



# Multiplikatoren für mehr Gesundheit

Mit Partizipation die Gesundheitskompetenz ausbauen

Nürnberg, im November 2019

Einfach nah. Meine AOK.



# REWE Markt GmbH Süd 2019

Wir verpflichten uns der Gesundheit. Wir verstehen uns als Dienstleister für die Gesundheit und Leistungsfähigkeit unserer Mitarbeiter...

Gesundheitliches Handeln kann nicht verordnet werden, sondern muss gelebt werden.

Wir schaffen **Rahmenbedingungen zur Selbstbeteiligung** und zum Aufbau einer gelebten Gesundheitskultur.



# Nachhaltigkeitsstrategie



## Grüne Produkte

Ökologische und soziale Aspekte sind wichtige Qualitätsmerkmale.



Ob Waren oder Dienstleistungen - Ziel der REWE Group ist es, nachhaltigere Produkte zu entwickeln und zu vermarkten. Vor diesem Hintergrund müssen ökologische und soziale Standards etabliert sowie Märkte verändert werden. Mit dem Nachhaltigkeitslabel PRO PLANET bietet die REWE Group dem Verbraucher eine zusätzliche Orientierung, um den Konsum nachhaltigerer Sortimente zu fördern.

➔ **Grüne Produkte**

## Energie, Klima und Umwelt

Schwachstellen analysieren, wirksame Lösungen finden.



Als großes Handels- und Touristikunternehmen trägt die REWE Group aktiv zum Schutz von Klima und Umwelt bei. Die Energieeffizienz zu erhöhen, klimarelevante Emissionen zu reduzieren und Ressourcen zu schonen, sind dabei die drei zentralen Handlungsfelder und zudem wichtige Wettbewerbsfaktoren.

➔ **Energie, Klima und Umwelt**

## Mitarbeiter

Zufriedenheit, Motivation und Produktivität fördern.



Faire Arbeitsbedingungen, Personalentwicklung, Gesundheitsmanagement und Arbeitsschutz, lebensphasenorientierte Personalpolitik sowie Vielfalt und Chancengleichheit - das sind die Themen, die die REWE Group vorantreiben möchte. Darüber hinaus bindet das Unternehmen seine Mitarbeiter umfassend in sein Nachhaltigkeitsmanagement ein.

➔ **Mitarbeiter**

## Gesellschaft

Gemeinnützige Projekte unterstützen und fördern.



Die REWE Group unterstützt Projekte und Initiativen, die mit ihrem Kerngeschäft in Zusammenhang stehen. So setzt sich das Unternehmen beispielsweise für eine gesunde Ernährung und ausreichend Bewegung ein. Im Bereich Touristik steht die Verbesserung der Lebensverhältnisse der Menschen in den Zielgebieten - insbesondere von Kindern - im Vordergrund.

➔ **Gesellschaftl. Engagement**

## Mitarbeiter

Zufriedenheit, Motivation und Produktivität fördern.



Faire Arbeitsbedingungen,  
Personalentwicklung,

Gesundheitsmanagement und  
Arbeitsschutz,

lebensphasenorientierte  
Personalpolitik sowie Vielfalt und  
Chancengleichheit - das sind die  
Themen, die die REWE Group  
vorantreiben möchte. Darüber hinaus  
bindet das Unternehmen seine  
Mitarbeiter umfassend in sein  
Nachhaltigkeitsmanagement ein.

➔ **Mitarbeiter**

## Handlungsfeld 3:

Erhalt und Förderung der Gesundheit und Beschäftigungsfähigkeit der Mitarbeiter.

Gesundheit und Beschäftigungsfähigkeit der Mitarbeiter sind sowohl für die Angestellten selbst als auch für das Unternehmen existenzielle Faktoren. Zudem steigern gesundheitsfördernde Maßnahmen die Attraktivität eines Unternehmens als Arbeitgeber der Wahl.







Region Nord  
Norderstedt

Region Ost  
Teltow

Region Mitte  
Rosbach

Region West  
Efferen

Region Süd  
Eching

Region Südwest  
Wiesloch

REWE Group Zentrale  
Köln

# Übersicht Region Süd



Frischezentrum Eitting:  
62.000 qm Lagerfläche

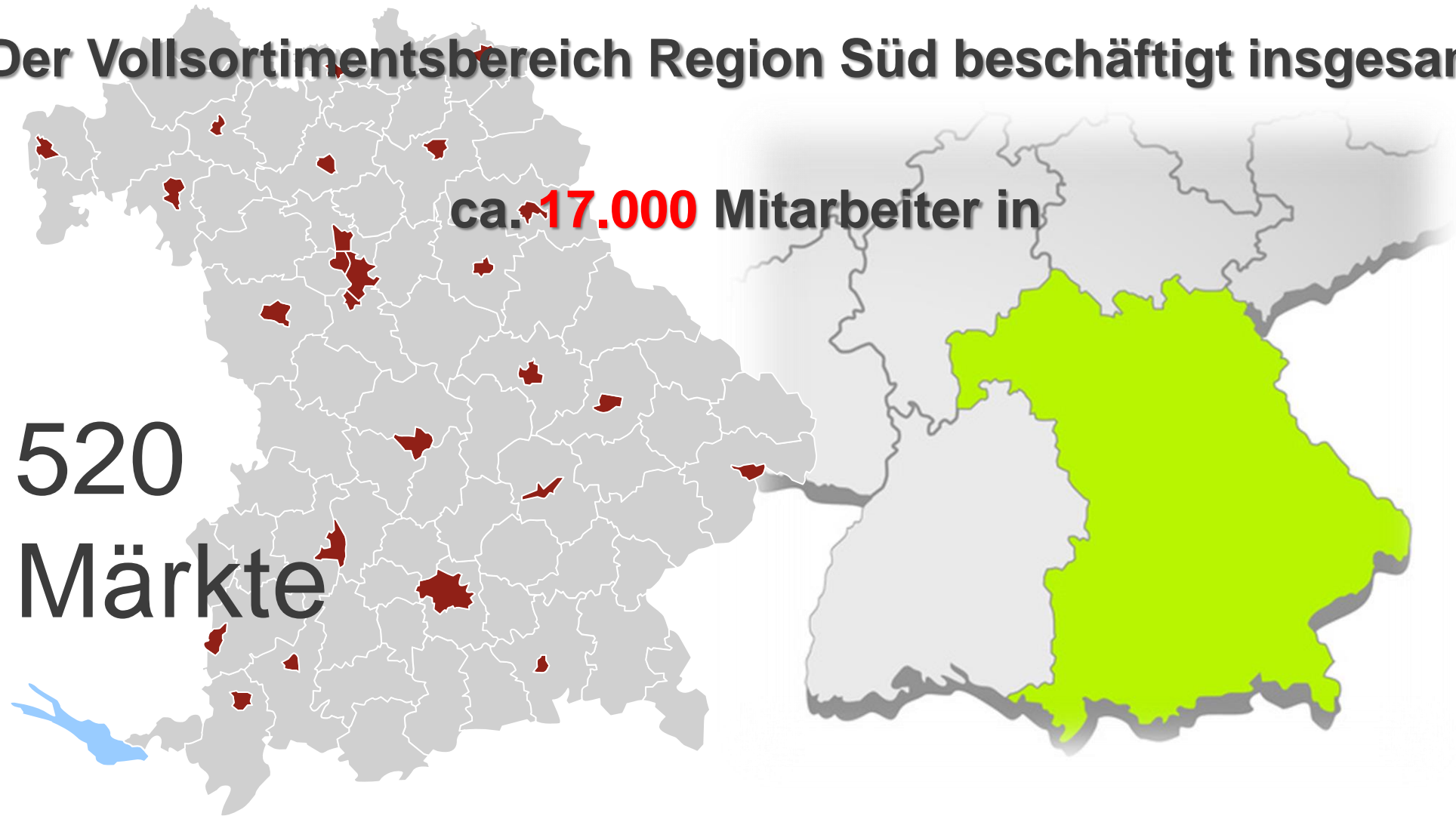


Betriebsstätte Buttenheim:  
43.000 qm Lagerfläche



Sitz der Region: Eching-Ost

# Der Vollsortimentsbereich Region Süd beschäftigt insgesamt



ca. **17.000** Mitarbeiter in

520  
Märkte



# Anforderungen „Multiplikatoren“ Markt



- die geeignet und motiviert sind
- eventuell Vorkenntnisse besitzen
- sich mit dem Thema „Gesundheit“ identifizieren können
- Überzeugen können und eine gewisse Akzeptanz besitzen
  
- Ausbildung: 1 Tag in der Zentrale
- Erfahrungsaustausch „Jour Fixe“: 1-2x im Jahr in der Zentrale



## Ziele:

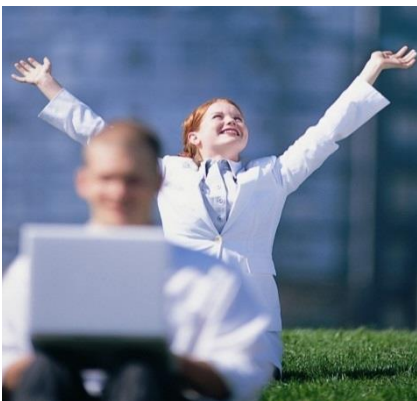
- Multiplikatoren sind die Motoren vor Ort, um BGM in den Märkten und im Unternehmen am Laufen zu halten
- Wichtigen Informationen aus dem Bereich BGM werden von den Multiplikatoren in die Marktmannschaft getragen – und umgekehrt

# Schulungsinhalte zum Gesundheitsmultiplikator



## Inhalte:

- Aufgaben und Wichtigkeit des Multiplikators in der Fläche
- Handlungsfelder im BGM / Krankenstand/ Fluktuation
- Wirbelsäule und Anatomie
- Ergonomie am Arbeitsplatz
- Ernährung am Arbeitsplatz
- Stressprävention
- Gründung Netzwerk (Ansprechpartner im Markt zu allen gesundheitsrelevanten Themen)



**Gesundheit ist ein Zustand des umfassenden**

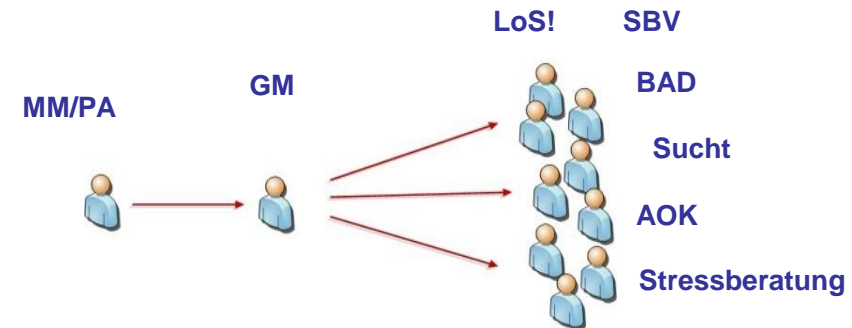
***körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens.***



# Multiplikatoren – Schulung - Training



## Multiplikatoren - Schulung - Training



## Aufgaben eines Multiplikators:

- Gründung Netzwerk (Ansprechpartner im Markt zu allen gesundheitsrelevanten Themen)
- Weitergabe (persönlich und durch Aushang alle 6-8 Wochen) der Informationen aus dem Bereich BGM
- Zusammenarbeit mit der Arbeitssicherheit bei Begehungen im Markt
- Hinweise für rückschonendes Arbeiten/ Ernährung am Arbeitsplatz
- Achtsamkeit bei Verhaltensauffälligkeiten von Kollegen (Burn out, Belastungen)
- Zusammenarbeit mit dem BAD und der AOK
- Umsetzung gesundheitsrelevanter Aktionen im Markt (REWE das fitteste Team/ Welt Diabetesstag)





# Partizipation

# Jour-Fixe der Gesundheitsmultiplikatoren



- **2 x Jahr Jourfix der Gesundheitsmultiplikatoren  
je in Süd- und Nordbayern**

## **Inhalte:**

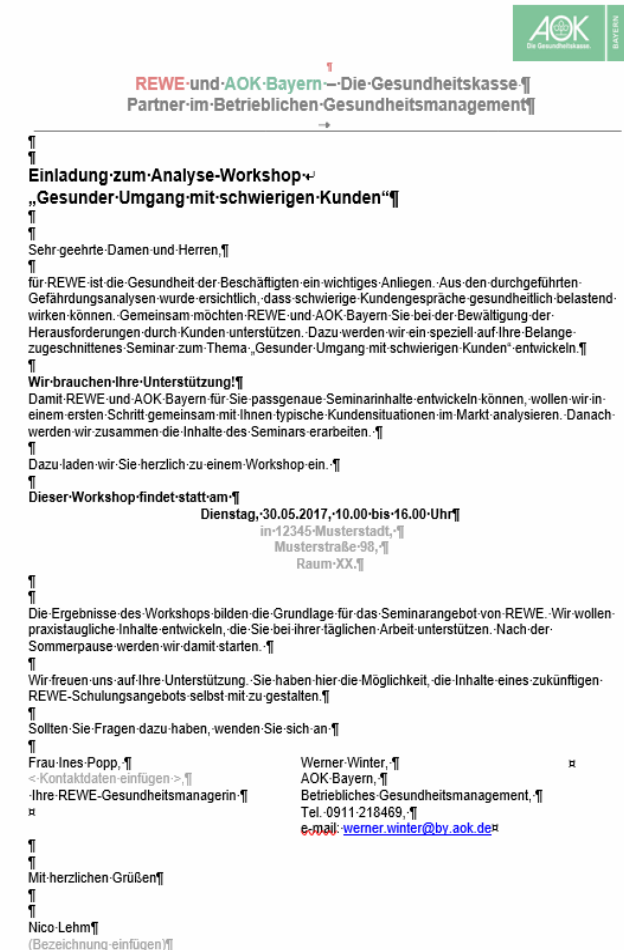
- **Informationsvermittlung zu allen Gesundheitsthemen  
BGF, Arbeitsschutz, Familie und Beruf etc.**
- **Klärung, was für Arbeit im Markt benötigt wird**



# WS „Gesunder Umgang mit schwierigen Kunden“



- Ausgangsbasis:  
psychische Gefährdungsbeurteilung in  
Pilotmärkten
- Ein Themenschwerpunkt:  
emotionale Inanspruchnahme
- Ergebnis: AOK-Analyse-WS um Belastungs-  
situationen zu erheben
- Ziel: Passgenaue WS-Inhalte ermitteln



# Präventionsvideo „zurechtRÜCKEN“



## Ausgangssituation:

- Bedarf aus der Gefährdungsbeurteilung
- Hohe Anzahl MSE

## Maßnahme:

- Videoproduktion, max. 15 Min.
- Typ. Arbeitssituationen im Markt
- Partizipation Beschäftigter
- Ausgleichsübungen

## Ziel:

- Einsatz durch REWE zu Lern- und Schulungszwecken



# Präventionsvideo „zurechtRÜCKEN“



Planung, Realisierung, Drehbuch: AOK Bayern

Inhalte:

- Heben/Tragen, Überkopfarbeit, Ziehen/Schieben, Knien, Beugen, Sitzen
- Ausgleichsübungen



Einsatz:

- Verteilung in allen Märkten durch AOK
- Kniepolster
- Poster mit Dehn- und Ausgleichsübungen
- Einsatz bei Besprechungen, Unterweisungen, Aktionen ...





# Medien und Vertriebskanäle

# ARE WE OK? WERD' FIT SCHREIB'S MIT



- Alle sind Teil der Aktion!
- Medien: Tagebuch und Info-Broschüren
- Was ist zu tun?
  - ✓ Formulieren Sie ein persönliches Gesundheitsziel
  - ✓ Notizen über 4 Wochen wie die Umsetzung erfolgt
  - ✓ Wichtig! Gemeinsam sind Sie stärker!  
→ Gegenseitige Unterstützung
- Ihre Aufgabe als Gesundheitsmultiplikatoren:
  - ✓ Selbst teilnehmen
  - ✓ Fragen beantworten
  - ✓ Gegenseitige Unterstützung fördern
  - ✓ Rückmeldungen an Frau Popp unterstützen



TAGEBUCH	
Woche 2	
Hinweise zum Ausfüllen auf Seite 14	
Mo, 19. März 2019	
BEWEGUNG	ERNÄHRUNG
Di, 20. März 2019	
BEWEGUNG	ERNÄHRUNG
Mi, 21. März 2019	
BEWEGUNG	ERNÄHRUNG
Do, 22. März 2019	
BEWEGUNG	ERNÄHRUNG
Fr, 23. März 2019	
BEWEGUNG	ERNÄHRUNG



- „Gesundheitskalender“ AOK-REWE
  - monatliche Gesundheitsthemen
  - Tipps für den Joballtag
    - z.B. Sport gegen Weihnachtsspeck,
    - Haut-Check vor Sommerbeginn
    - Trinken, etc.



## WEIHNACHTSSPECK FIT INS JAHR

**REWE**

**AUF GEHT'S! DIE SOMMERSAISON NICHT MEHR WECHSELN!**

- Die Sportart sollte **zweck** machen, damit Sie auch langfristig „am Ball“ bleiben. Ausdauertraining stärkt das Herz-Kreislauf-System und baut Stress ab. Kraftsport kräftigt die Muskulatur und beugt schmerzhaften Verspannungen vor.
- Low-Down** Sie den Körper an die neuen Reize, starten Sie langsam, aber kontinuierlich mit dem Training. Wer anfangs zu viel Gas gibt, übersübert seine Muskulatur und riskiert Verletzungen.
- Der Muskel wächst in der **Regenerationszeit** nicht. Sie deshalb sportfreie Tage ein oder trainieren in Muskulatur als zum Vortag.
- Wer gern Lauftraining absolviert, sollte sich **Schuhwerk** beraten lassen. Jeder Fuß ist anders unterschiedlich belastet.

**TIPP**  
Bei den Gesundheitskalendern der AOK Bayern ist für jeden Monat ein Fitness- oder Functio-Programm. Ist viel Informationen mehr gibt es online unter [www.aok.de](#)

**JANUAR**

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1	31	1	2	3	4	5	6
2	7	8	9	10	11	12	13
3	14	15	16	17	18	19	20
4	21	22	23	24	25	26	27
5	28	29	30	31	1	2	3

15. Januar – 6. Heilige Drei Könige

## (MÄNNER-)VORSORGE GESUND BLEIBEN

**REWE**

**ÜBERSTANDEN!**

- Vorsorgeuntersuchungen** sind für Männer, Frauen und Kinder sinnvoll. Nach Alter und Geschlecht gibt es verschiedene Angebote. Diese sind für Versicherte der AOK Bayern kostenfrei.
- Vorsorge und Hautkrebsrisiko sind für Erwachsene ratsam. Damit können Gesundheitsprobleme oft **frühzeitig** erkannt werden.
- Wenn Ihnen **spezifische Ratschläge** empfohlen werden, geht es um Ihre Gesundheit. Sie sollten sie ernst nehmen und entscheiden Sie sich für die Leistung, die Ihnen am besten passt.
- Schwangeren Frauen stehen Vorsorgeuntersuchungen für Kinder zu. Dazu gehört auch ein **vorsorgelicher** Zehnercheck.

**TIPP**  
Versichert in der AOK Bayern? Ihre Vorsorgeleistungen sind zu 200 Euro in Anspruch zu nehmen. Die Gesundheitskasse informiert Sie über die Leistungen, die Sie erhalten können. Mehr Infos unter [www.aok.de](#)

**FEBRUAR**

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
5	28	29	30	31	1	2	3
6	4	5	6	7	8	9	10
7	11	12	13	14	15	16	17
8	18	19	20	21	22	23	24
9	25	26	27	28	1	2	3

## GESUNDER RÜCKEN TIPS FÜR DEN JOBALLTAG

**REWE**

**AUCH EIN HELD KANN MAL DIE SACKKARRE NEHMEN!**

- Beim **Arbeiten** mit den Gegenständen tragen Sie möglichst die Last heran, um beiden Händen die Last zwischen den Füßen. Dann gleichmäßig ohne Ruck nach am Körper anheben und genauso absetzen. Der Rücken sollte stets gerade bleiben.
- Beim **Tragen** die Last ebenfalls dicht am Körper halten, mit der rechten Seite zum Körper gewandt. Gegebenenfalls die Hölle und Hüfte mit den Händen wie eine Sackkarre, Schubkarren oder Hubwagen nutzen.
- Übung 1: Stehen Sie aufrecht, die Füße hüftbreit, Knie leicht gebeugt. Handrückenflächen an den Hinterkopf und die Hände nach außen ziehen. Mit geradem **Rücken** nach vorn **beugen** und in dieser Position den Oberkörper langsam nach rechts bzw. links drehen. Jeweils bis fünf zählen.
- Übung 2: Legen Sie im aufrechten Stand die Hände hinter den unteren Rücken übereinander. **Drücken** Sie bei angespanntem Bauch und Gesäßmuskulatur die untere **Wirbelsäule** für ein paar Sekunden gegen die Hände, ohne den Rücken rund zu machen. 2 Durchgänge à 5 Wiederholungen.

**TIPP**  
Die AOK Bayern ist mit vielen Gesundheitskursen für Ihre Versicherten, in denen der Rücken geübt und mobilisiert wird. Werden Sie sich an Ihre AOK-Geschäftsstelle oder schauen Sie ins Internet unter [www.aok.de](#) nach. Im AOK Präventionsservice „Gesundheits-Tipps“ können Sie auch bei typischen Arbeitsrisiken im REWE Markt auf, wie Sie gesundheitliche Belastungen des Rückens reduzieren und mit Ausweichstrategien Beschwerden verhindern können.

**MÄRZ**

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
9	25	26	27	28	1	2	3
10	4	5	6	7	8	9	10
11	11	12	13	14	15	16	17
12	18	19	20	21	22	23	24
13	25	26	27	28	29	30	31

# Präventionsmedien – „Ernährungsfächer“



- Ziel: Steigerung Gesundheitskompetenz und Information der Kunden zur gesunden Ernährung
  - Zielgruppe: Alle Beschäftigten im Markt
  - niederschwelliges Medium um Kundenanfragen zu Nahrungsmittelunverträglichkeiten bzw. ernährungsbedingten Erkrankungen zu beantworten.
  - keine medizinischen Informationen



# Präventionskatalog 2019 – „Ernährungsfächer“



## INHALTSVERZEICHNIS

### SEITE

- 4 ..... **LEBENSMITTELPYRAMIDE**  
Einfach gesund essen
- 5 ..... **LEBENSMITTELKENNZEICHNUNG**  
Was steht auf der Verpackung?
- 7 ..... **STIEGEL**  
Hilfe bei der Orientierung
- 9 ..... **VEGAN/VEGETARISCH**  
ohne Fleisch durchs Leben
- 11 ..... **LAKTOSEINTOLERANZ**  
Achtung bei Milchprodukten
- 13 ..... **ZÖLIAKIE**  
kein Gluten im Getreide
- 15 ..... **DIABETES MELLITUS**  
die Zuckerkrankheit

**Leseanleitung:** Der Inhalt der Vorderseite setzt sich jeweils auf der Rückseite der gleichen Karte fort. Dazu bitte den Fächer umdrehen und weiterlesen!

## STIEGEL

Hilfe bei der Orientierung



**KAT-Siegel** für Eier aus alternativen Haltungsformen wie Bio-, Freiland- oder Bodenhaltung. Garantiert, dass die Eier auch tatsächlich aus der deklarierten Haltungsform stammen. Bei [www.was-steht-auf-dem-ei.de](http://www.was-steht-auf-dem-ei.de) erfährt jeder über den Erzeugerstempel aus welchem Betrieb das gekaufte Ei stammt.

Mit dem **Erzeugercode**, das ist ein Stempel auf dem Ei, kann man zurückverfolgen, wo das Ei erzeugt und wie die Legehennen gehalten wurde. Die wichtigste Ziffer für Kunden ist die erste Ziffer vor dem Buchstaben: sie zeigt wie die Legehennen gehalten wurde.

**0-DE-0912341**

**0=Ökologische Erzeugung**, 01=Freilandhaltung, 02=Bodenhaltung, 03=Käfighaltung

Dann folgt das Erzeugerland.  
**DE= Erzeugerland Deutschland**

Die erste Ziffer nach dem Erzeugerland ist das Bundesland aus dem das Ei stammt: **0-DE-0912341**,  
**09= Bayern**



9

## DIABETES MELLITUS

Die Zuckerkrankheit



### HINTERGRUND:

Diabetes mellitus ist eine Erkrankung, bei der der Blutzuckerspiegel dauerhaft zu hoch ist.

### DER DIABETES TYP 1

wird auch als Jugenddiabetes bezeichnet und beginnt meist vor dem 20. Lebensjahr. Jugendliche Diabetiker leiden unter einem absoluten Insulinmangel. In der Behandlung geht es deshalb darum, das fehlende Insulin im Körper zu ersetzen. Das Hormon muss daher vom Patienten ein Leben lang gespritzt werden. Die Insulindosis richtet sich nach dem aktuellen Blutzucker, nach der Menge der aufgenommenen Kohlenhydrate und nach der geplanten körperlichen Bewegung. In Diabetes-Schulungen für Patienten und deren Angehörige erlernen sie den richtigen Umgang mit der Insulintherapie.

### DER DIABETES TYP 2

tritt meist erst nach dem 30. Lebensjahr auf und wird daher häufig auch als Altersdiabetes bezeichnet. Jedoch können auch junge Menschen betroffen sein. Als Ursache spielen erbliche Faktoren, Übergewicht und Bewegungsmangel eine Rolle. Diese Erkrankung lässt sich durch den Lebensstil stark beeinflussen. Eine Ernährungsumstellung und Sport stehen deshalb an erster Stelle des Behandlungskonzepts. Die meisten Diabetiker benötigen dennoch Medikamente, die ihren Blutzuckerspiegel senken.

15



REWE  
DEIN MARKT

AOK  
Die Gesundheitskasse.

BAYERN

# „AOK bewegt“ - das digitale Zentrum für BGM

Digitales Programm zur betrieblichen Gesundheitsförderung

Einfach nah. Meine AOK.



# „AOK bewegt“ – das digitale Zentrum für BGM



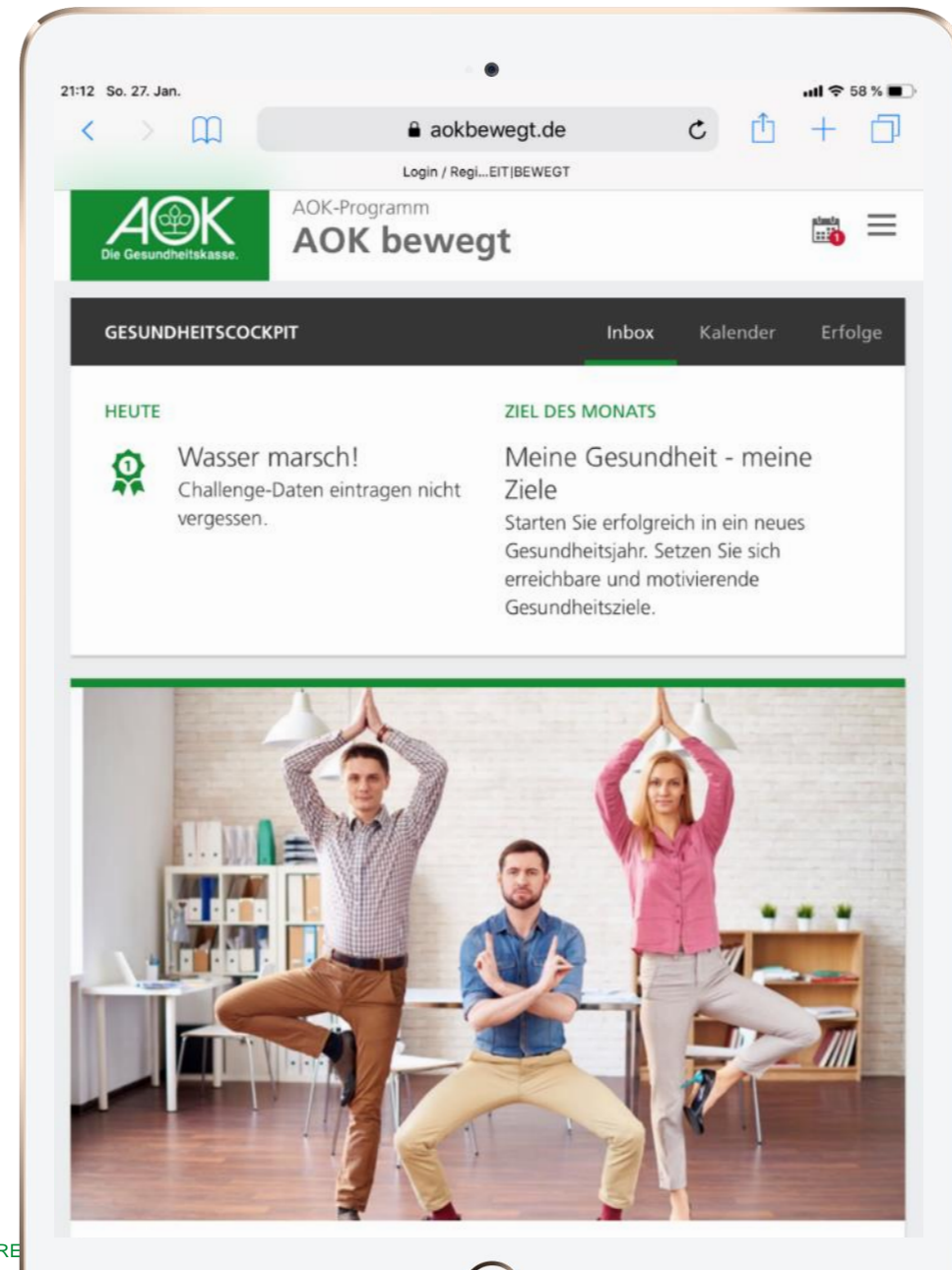
Immer verfügbar - 24/7



Online, **überall** nutzbar



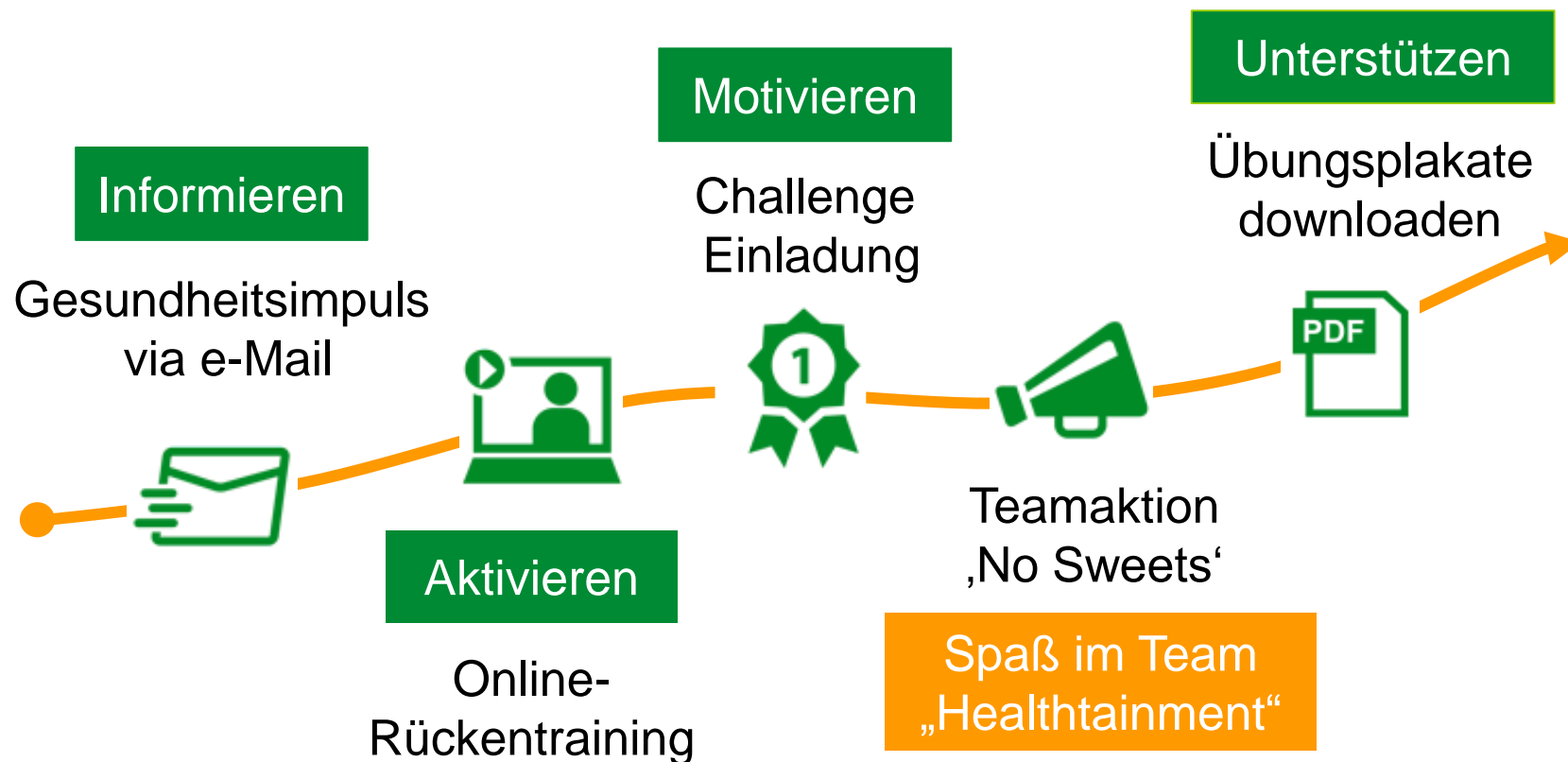
alle **betrieblichen**  
Gesundheitsthemen



# „AOK bewegt“ kombiniert verschiedene Gesundheitsmaßnahmen



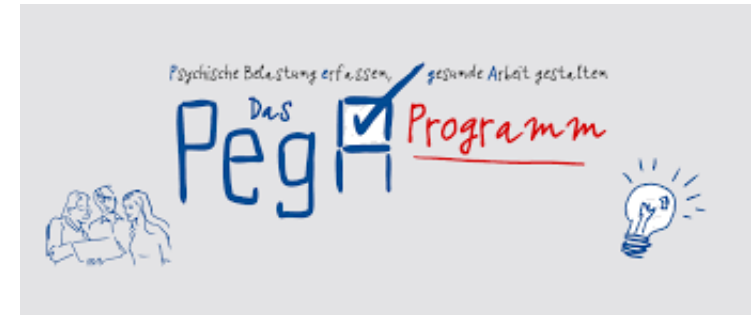
Quiz, PUSH-E-mails, Challenges, e-Learning-Kurse, Aktionen, ... mit einem ganzen Set an Maßnahmen **informieren** > **aktivieren** > **motivieren** > **unterstützen** wir Unternehmen, BGM-Verantwortliche und Mitarbeiter bei Gesundheitszielen im Arbeitsalltag



# Weitere geplante Maßnahmen



- Unterstützung Umsetzung der psychischen Gefährdungsbeurteilung in der Logistik
- Hygieneaktion  
(Desinfektion der Hände)
- Ausbildung von Suchtansprechpartnern im Unternehmen
- Pilotseminar zum „Ausstieg“ aus dem Job
- ...



**Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!**