

## Gesundheit zahlt sich aus

Qualifizierte und motivierte Mitarbeiter sind entscheidend für den Erfolg jedes Unternehmens. Betriebliches Gesundheitsmanagement – die systematische Sorge um ihr körperliches und seelisches Wohlbefinden – sollte darum Bestandteil jeder Firmenstrategie sein.

Aktuelle Studien belegen, dass sich jeder Euro, der in das betriebliche Gesundheitsmanagement investiert wird, drei- bis sechsfach auszahlt.

Und diese Bedeutung wird durch den demographischen Wandel noch zunehmen: Der Anteil älterer Mitarbeiter in den Belegschaften wächst. Vorausschauende Gesundheitspflege ist unverzichtbar, um sich die knapper werdende Ressourcen Fachwissen und Kompetenz zu erhalten.

## Die Initiative »Fit in Hamburg«

Unter der Moderation der Handelskammer haben eine Reihe von Partnern die Präventionsinitiative »Fit in Hamburg« ins Leben gerufen. Zentrales Anliegen der Initiative ist es, gesundheitsbewusstes Verhalten in den Betrieben zu fördern. Wir sprechen alle Unternehmen der Hamburger Metropolregion an, denen die Gesundheitsförderung ihrer Mitarbeiter wichtig ist.

## Unterstützung für Ihr Unternehmen

Die Partner der Initiative »Fit in Hamburg« beraten und fördern Sie gerne in Ihrem Unternehmen und stehen Ihnen bei der Einrichtung eines betrieblichen Gesundheitsmanagements zur Seite.

Wir informieren Sie gerne. Nähere Informationen, auch über unseren Expertenpool mit einem vielfältigen Leistungsangebot im Gesundheitsbereich, finden Sie auf unserer Website [www.fit-in-hamburg.info](http://www.fit-in-hamburg.info).

## Werden Sie ein »Gesundheitsbewusstes Unternehmen«

Sie engagieren sich für die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter? Dann zeigen Sie es: Mit unserer imageträchtigen Urkunde »Gesundheitsbewusstes Unternehmen«. Über die Vergabekriterien informieren wir Sie gerne persönlich oder auf unserer Website.

## Fünf Ziele

»Fit in Hamburg« verfolgt mit seinem Angebot fünf Ziele für Ihren Unternehmenserfolg:

### 1. Gesundheit durch körperliche Bewegung

Körperlich fitte Mitarbeiter sind produktiv und belastbar. Wir bieten Ihnen u.a.

- Betriebssportangebote zu Sonderkonditionen

### 2. Gesundheit durch seelisches Gleichgewicht

Wer gelernt hat, mit Anforderungen und Stress umzugehen, ist leistungsfähiger, motivierter und belastbarer. Wir bieten Ihnen u.a.

- Stress- und Konfliktmanagement
- Mitarbeiterberatung

### 3. Gesundheit durch gezielte Prävention

Gesund leben geht auch am Arbeitsplatz. Wir bieten Ihnen u.a.

- regelmäßige Gesundheitschecks
- Nichtrauchertraining
- Ernährungsberatung
- Rückenschule

### 4. Gesundheit durch Milderung von Gesundheitsbeschwerden

Auch Mitarbeiter mit gesundheitlichen Beeinträchtigungen sind mit gezielter Unterstützung wieder leistungsfähig. Wir bieten Ihnen u.a.

- Gesundheitsberatung
- Betriebliches Wiedereingliederungsmanagement

### 5. Gesundheit durch Nachhaltigkeit

Ein gut organisiertes und langfristig angelegtes Gesundheitsmanagement bringt dauerhaft Erfolge. Wir bieten Ihnen u.a.

- Beratung und Unterstützung bei einem systematischen Gesundheitsmanagement
- Moderation von Gesundheitszirkeln

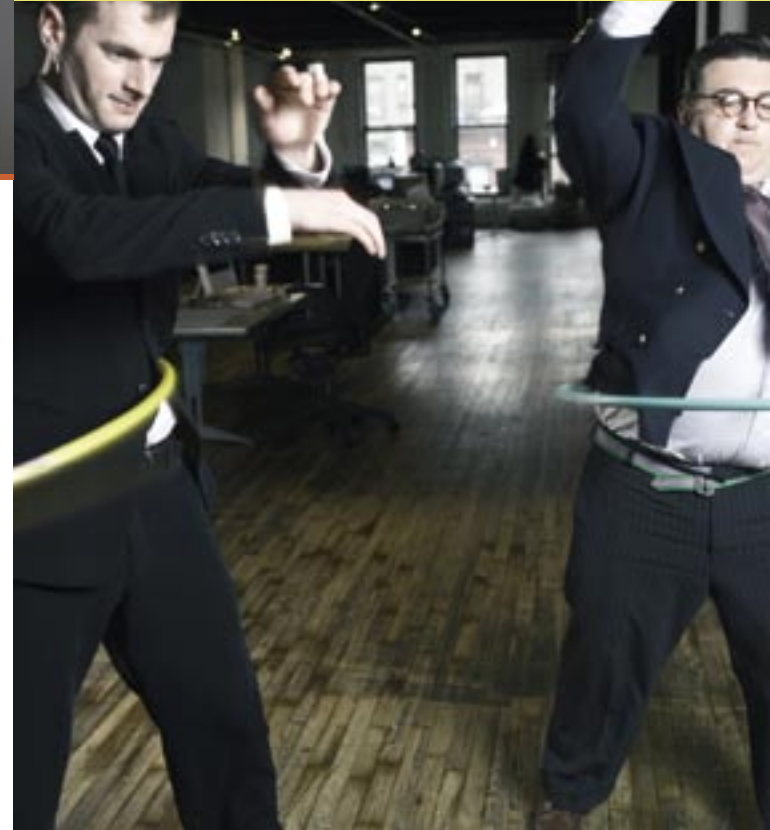


[www.fit-in-hamburg.info](http://www.fit-in-hamburg.info)



Fotos: corbis, VTF Hamburg, www.photocase.com

## Fit im Unternehmen



Auf unserer Website

[www.fit-in-hamburg.info](http://www.fit-in-hamburg.info)

finden Sie viele wertvolle Informationen:

- **Online-Test:** Wie fit ist mein Betrieb?
- **Expertenpool:** Wo finde ich qualifizierte Unterstützung?
- **Leitfaden:** Was ist zu tun bei der Einführung eines betrieblichen Gesundheitsmanagements?

Eine Initiative der:



Handelskammer Hamburg

Andrea Rebensburg

Abteilung Dienstleistungswirtschaft

Adolphsplatz 1, 20457 Hamburg

Telefon (040) 3 61 38-274

Fax (040) 3 61 38-299

E-Mail: [andrea.rebensburg@hk24.de](mailto:andrea.rebensburg@hk24.de)

Internet: [www.fit-in-hamburg.info](http://www.fit-in-hamburg.info)

Schon kleine Veränderungen haben große Wirkung!

Tipp gegen Stress

- Gut geplant geht es meist stressfreier! Jeden Montag die Woche planen, jeden Morgen den Tag gestalten. Nicht mehr als 60-70% der Zeit fest verplanen, Luft für Unvorhergesehenes lassen.

Integrieren Sie mehr Bewegung in Ihren Alltag

- Treppenhäuser sind die besten Fitnessstudios!
- Erledigen Sie den Arbeitsweg zu Fuß oder mit dem Fahrrad. Das macht den Kopf frei und Sie kommen in Schwung.

Überreicht durch:



[www.fit-in-hamburg.info](http://www.fit-in-hamburg.info)

Gesunde Mitarbeiter  
STARKES UNTERNEHMEN

