



Zu Fragen rund um das Thema **Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF)** steht unter www.bgf-koordinierungsstelle.de/bremen eine regionale Anlaufstelle für Unternehmen im Land Bremen zur Verfügung. Mit diesem Informationsportal, inkl. kostenfreier Expertenberatung, unterstützen die **Bremer Krankenkassen** insbesondere klein- und mittelständische Betriebe dabei, das Thema BGF anzugehen und auszubauen.



GROSS ANGELEGTE STUDIE SOLL ZU ERNÄHRUNGSSTRATEGIEN FÜR SCHICHTARBEITER FÜHREN

In einer Studie soll untersucht werden, wie Fettleibigkeit bei Menschen in **Schichtarbeit** verhindert werden kann. Die Studie ist Teil des Projekts **SHIFT2HEALTH**. Das von der Europäischen Union finanzierte Projekt will neue Erkenntnisse über die verhaltensbedingten und physiologischen

Ursachen für **Übergewicht** und **Fettleibigkeit** bei Schichtarbeitenden liefern. Das Projekt wird mit insgesamt 10 Millionen Euro gefördert, rund 1,5 Millionen Euro davon gehen an Institutionen im Land Bremen. SHIFT2HEALTH ist im Juni 2023 gestartet und hat das Ziel, Strategien zu entwickeln, die Übergewicht bei Schichtarbeitenden reduzieren und im Idealfall verhindern.

In Deutschland liegt der Anteil der Erwerbstätigen, die im Schichtdienst arbeiten, bei etwa 15 Prozent und damit etwas niedriger als der europäische Durchschnitt von 17,7 Prozent. Untersuchungen haben gezeigt, dass **Schichtarbeit** ein unabhängiger **Risikofaktor** für die Entwicklung von Übergewicht und Fettleibigkeit ist. Übergewicht ist verbunden mit Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems oder Diabetes mellitus Typ 2. Die Universität Wien koordiniert das Projekt, an dem insgesamt 15 Partner aus 7 europäischen Ländern beteiligt sind. **SHIFT2HEALTH** konzentriert sich dabei auf zwei wichtige Sektoren, in denen Schichtarbeit üblich ist: Das **Gesundheitswesen**, in dem überwiegend Frauen tätig sind, sowie **Industrieunternehmen**, in denen überwiegend Männer arbeiten.

„Schichtarbeit stellt eine enorme Herausforderung an den Körper dar, unabhängig von der eigentlichen Tätigkeit, die während der Arbeit ausgeübt wird“, so Prof. Ansgar Gerhardus vom Institut für Public Health und Pflegeforschung der Universität Bremen. „Der Eingriff in den Tag-Nacht-Rhythmus bzw. Schlaf-Wach-Rhythmus führt insbesondere zu Schwankungen im Hormonhaushalt.“

Im Zentrum der Untersuchungen steht das **Mikrobiom**. Dies ist die Gesamtheit der Bakterien im Darm und entscheidend für die Gesundheit des Menschen. Die Projektpartner aus Belgien und Österreich werden das Mikrobiom der Schichtarbeitenden genauer unter die Lupe nehmen und nach Faktoren suchen, die frühzeitig ein sich entwickelndes Übergewicht und Begleiterkrankungen anzeigen können. Aufbauend auf der Querschnittsuntersuchung werden dann Strategien entwickelt, die in einer Interventionsphase in den beiden teilnehmenden Betrieben in Bremen und Bremerhaven getestet werden.

Das Konsortium von **SHIFT2HEALTH** hat sich zum Ziel gesetzt nach einer Projektlaufzeit von fünf Jahren **neue Wege und Möglichkeiten** für Schichtarbeitende - sowie für andere Personen mit gestörtem Biorhythmus - aus dem Teufelskreis von ungesundem Ernährungsverhalten und Lebensstil zu entwickeln, um ein **gesundes Leben** zu führen.

Weitere Informationen erhalten Sie [hier](#).

SAVE THE DATE: WIR FÜR DIE PFLEGE

Gemeinsam mit der **Bremer PflegeInitiative** und vielen weiteren Institutionen und Sozialversicherungen richtet die BGF-Koordinierungsstelle erstmals eine große **Veranstaltung** rund um die Betriebliche Gesundheitsförderung in der Pflege aus:

"Wir für die Pflege - Wege zur Stärkung der Gesundheit in Ihrem Betrieb."

Arbeit in der **Pflege** ist herausfordernd – körperlich und psychisch. Wechselnde Arbeitszeiten, Zeitdruck, hohe Verantwortung und emotional fordernde Beziehungsarbeit verlangen beruflich Pflegenden viel ab. Gleichzeitig fehlt Personal. **Investieren Sie deshalb in die Gesundheit am Arbeitsplatz!**

Aber welche **Möglichkeiten** gibt es überhaupt und wer kann dabei hilfreiche Unterstützung bieten? Neben der BGF-Koordinierungsstelle Land Bremen stellen auch die Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung, Deutsche Rentenversicherung Bund und Oldenburg-Bremen, Arbeitnehmerkammer sowie die Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege in einem interaktiven **Austausch** ihre Angebote vor. Die Möglichkeit zur direkten Beratung und Vernetzung mit Einrichtungen, die bereits erfolgreich BGF umsetzen, ist ebenfalls gegeben. Dazu werden außerdem **Praxisbeispiele** aus der ambulanten Pflege sowie Krankenhäusern vorgestellt.

Die Veranstaltung findet am **11. Oktober 2023 ab 9:15 Uhr im Forum K** beim Rotes Kreuz Krankenhaus statt. Informationen zur **Anmeldung** erhalten Sie in Kürze **hier**. Die Veranstaltung ist **kostenfrei** und richtet sich primär an Führungskräfte, BGM-Beauftragte in der Pflege, Fachkräfte für Arbeitssicherheit und Betriebsärzte.

Bis dahin sind Sie herzlich eingeladen, sich vertiefend über die Angebote für die Pflege der BGF-Koordinierungsstelle zu informieren: <https://www.bgf-koordinierungsstelle.de/gesund-im-pflegeberuf/>

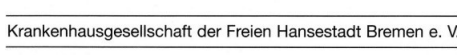


(L)AUF ZUR VENUS - FÜR DEN GUTEN ZWECK

Seit 22 Jahren heißt es in Bremen jeden September „**Auf zur Venus**“. Der Solidaritätslauf bringt jedes Jahr Tausende Menschen für den guten Zweck in Bewegung.

Egal ob zu Fuß, per Fahrrad, auf dem Wasser oder hoch zu Ross, jeder Kilometer wird von Spenderinnen und Spendern mit 50 Cent honoriert. Der **Erlös** kommt wohnortnahen Sport- und Bewegungsangeboten für krebserkrankte Menschen zugute. Der 23. Lauf zur Venus findet am **17.09.2023** ab 10 Uhr im Bürgerpark am Marcusbrunnen - oder überall umzu - statt und eignet sich auch wunderbar für aktive **Teamevents**. Organisiert wird der Charity-Lauf von der **Bremer Krebsgesellschaft e.V.** Wir wünschen allen Teilnehmenden viel Spaß!

BETEILIGTE UND KOOPERATIONSPARTNER



Impressum:

BGF-Koordinierungsstelle Land Bremen nach § 20b Abs. 3 SGB V, vertreten durch den federführenden Verband:
Verband der Ersatzkassen e. V. (vdek), Laura Beuke, Martinistr. 34, 28195 Bremen, laura.beuke@vdek.com

Bildnachweise: SHIFT2HEALTH; ©osker14/iStock /getty images; Bremer Krebsgesellschaft e. V.