



**BG BAU**

Arbeitsmedizinisch-  
Sicherheitstechnischer Dienst

**Jeder kann  
was tun!**

Hier bekommen Sie Ihr Fett weg!  
Ihr Betriebsarzt berät Sie gern.

## **Schwerpunkt**thema 2011 **Wohlstandskrankheiten**

Bluthochdruck, Übergewicht  
und Stoffwechselstörungen

Die sogenannten „Wohlstandskrankheiten“ wie Bluthochdruck, Übergewicht und Stoffwechselstörungen sind für den ASD der BG BAU im Jahr 2011 das Schwerpunktthema der arbeitsmedizinischen Prävention für die Beschäftigten der Baubranche.

Das Jahresschwerpunktthema vermittelt wichtige Botschaften zur Vorsorge. Damit möchte der ASD der BG BAU Unternehmer und Beschäftigte noch intensiver auf diese Gesundheitsgefahren aufmerksam machen.

---

**Herz- Kreislauf- und Stoffwechselkrankheiten sind häufige Ursache für:**

- ▶ Verringerte Lebensqualität
- ▶ Einschränkung der Erwerbsfähigkeit
- ▶ Aufgabe der Berufstätigkeit
- ▶ Frühberentungen

---

**Daraus ergeben sich Nachteile für die Betroffenen wie:**

- ▶ Finanzielle Einschränkungen
  - ▶ Drohender sozialer Abstieg
  - ▶ Harz IV-Situation
  - ▶ Aufbrauchen finanzieller Reserven
  - ▶ Rentenminderung
-

# Übergewicht

---

**Am Anfang vieler Wohlstandskrankheiten steht das Übergewicht. Hauptursachen für Übergewicht sind:**

- ▶ Zu viel Essen (mehr Kalorien als der tägliche Bedarf)
- ▶ Falsches Essen (zu fett, zu süß, schwer verdaulich)

**Durch Übergewicht kombiniert mit Bewegungsmangel steigt das Risiko für folgende Erkrankungen:**

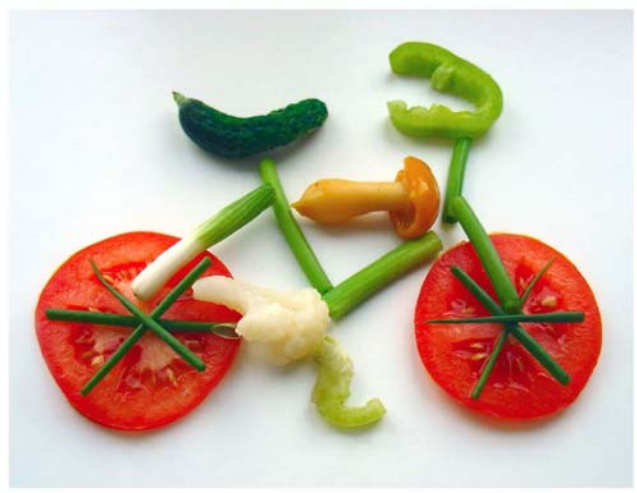
- ▶ Herz-Kreislauferkrankungen
  - ▶ Bluthochdruck
  - ▶ Verengung der Herzkranzgefäße
  - ▶ Stoffwechselerkrankungen
  - ▶ Blutfettwerte
  - ▶ Diabetes mellitus
  - ▶ Herzinfarkt
  - ▶ Schlaganfall
- 

Wenn das Hemd spannt und die Beweglichkeit abnimmt, ist es höchste Zeit, gesünder zu essen und den Körper auf Touren zu bringen.

---

# Was können Sie tun?

---



Sport und gesunde Ernährung – Die richtige Mischung macht’s!

## Informieren Sie sich über:

- ▶ Inhaltsstoffe und Zusammensetzung der Nahrung, sowie verschiedene Ernährungslehren. Es gibt inzwischen viele verschiedene Ansätze seine Ernährung gesund zu gestalten – finden Sie die richtige für sich. Informationen gibt’s in Büchern, im Internet und bei Ihrem Betriebsarzt
- ▶ Sportangebote in Ihrer Umgebung – Bewegung in der Gruppe macht mehr Spaß, zum Beispiel im örtlichen Sportverein
- ▶ Bildungsangebote und Kurse zum Thema, zum Beispiel bei den Krankenkassen und Volkshochschulen

## Werden Sie aktiv:

- ▶ Stellen Sie Ihre Ernährung um und probieren Sie mal Neues aus: Gesund kochen schmeckt und kann Spaß machen
  - ▶ Lassen Sie sich beraten
-

# Tipps und Tricks

---

## Wir empfehlen:

Viel Gemüse, Salat und Obst



Fisch und Hühnchen statt Schwein und Rind



Olivenöl statt Butter, Sahne oder anderen tierischen Fetten



Gesunde Kohlehydrate wie Roggenvollkornbrot, Pasta aus Dinkel oder Hirsemehl, Vollkornreis oder Kartoffeln



Mineralwässer trinken statt zuckerhaltige Limonaden



Wenig Alkohol trinken



---

## Werden Sie sportlich aktiv!

Gehen Sie spazieren, so oft wie möglich, mindestens 30 Minuten. Fahren Sie mal wieder Fahrrad und nehmen Sie die Treppe statt den Lift.

Finden Sie **Ihre** Sportart! Geeignet sind Ausdauersportarten wie Wandern, Joggen, Nordic Walking, Tanzen, Fußball, Tennis und andere.

---

**Berufsgenossenschaft  
der Bauwirtschaft**

Hildegardstraße 29/30

10715 Berlin

Telefon: 030 85781-0

Fax: 030 85781-500

[info@bgbau.de](mailto:info@bgbau.de)

[www.bgbau.de](http://www.bgbau.de)