

# Gesunde High Performance –

Gesundheit und Leistung in Balance:  
Wie kann ein nachhaltiger Umgang mit  
Körper und Geist gewährleistet werden?



# Herzlich Willkommen!

---

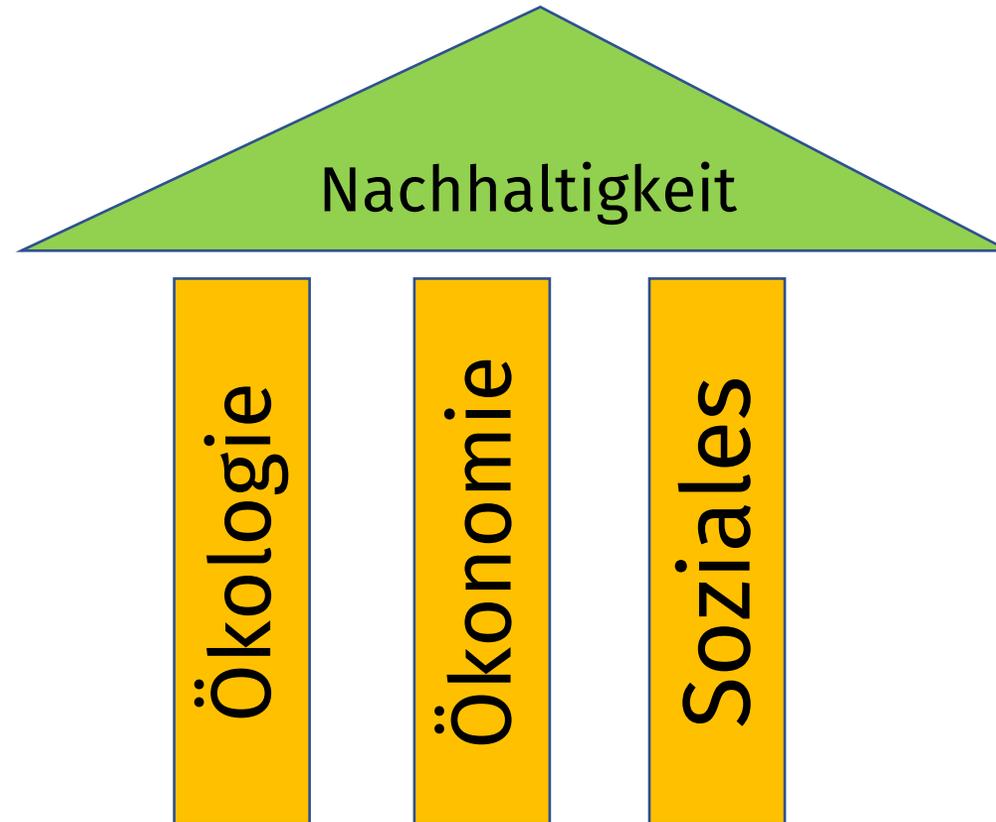
## Benedikt Hoffmann

- Berg- und Trailläufer
- Referent
- Lehrer



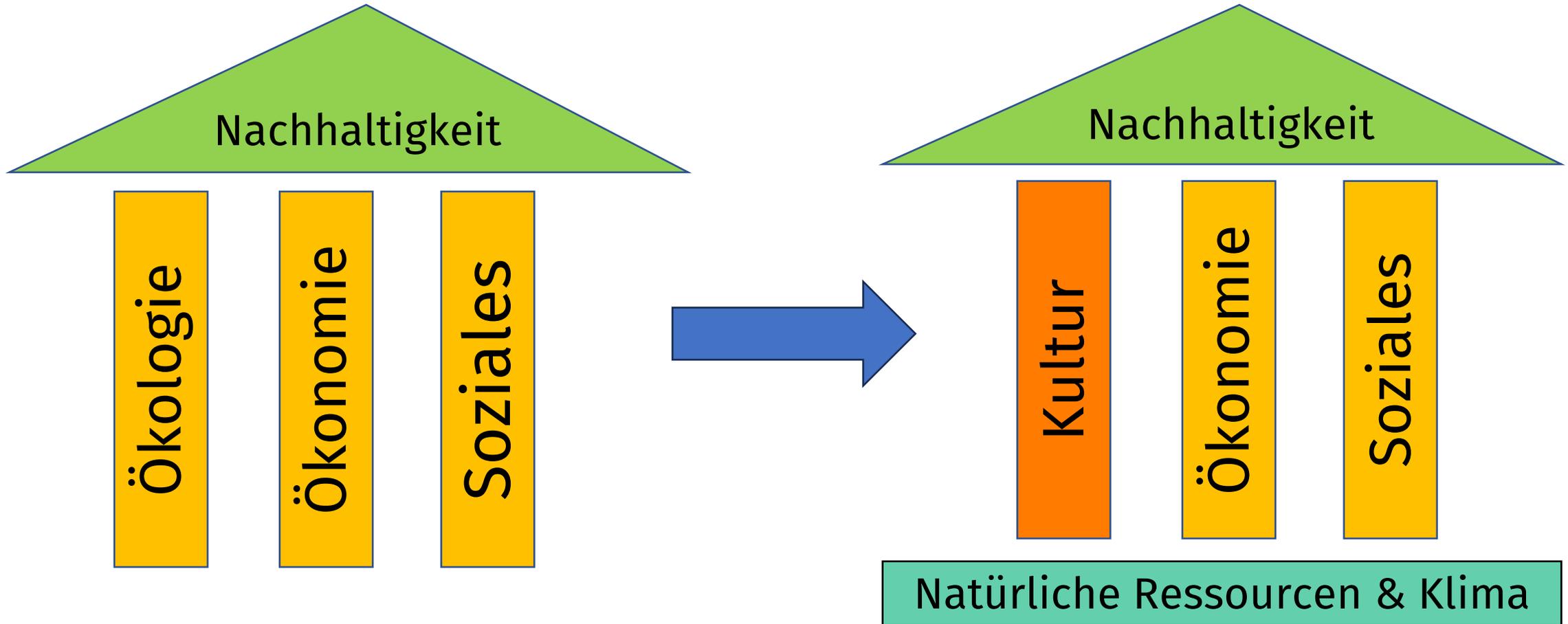
# Was beinhaltet der Begriff Nachhaltigkeit?

---



# Was beinhaltet der Begriff Nachhaltigkeit?

---

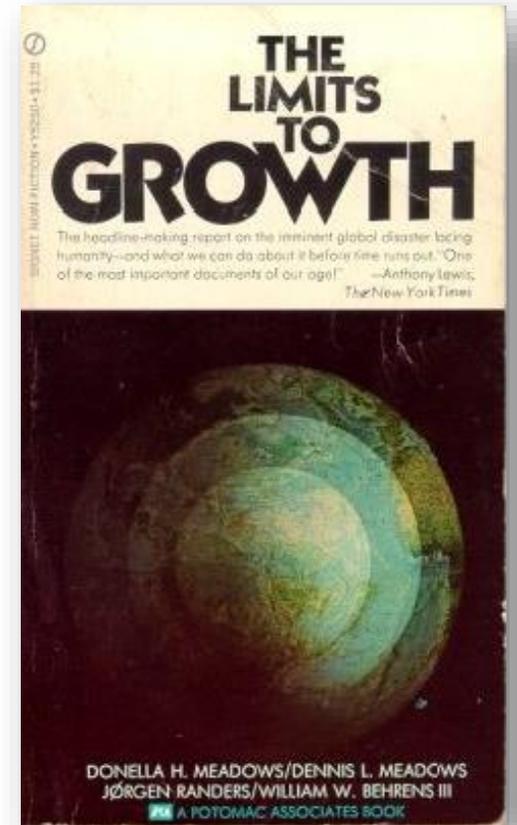


# Studie des Club of Rome 1972

---

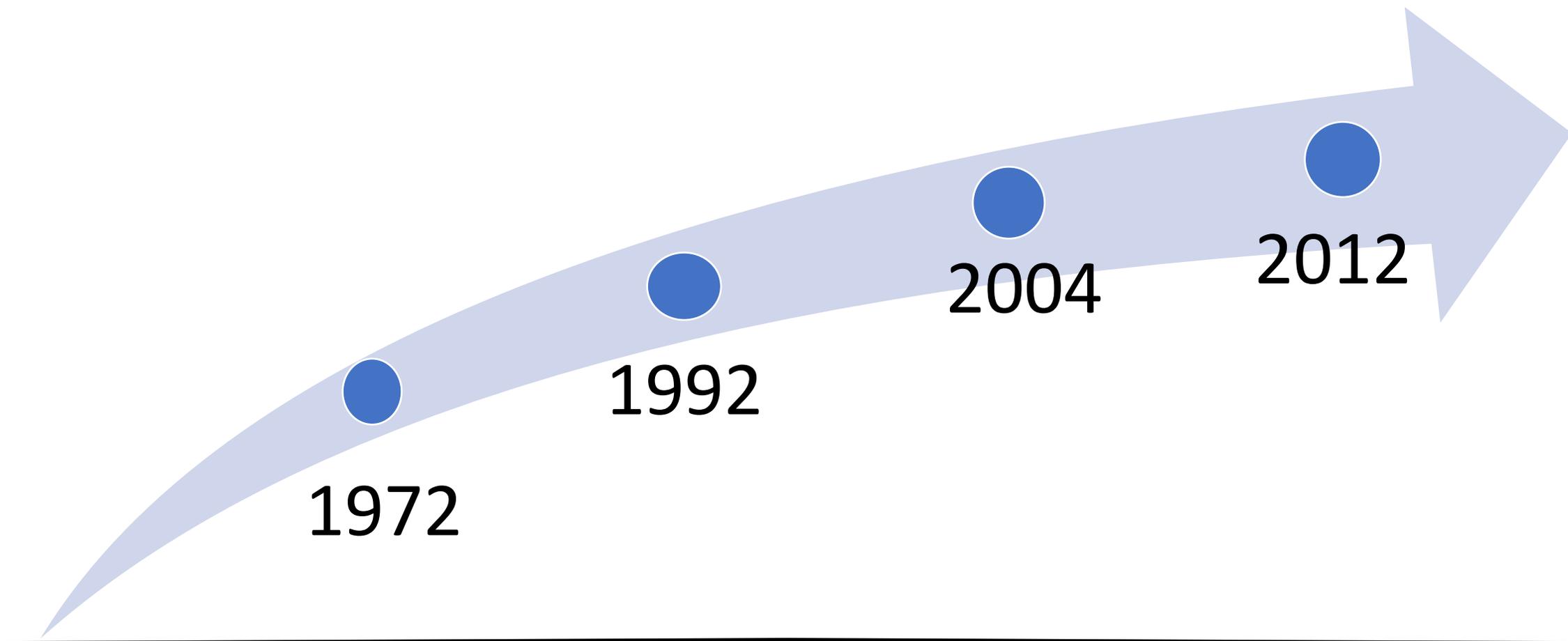
- ✓ Industrialisierung
- ✓ Bevölkerungswachstum
- ✓ Unterernährung
- ✓ Ausbeutung von Rohstoffreserven
- ✓ Zerstörung von Lebensraum

ABER: technischen Fortschritt nicht berücksichtigt



# Die Grenzen des Wachstums

---



# Die 17 Ziele der nachhaltigen Entwicklung



# Die 17 Ziele der nachhaltigen Entwicklung



# Welche Dimensionen sind als Unternehmer zu schützen?

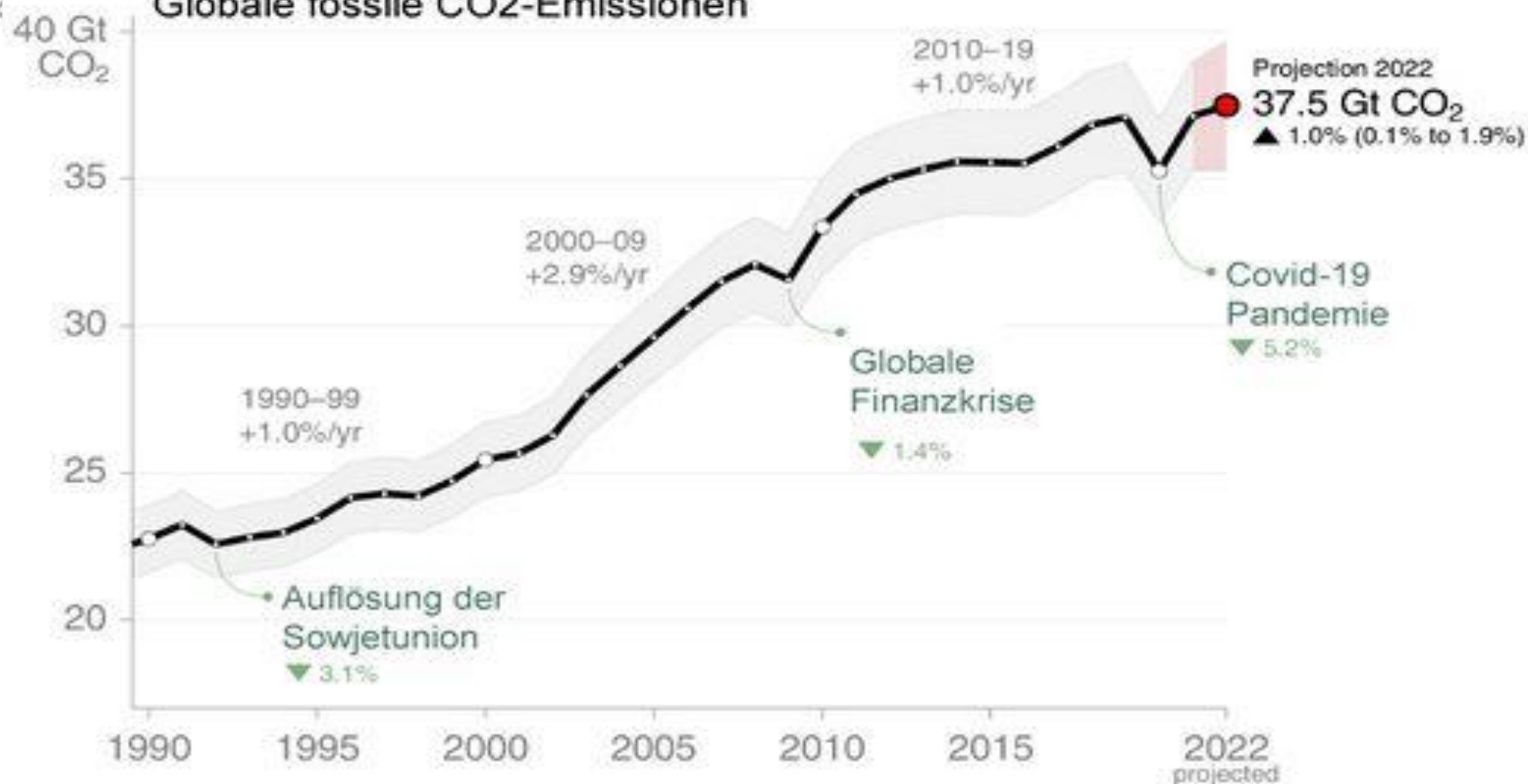


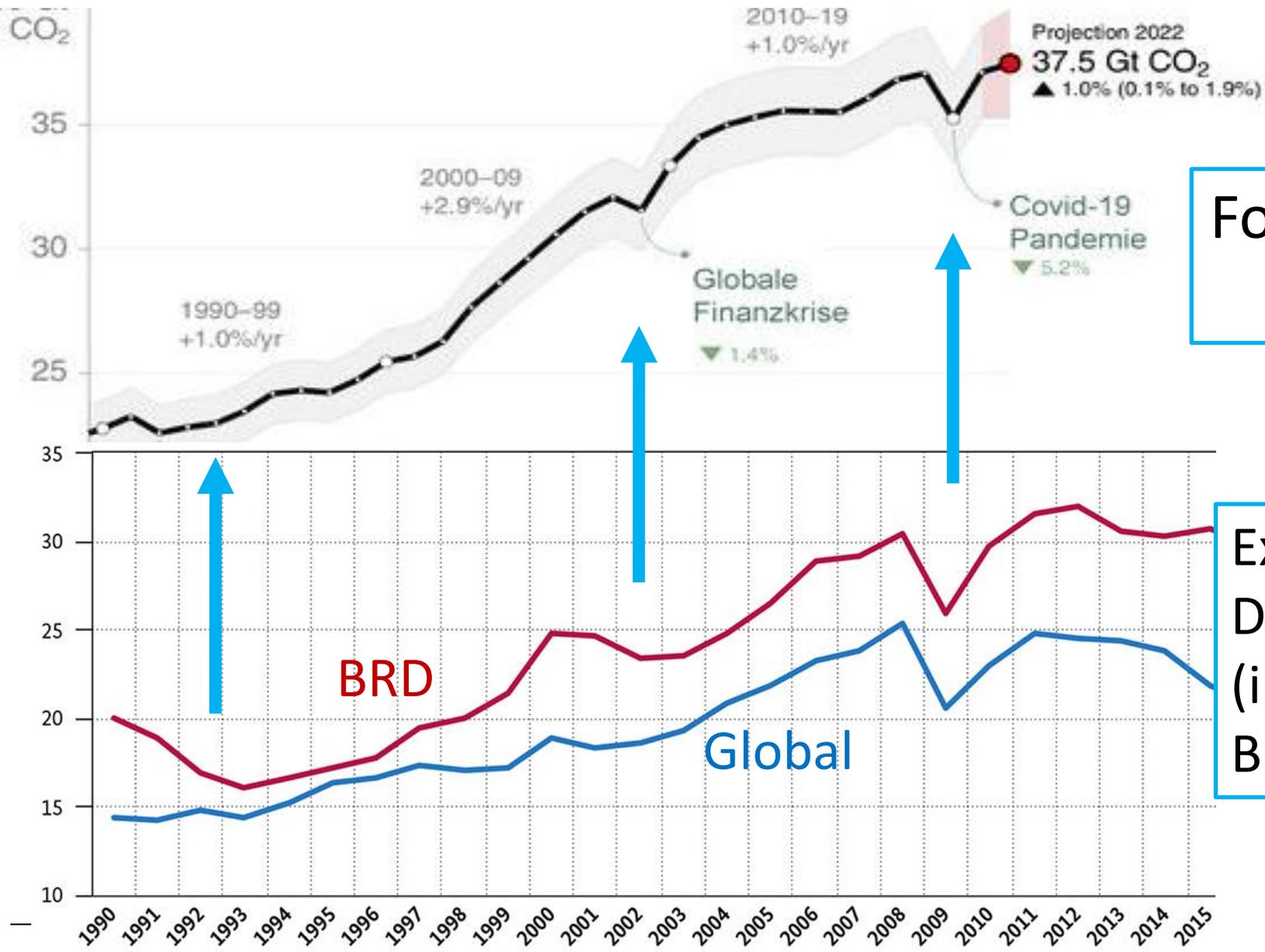
# Was ist nachhaltiger Konsum?





# Globale fossile CO<sub>2</sub>-Emissionen





Fossile  $CO_2$ -Emissionen  
in Gt

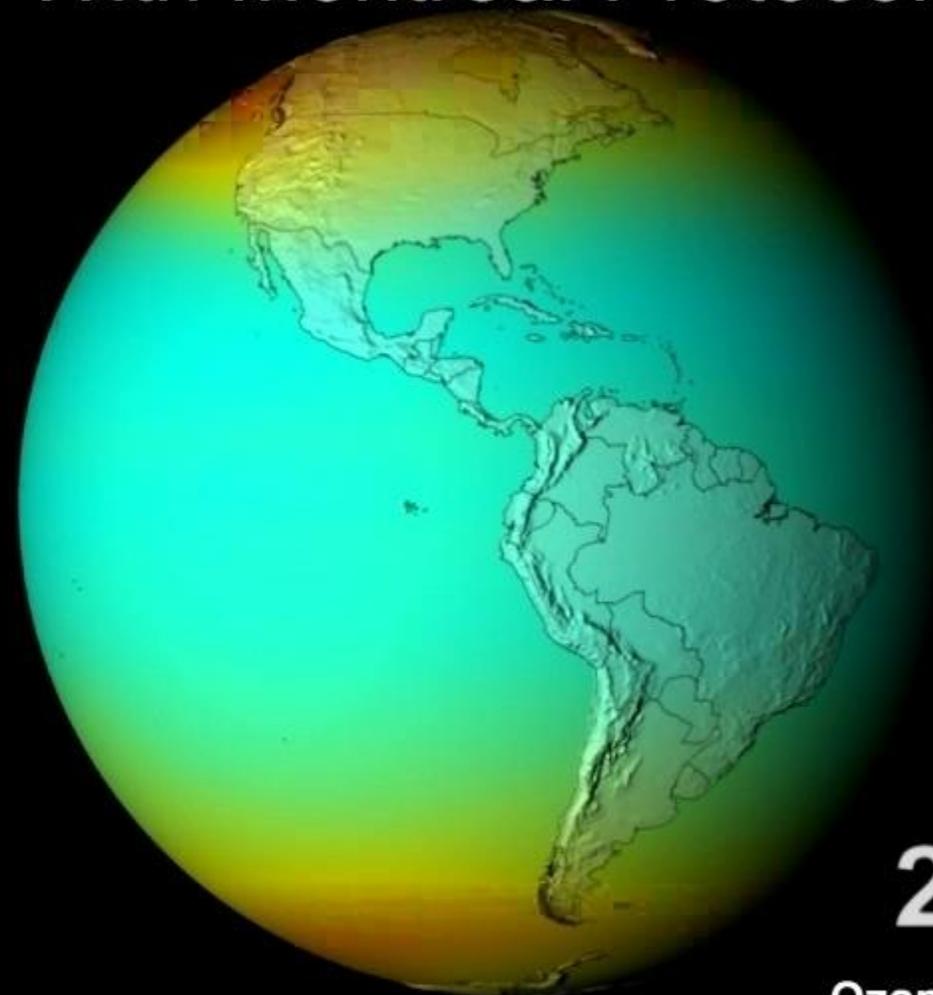
Exporte von Gütern,  
Deutschland und der Welt  
(in Prozent des jeweiligen  
BIP)

# Beispiel – Abbau der Ozonschicht



With Montreal Protocol

Without Montreal Protocol

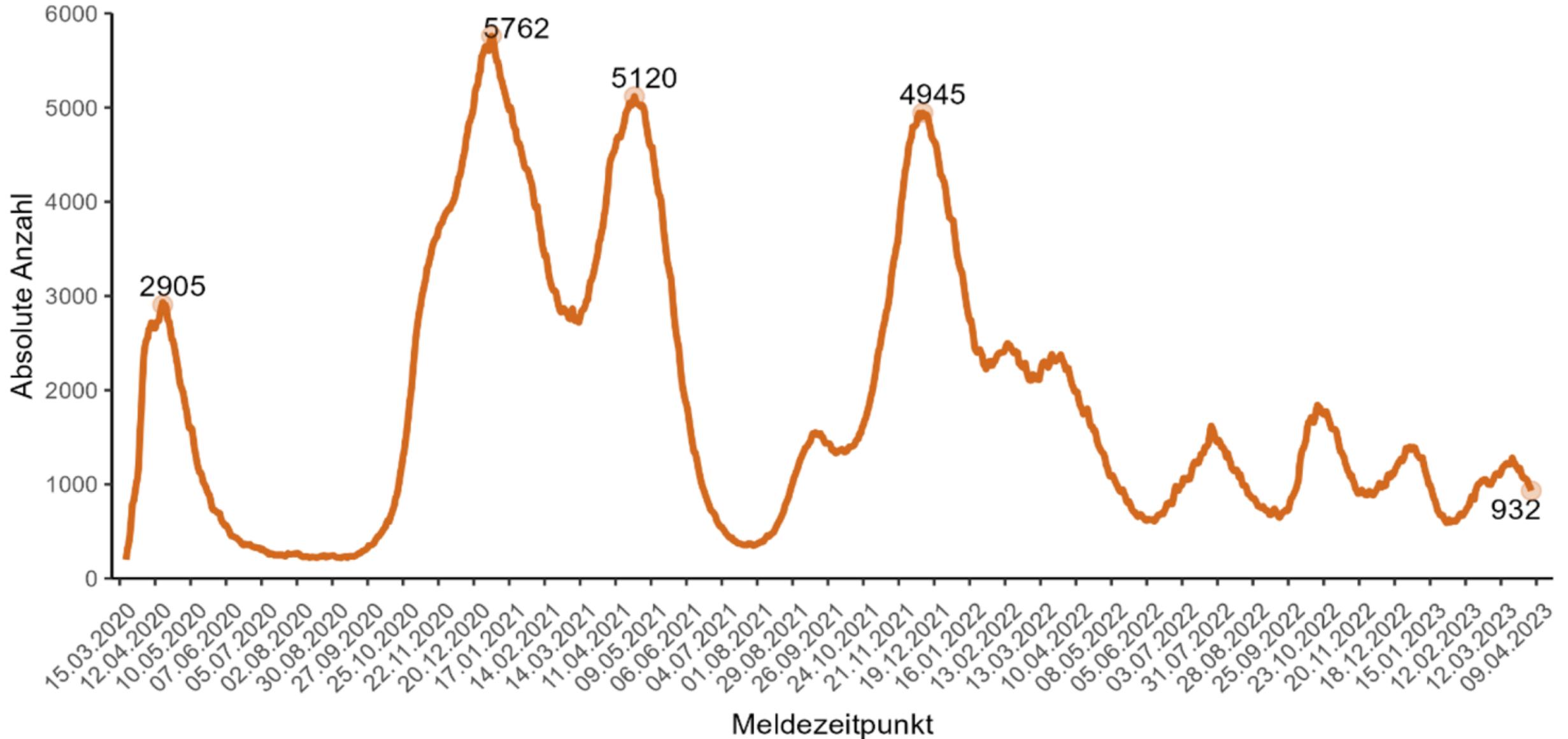


2064

Ozone Concentration



# Entwicklung der Covid-Fallzahlen in der BRD



# Nachhaltigkeit und Gesundheit



# Was ist die beste Strategie?

- Degrowth

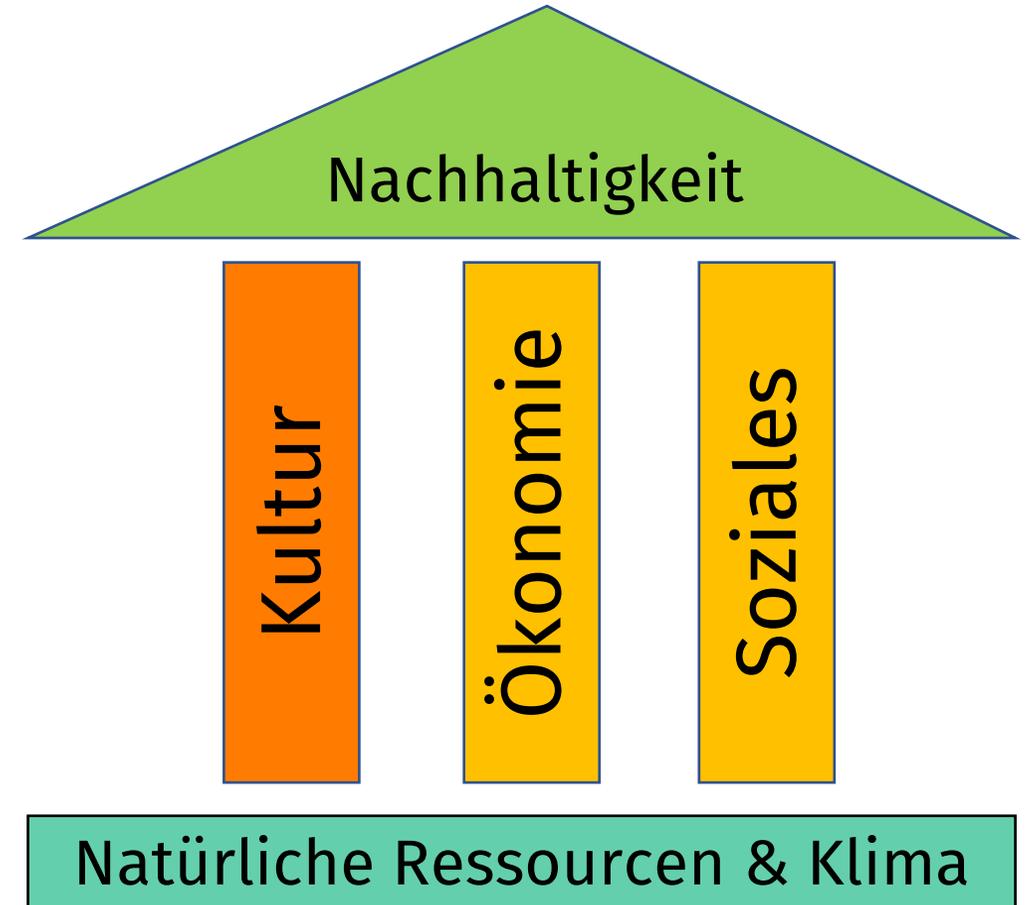
↓ BIP

- Grünes Wachstum

↑ BIP ↓ ökol. Fußabdruck/Emissionen

- Wellbeing Economy

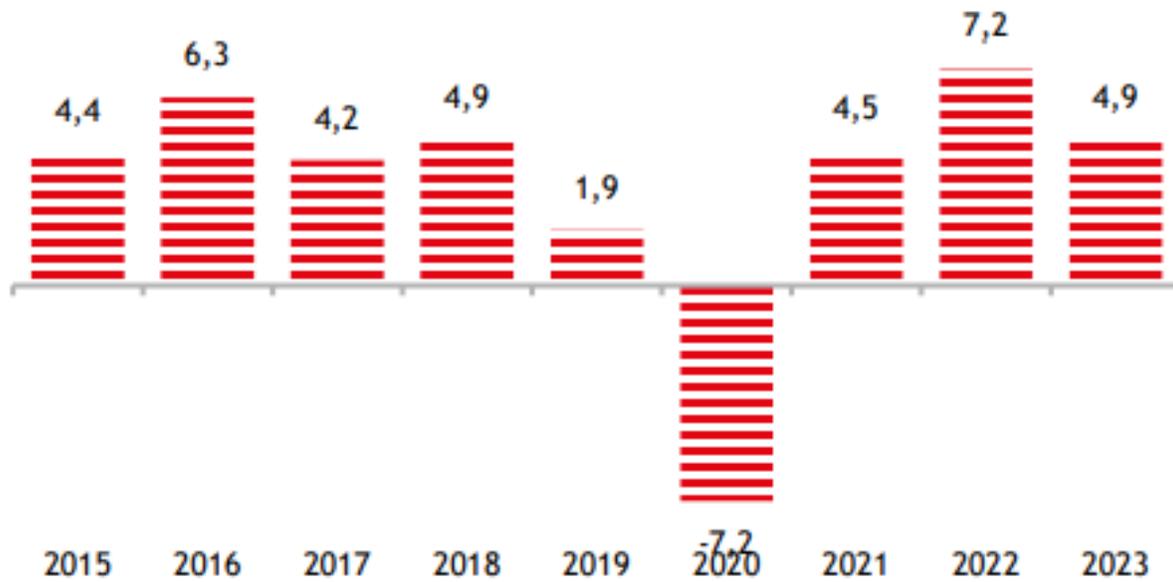
→ 39 Indikatoren



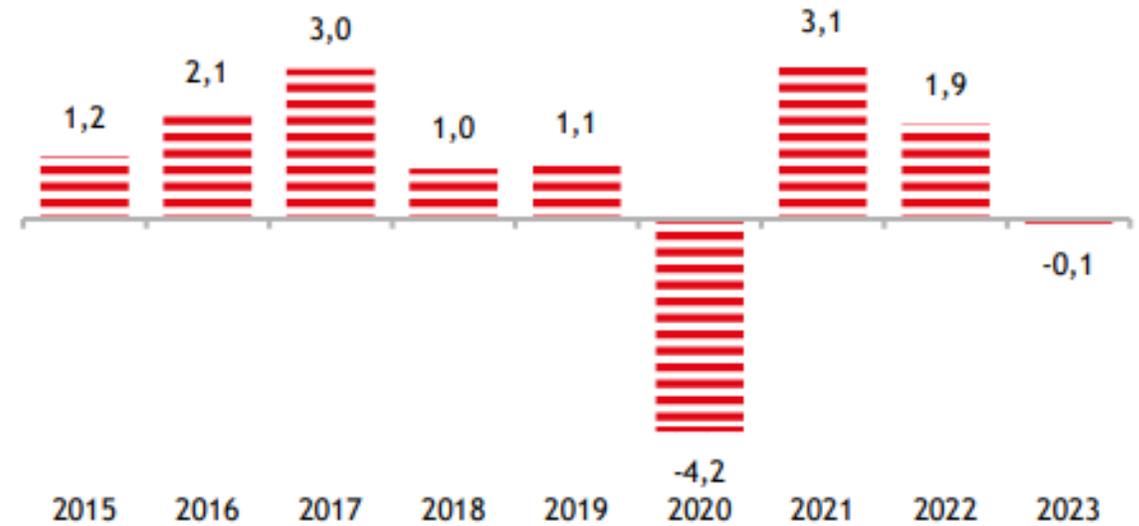
# Wellbeing Economy



Veränderung des realen BIP  
in % zum Vorjahr



Veränderung des realen BIP  
in % zum Vorjahr



# Wellbeing in Unternehmen



# Wellbeing in Unternehmen

---



Physisches  
Wohl-  
befinden



Emotionales  
Wohl-  
befinden



Soziales  
Wohl-  
befinden



Berufliches  
Wohl-  
befinden



Finanzielles  
Wohl-  
befinden

# Gründe für Arbeitsunfähigkeit im Jahr 2022

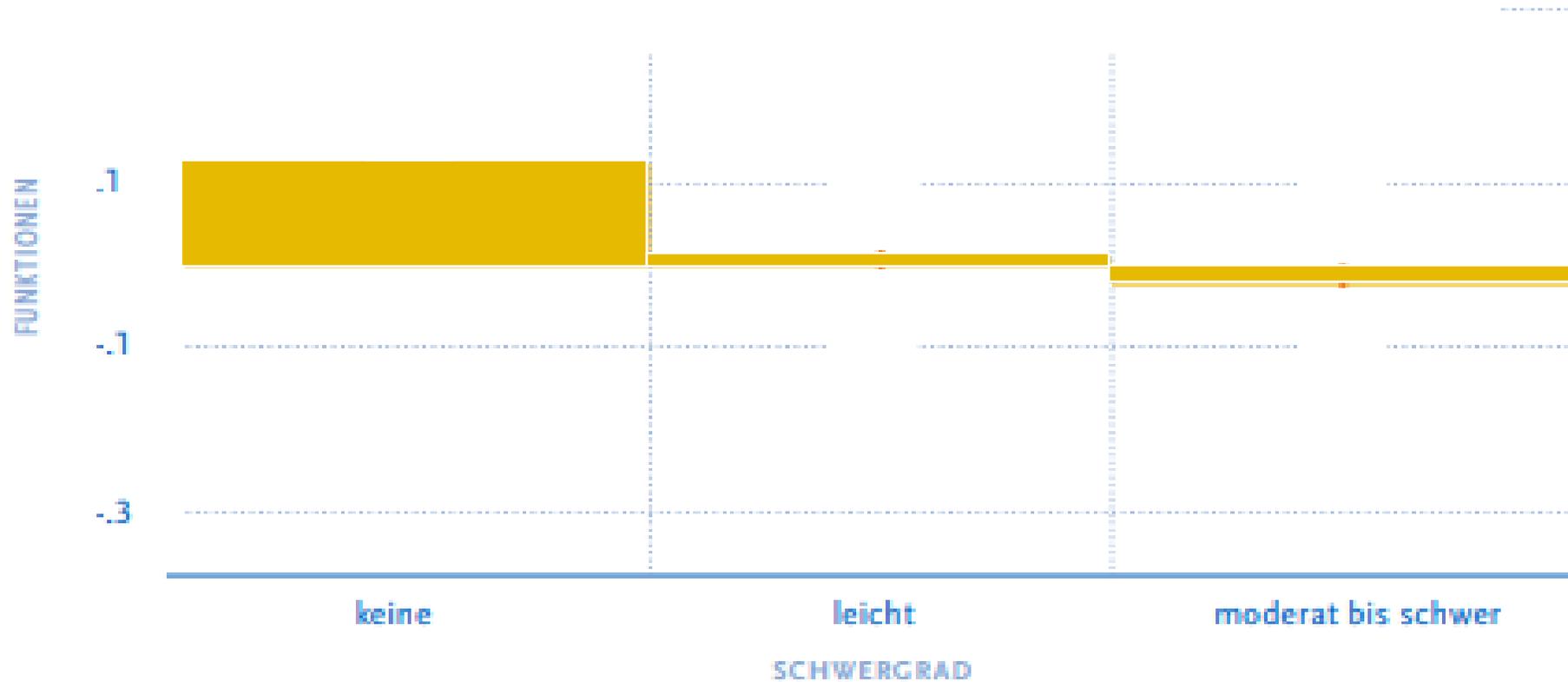
---



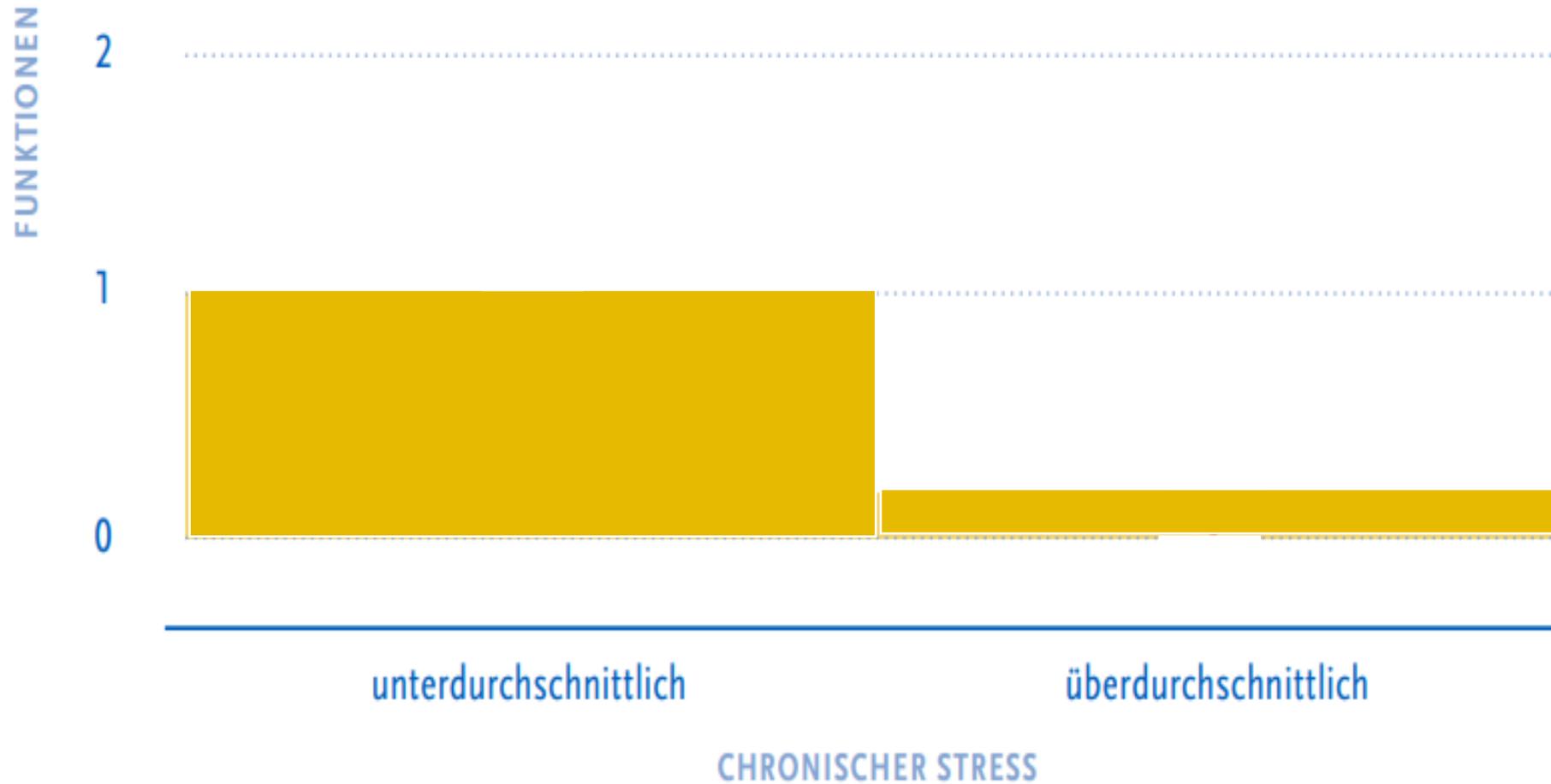
# Entwicklung der Rentenzugänge wegen verminderter Erwerbsfähigkeit



# Exekutive Funktionen bei Depressionen

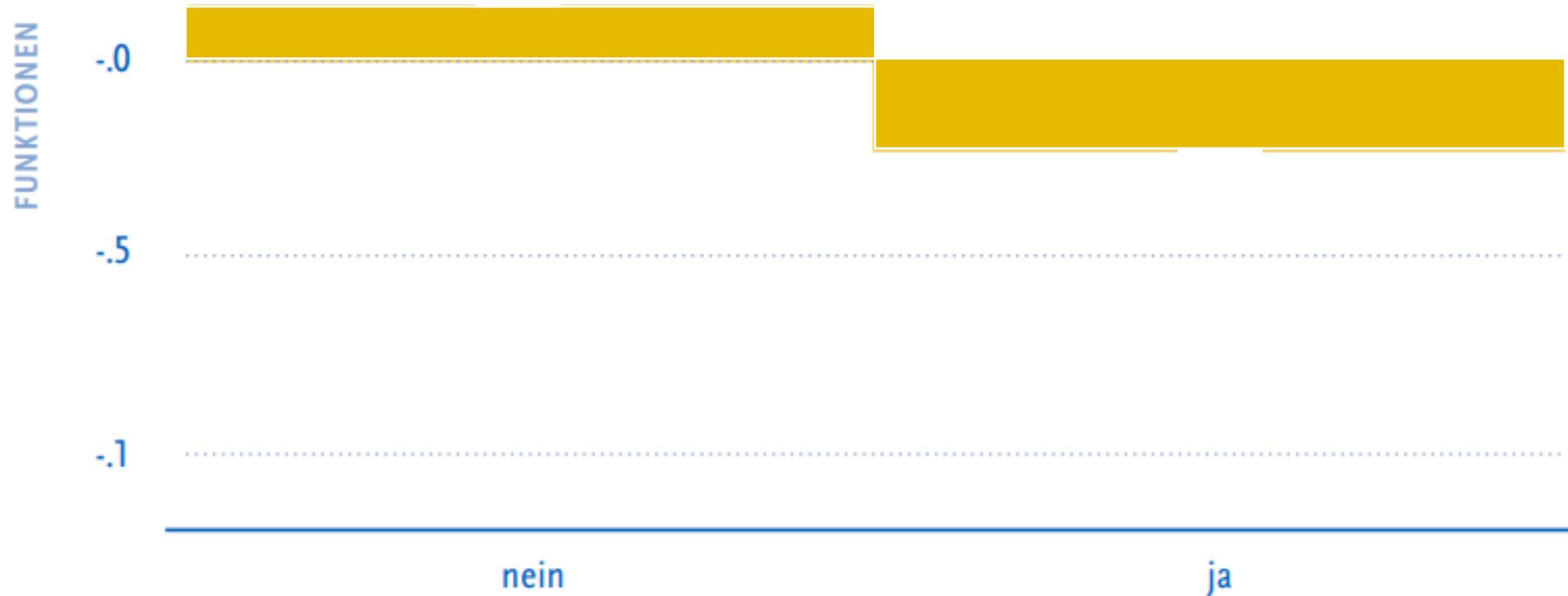


# Exekutive Funktion bei chronischem Stress

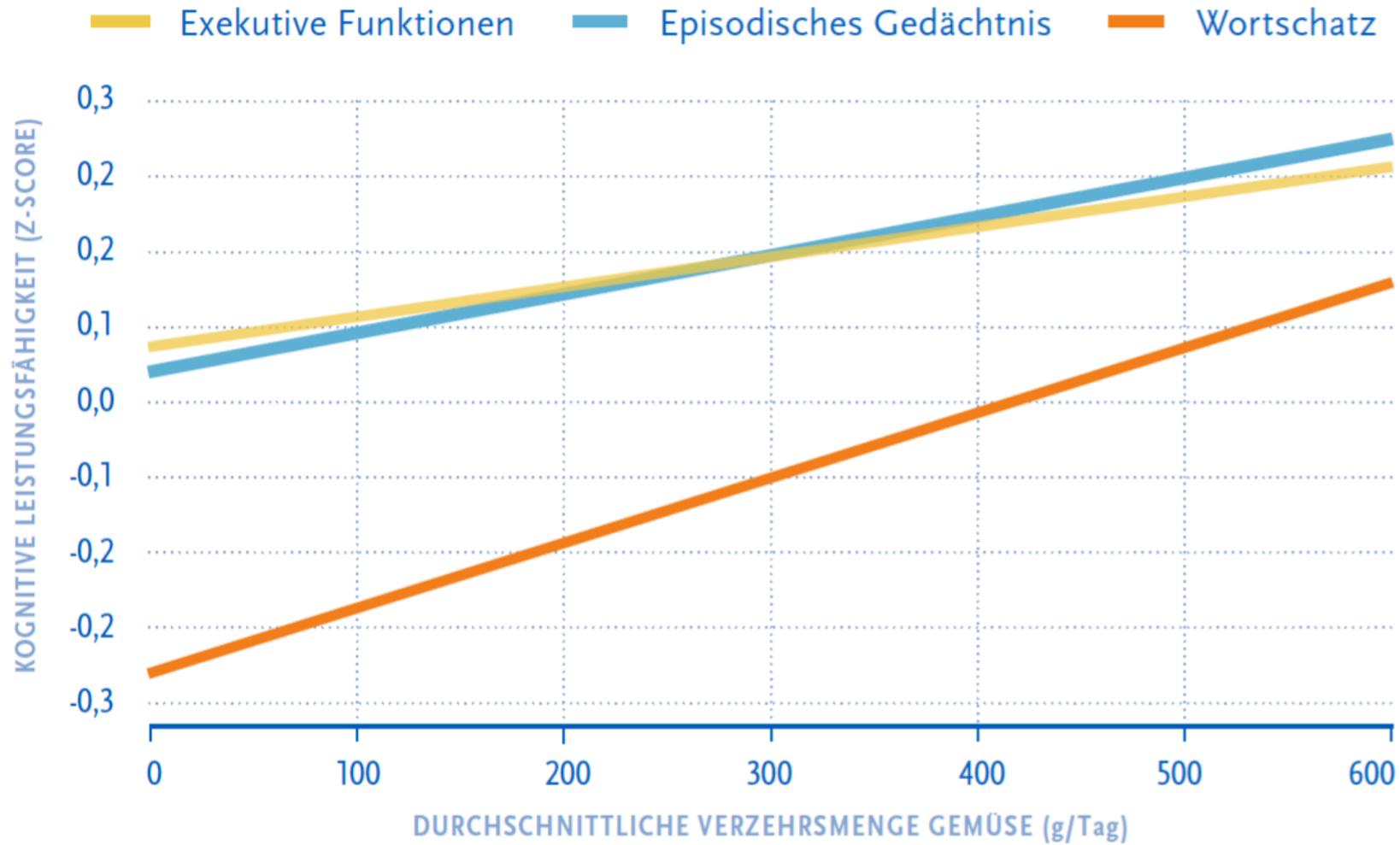


# Exekutive Funktionen bei Diabetes Mellitus

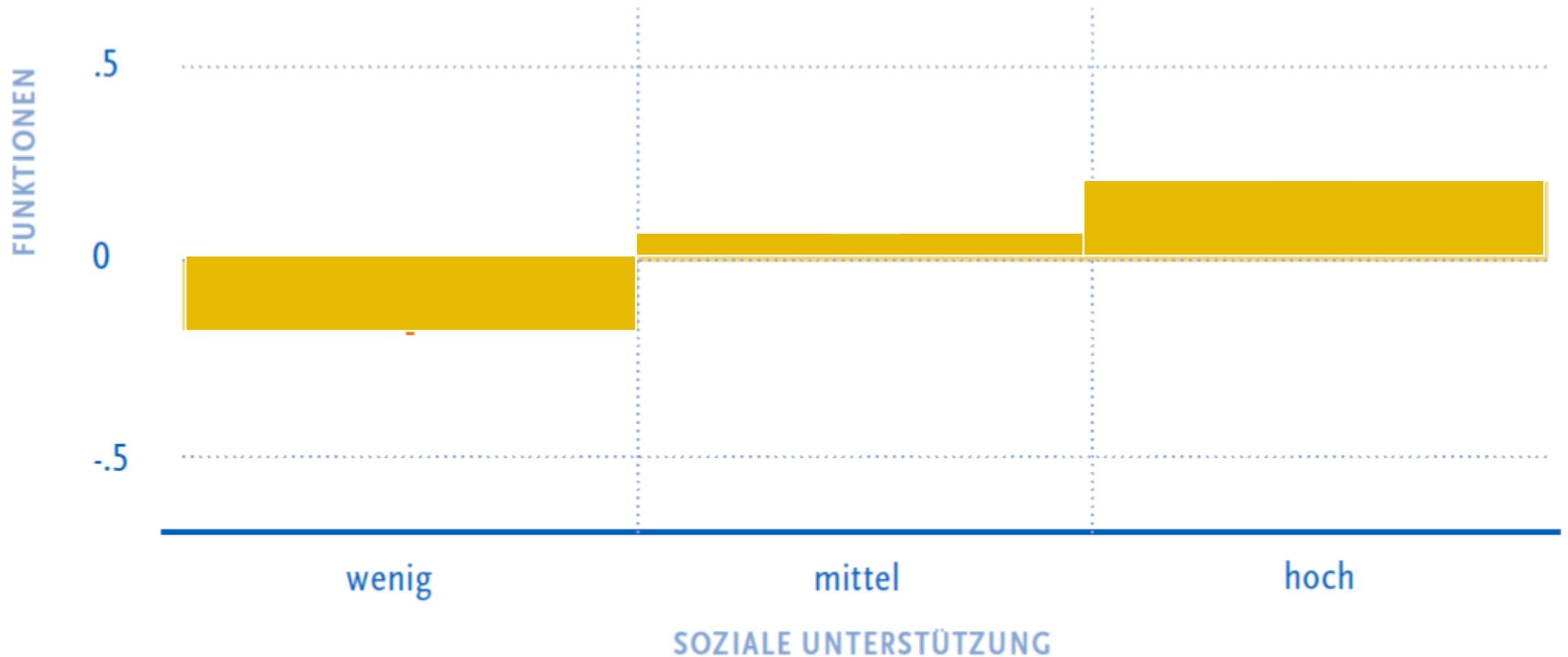
---



# Ernährung



# Soziale Unterstützung – Episodisches Gedächtnis



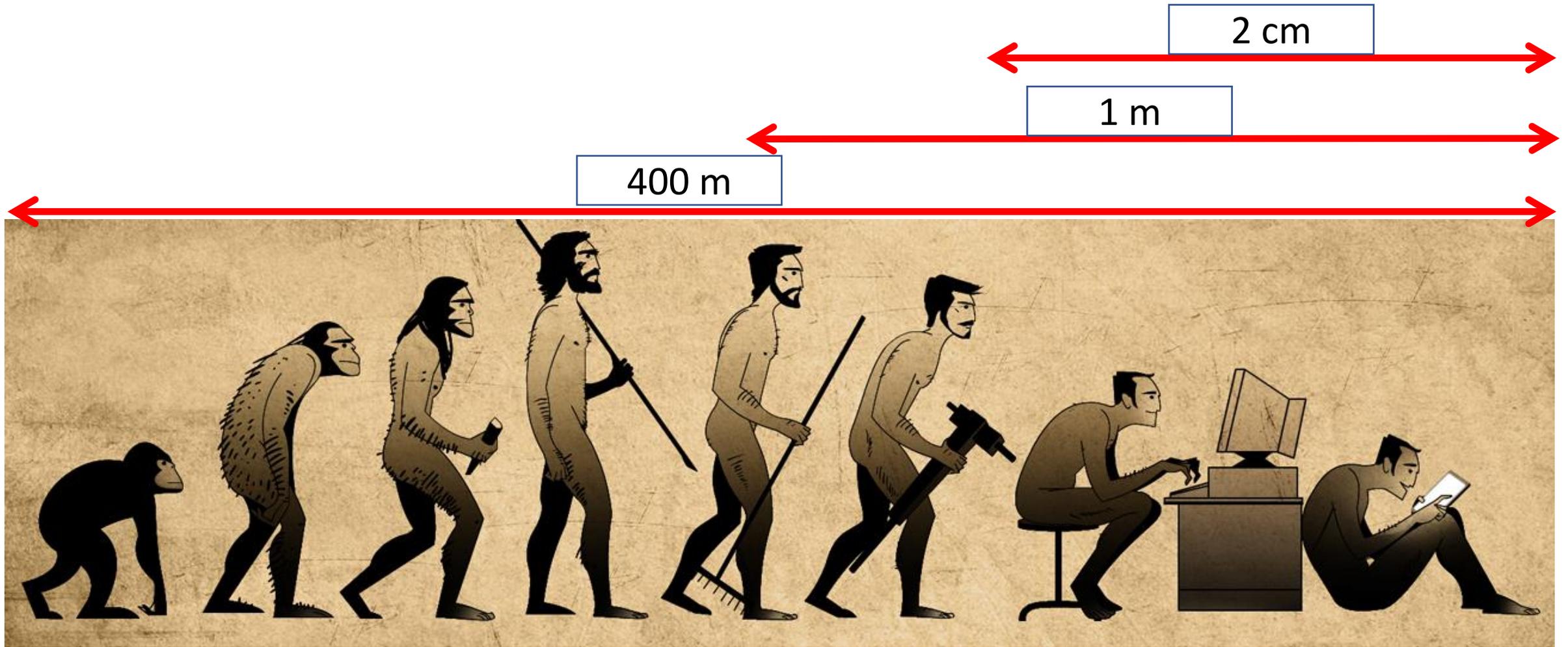
# Risikofaktoren für die kognitive Leistungsfähigkeit

---

- Depression
- Chronischer Stress
- Diabetes mellitus
- sozial-ökonomischer Status
- Hohes Alter



# Der Mensch und seine Evolutionsgeschichte



# Gesundheit und Leistung in Balance

---



# Wellbeing in Unternehmen

---

**AON**

Home-Office, Familie, Wellness...

**Das Gehalt allein  
reicht nicht, um  
Talente langfristig  
zu binden?**



# Wellbeing in Unternehmen

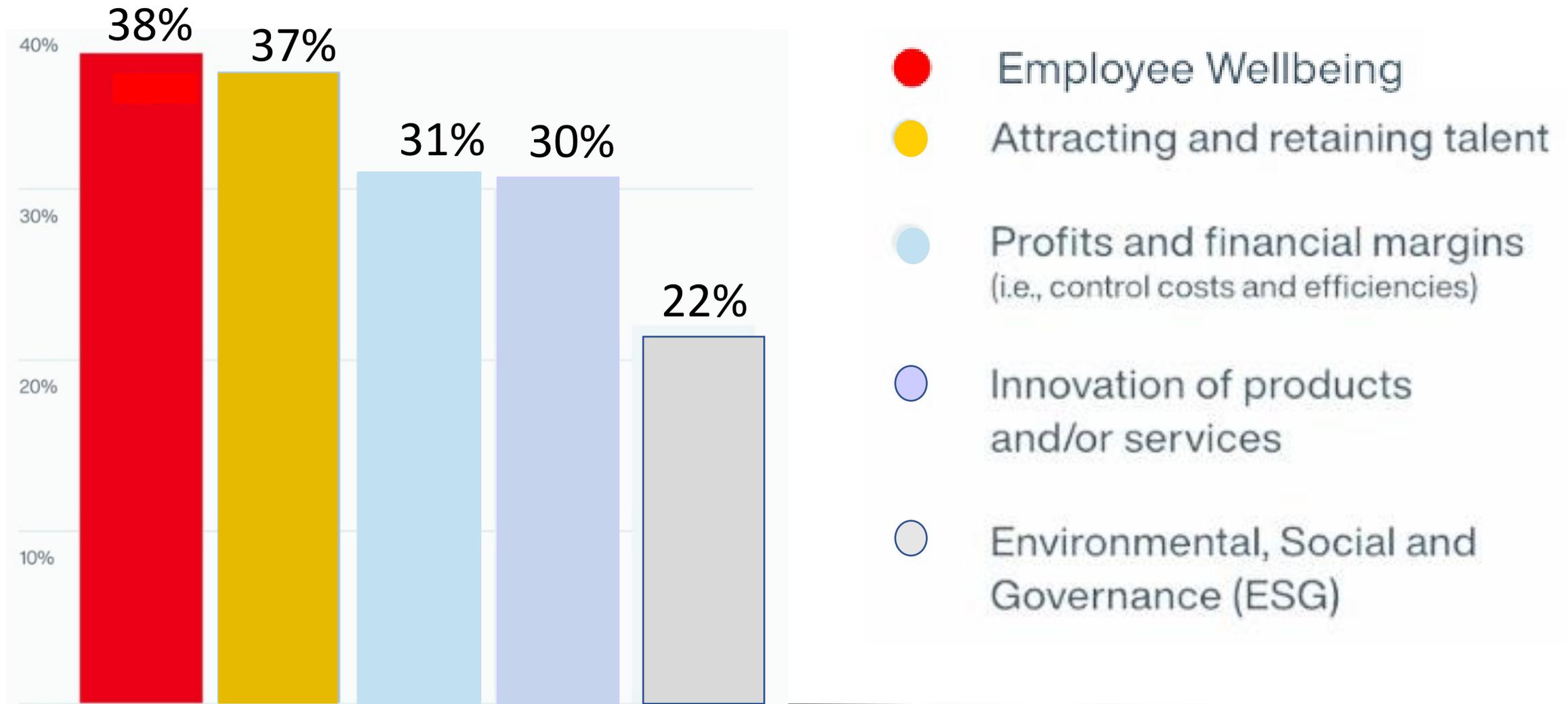
---



## Wellbeing Diagnostic Survey 2021

- 200 Unternehmen aus Europa
- mit insgesamt 1,3 Millionen Mitarbeitern

# Strategie der Unternehmen



# Wellbeing in Unternehmen



# Der Effekt von Wellbeing-Programmen

---

1

Employee satisfaction / engagement



2

Employee performance / productivity



3

Employee loyalty and retention



4

Financial business results



5

Talent acquisition and attraction



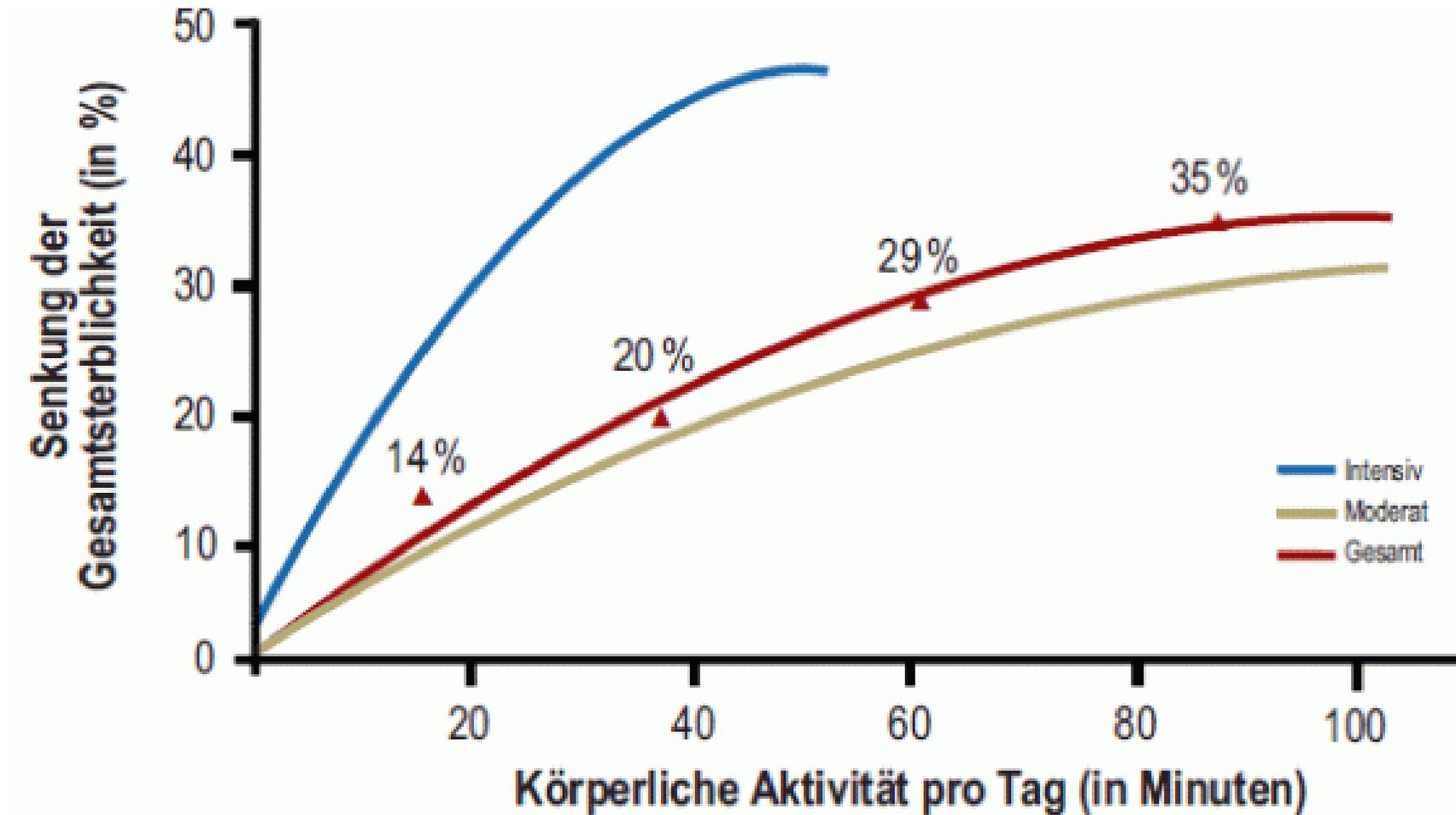
---

„Sport ist das beste  
Medikament, das wir je  
erfunden haben.“

Bundesgesundheitsminister Karl Lauterbach  
(SPD) am 13. Dezember '22 beim  
Bewegungsgipfel in Berlin.



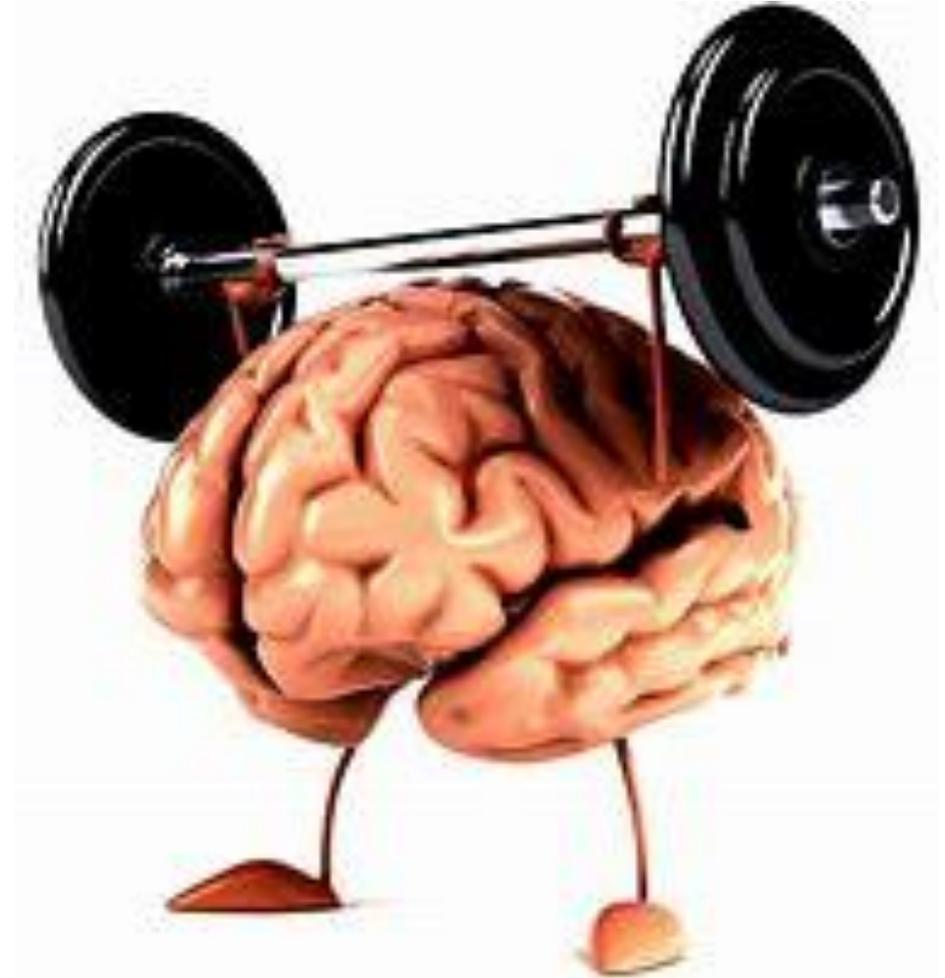
# Wie viel Sport ist sinnvoll?



# Sport und Gesundheit

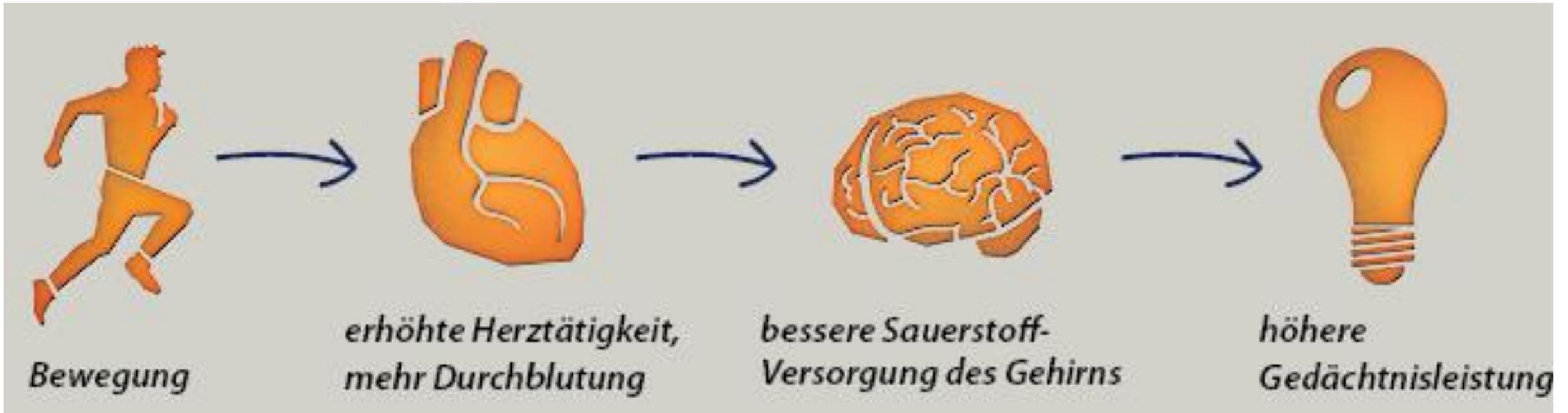
---

Macht Sport  
intelligent?

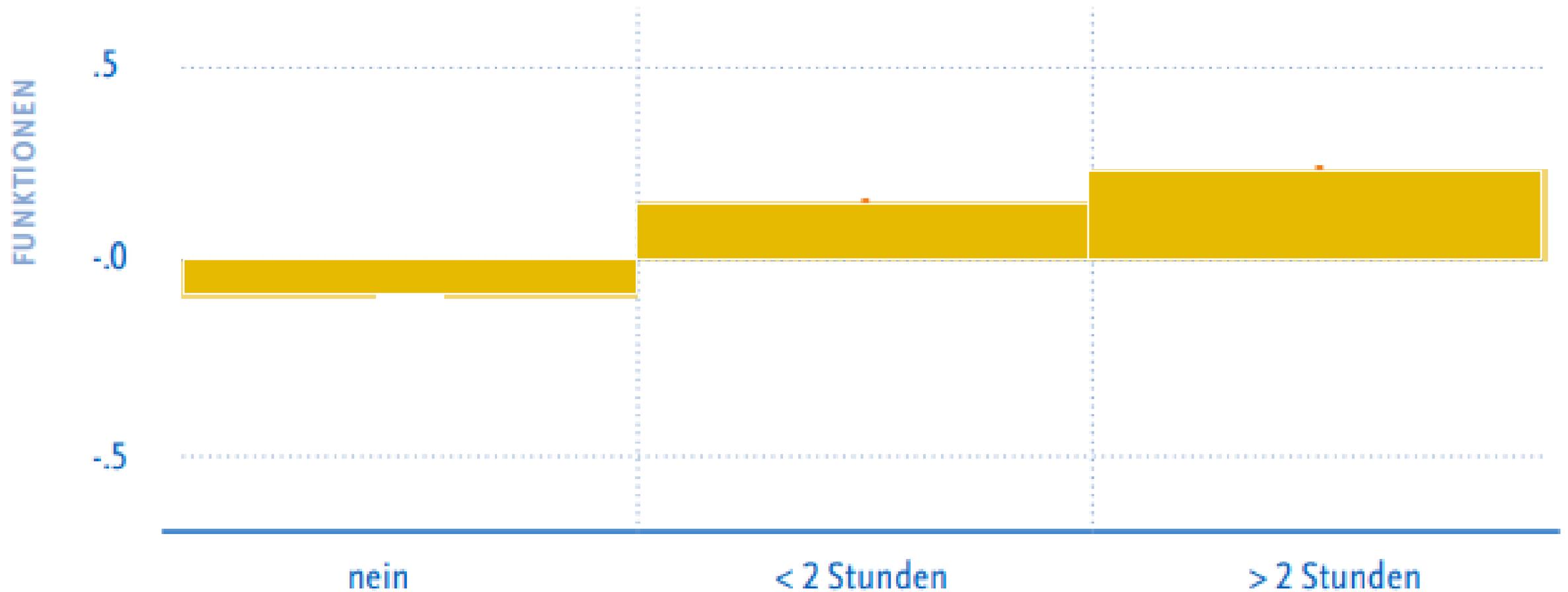


# Sport und Gesundheit

---



# Sport – Exekutive Funktionen



# Metastudie – Februar '23

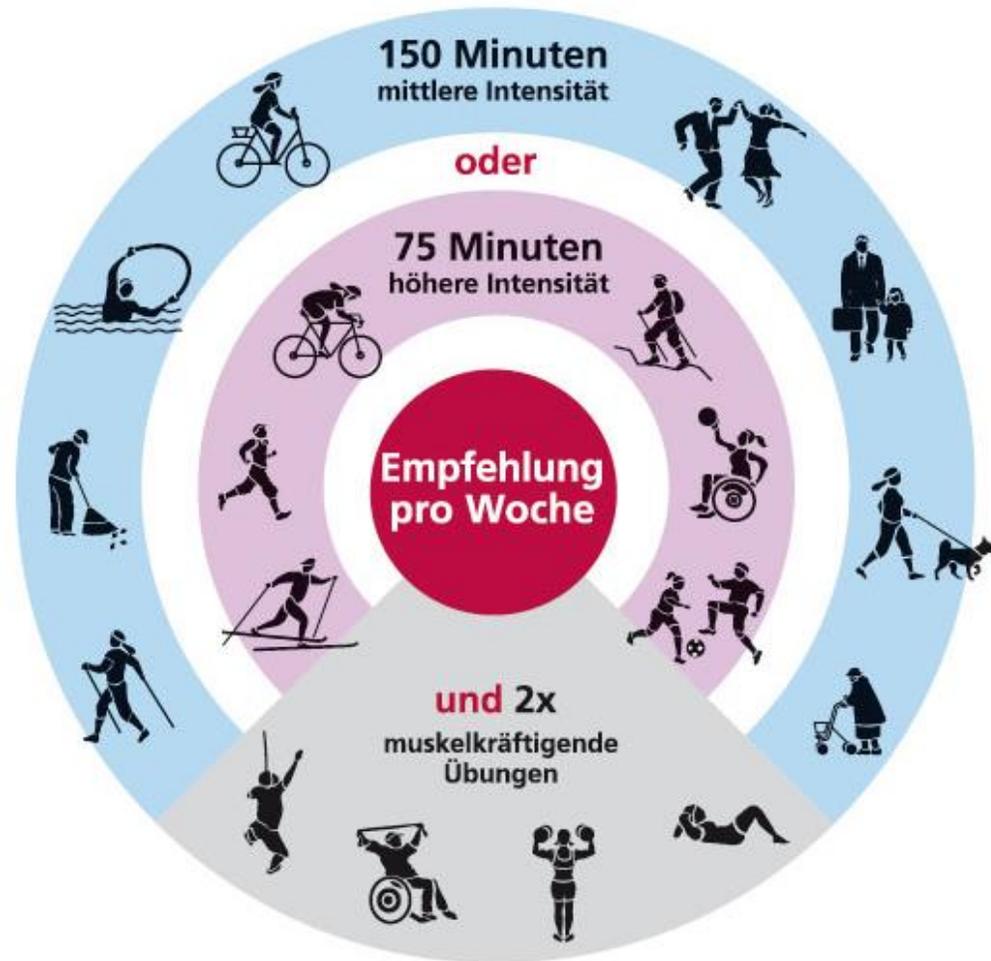
---

- Deutlich geringeres Sterberisiko bei mäßig aeroben körperlicher Aktivität von **75 Minuten/Woche**
- Einer von 10 vorzeitigen Todesfällen hätte verhindert werden können.

British Journal of  
**Sports Medicine**



# Metastudie – Februar '23



British Journal of  
**Sports Medicine**



# Handlungsempfehlungen zur Prävention kognitiver Beeinträchtigungen

---

- Früh anfangen mit der Prävention



- Kognitive Anforderungen am Arbeitsplatz können sich positiv auswirken

- Über die Arbeitswelt kann ein großer Teil der Bevölkerung erreicht werden.

---

„Unser Unternehmen  
muss grüner werden!“





Jetzt an  
**MORGEN**  
denken!