

Gesunde High Performance –

Gesundheit und Leistung in Balance:

Wie kann ein nachhaltiger Umgang mit Körper und Geist gewährleistet werden?



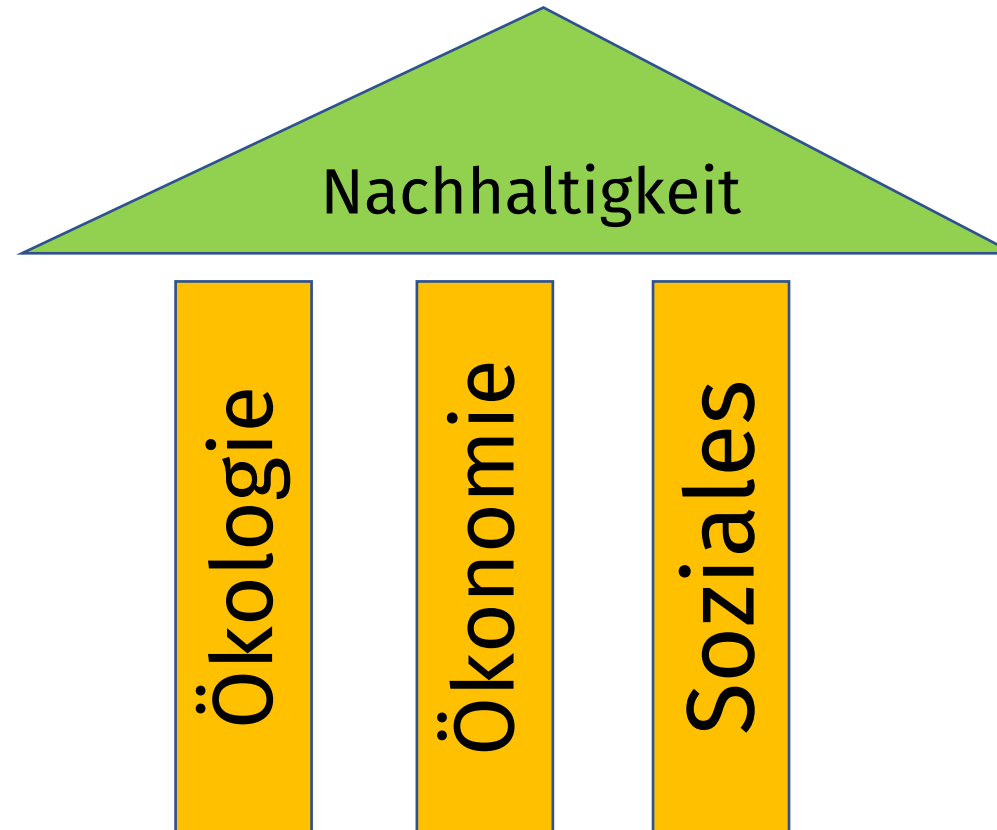
Herzlich Willkommen!

Benedikt Hoffmann

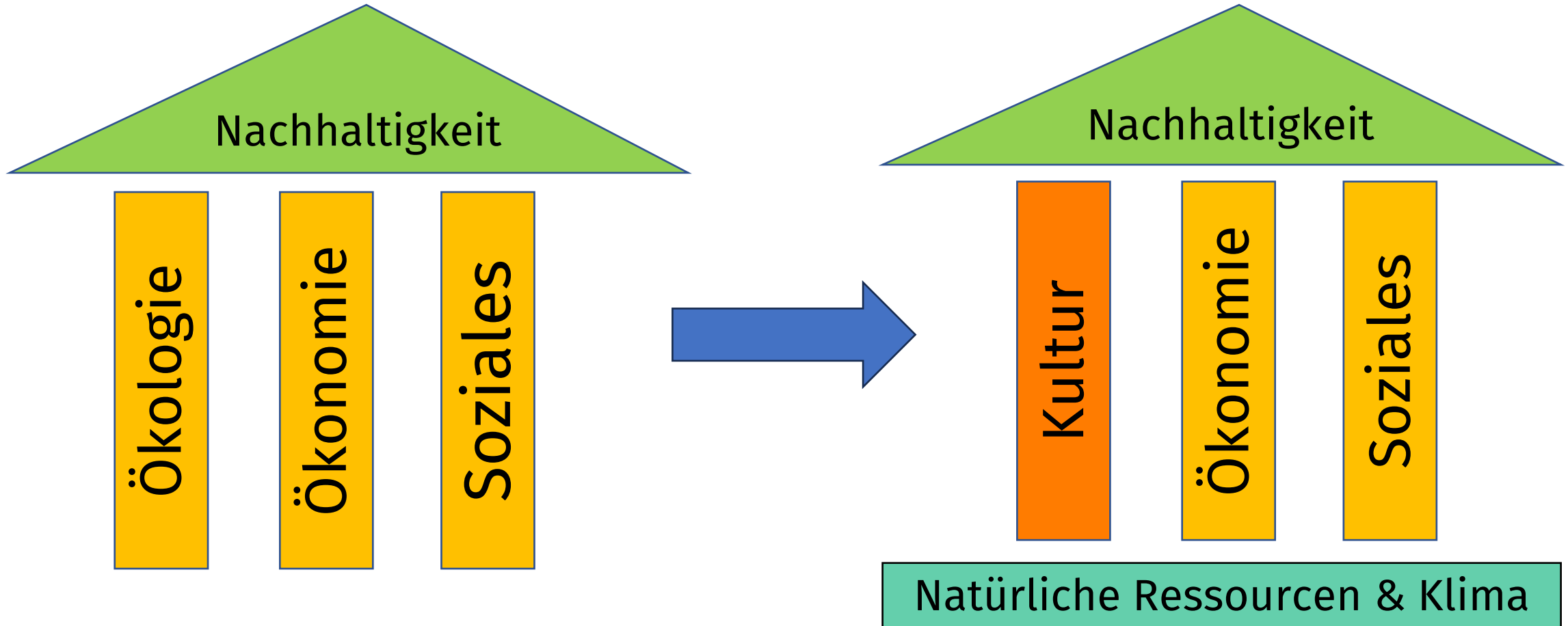
- Berg- und Trailläufer
- Referent
- Lehrer



Was beinhaltet der Begriff Nachhaltigkeit?



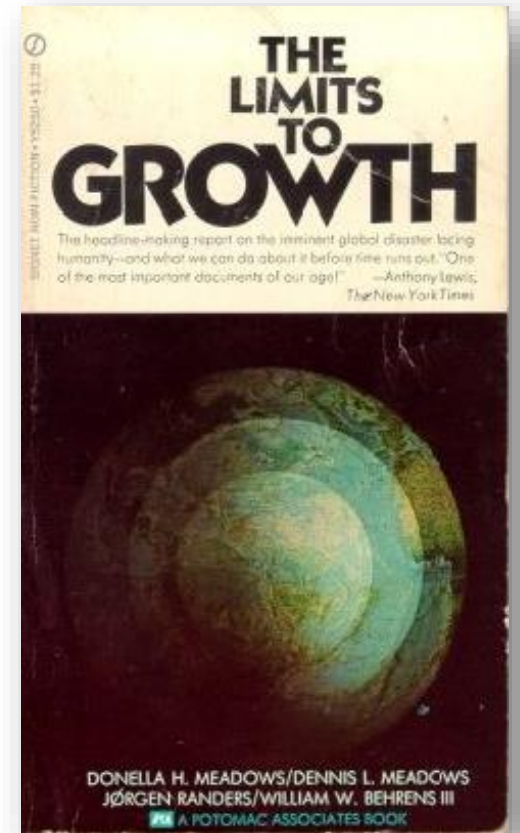
Was beinhaltet der Begriff Nachhaltigkeit?



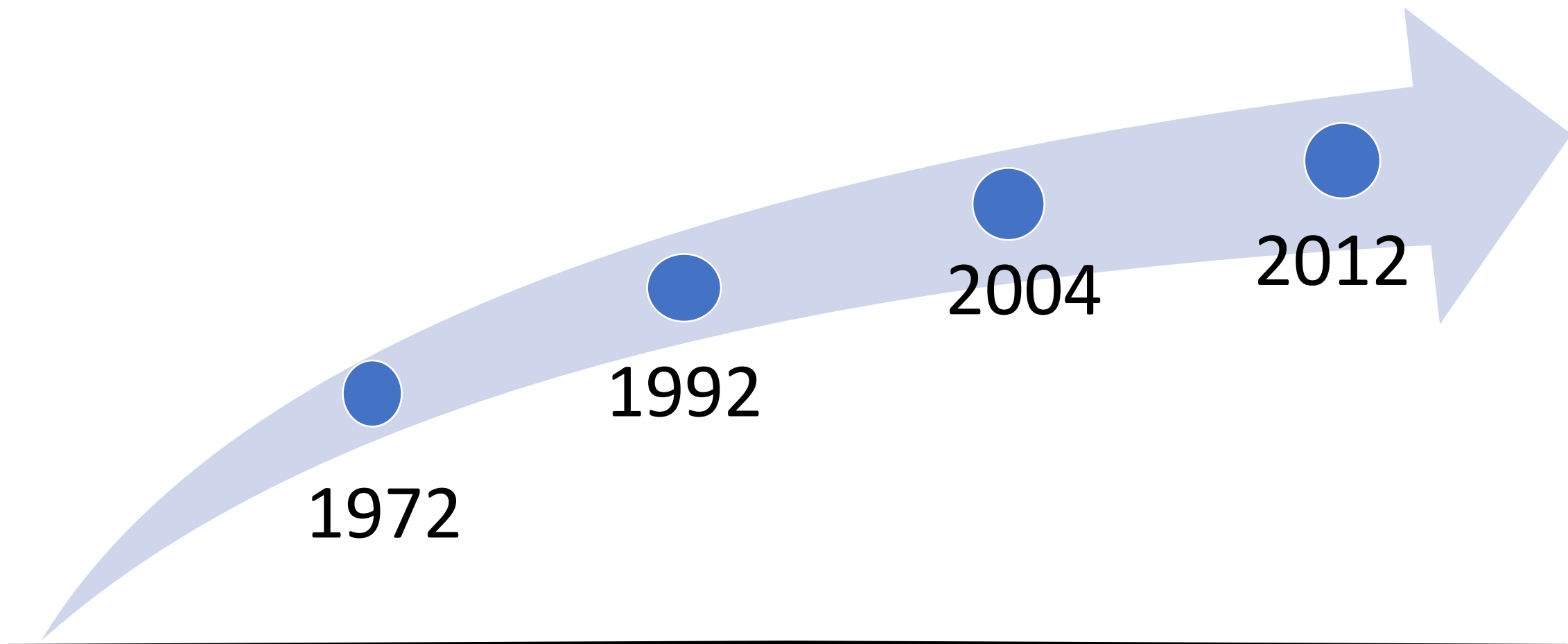
Studie des Club of Rome 1972

- ✓ 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?

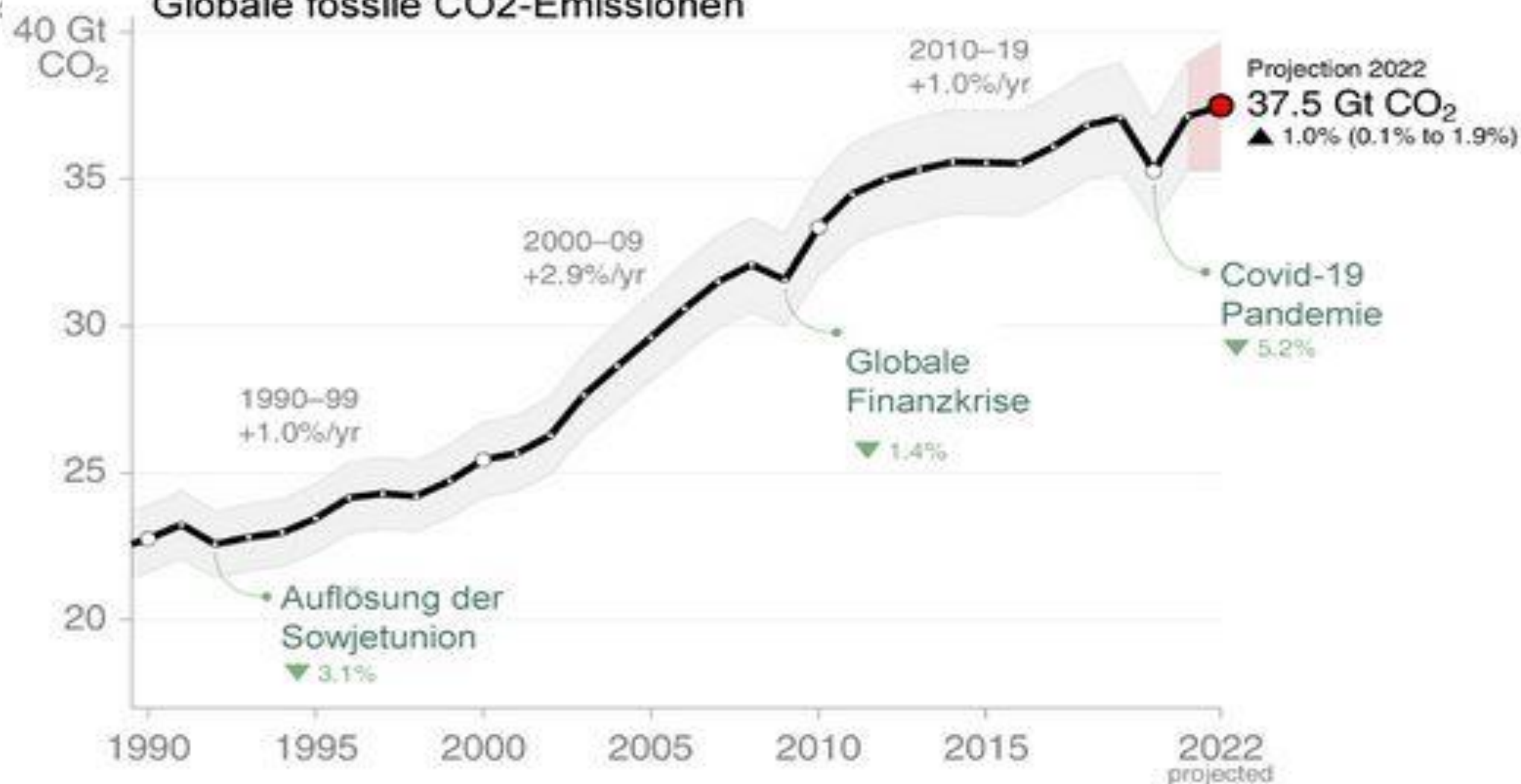


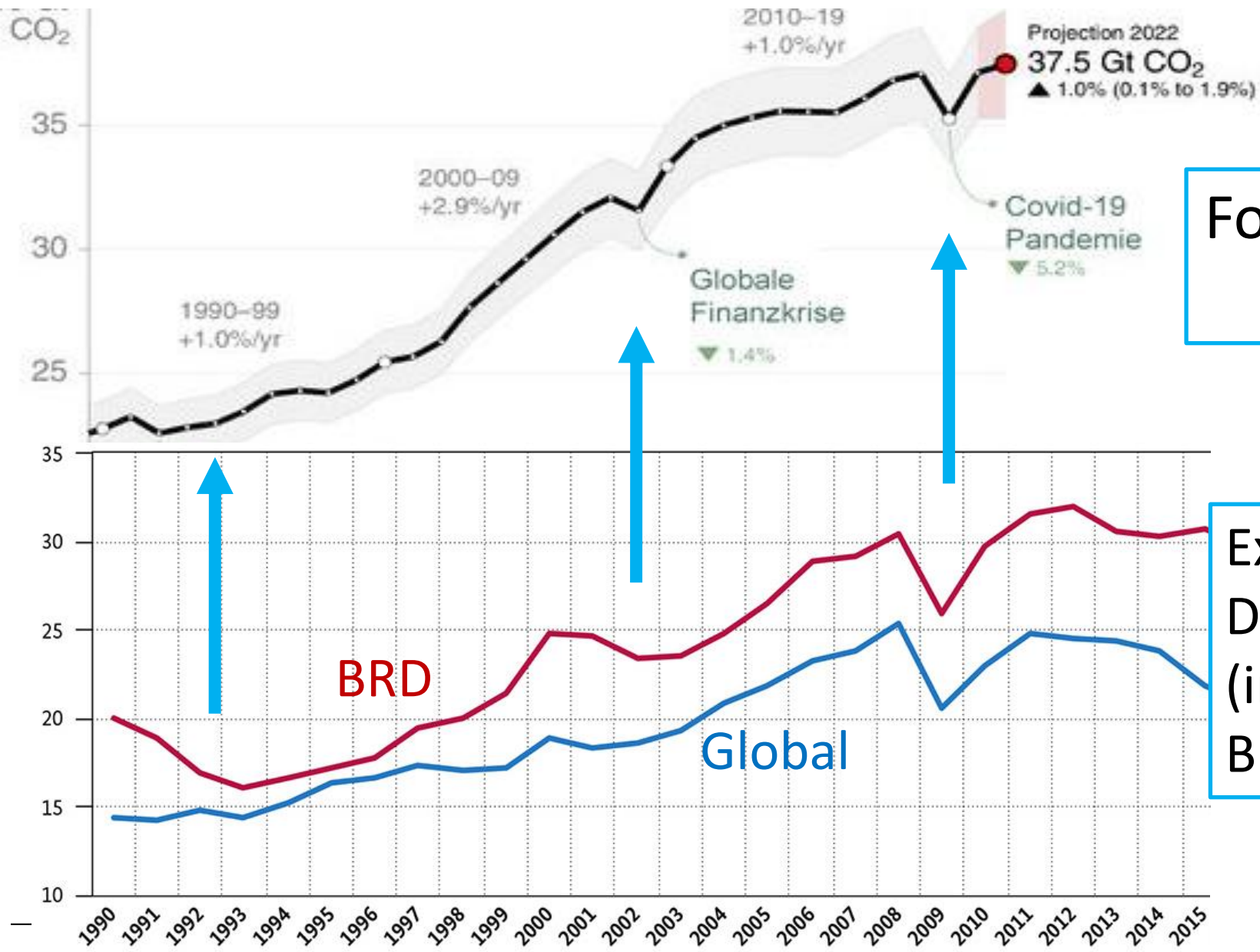
Was ist nachhaltiger Konsum?





Globale fossile CO₂-Emissionen





Fossile CO₂-Emissionen in Gt

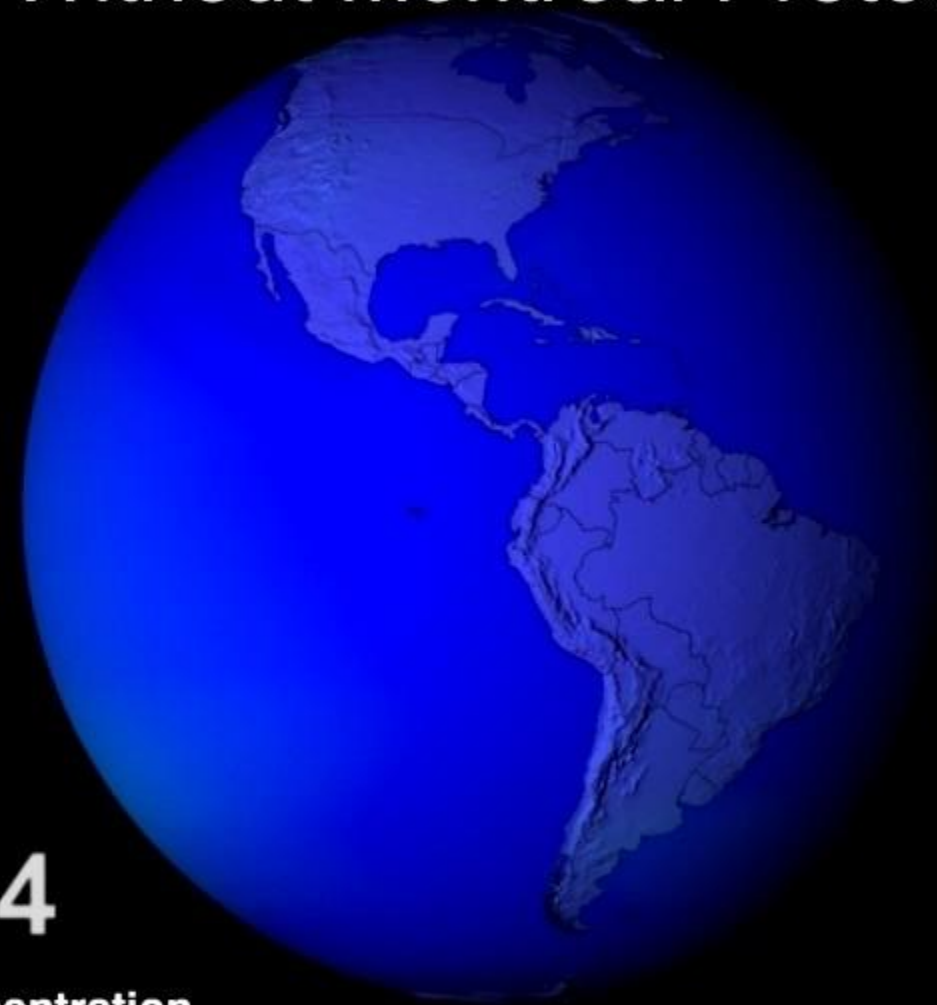
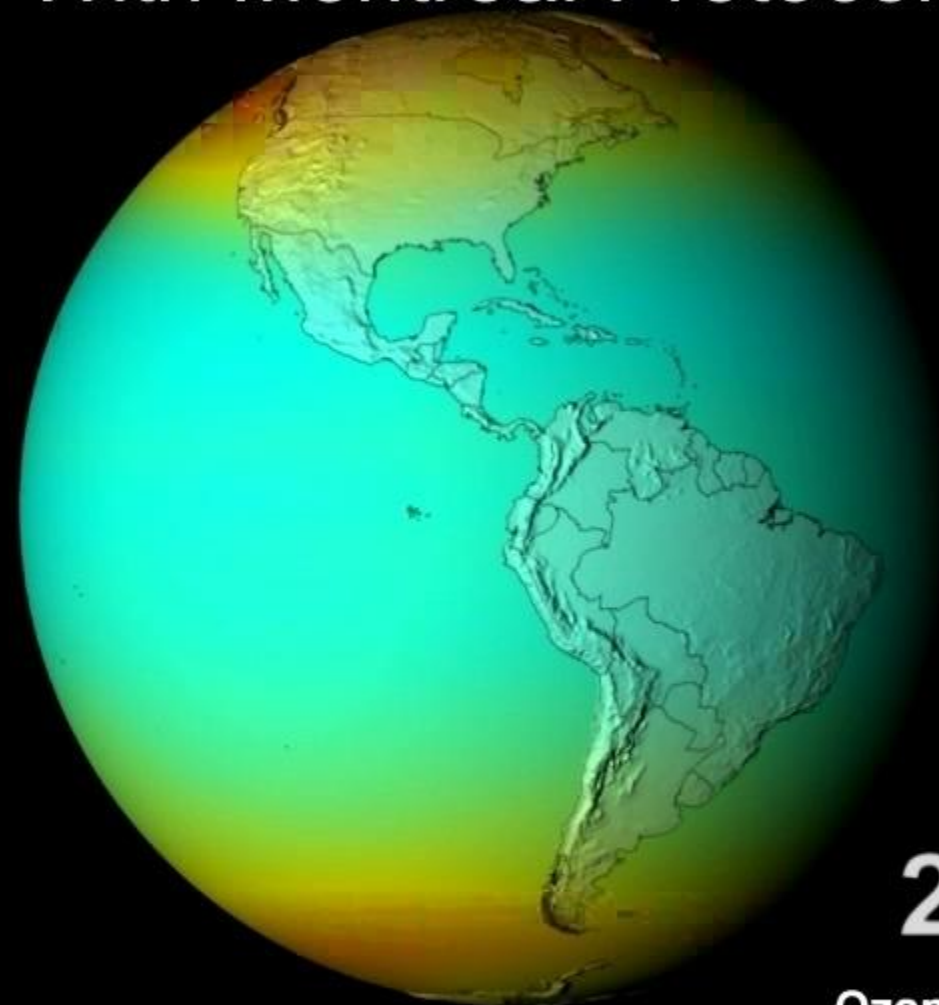
Exporte von Gütern, Deutschland und der Welt (in Prozent des jeweiligen BIP)

Beispiel – Abbau der Ozonschicht

The image shows a high-angle view of Earth's atmosphere from space. The top of the frame is a dark, starry space. Below it is a thin, bright blue layer representing the ozone layer. The main part of the image is a vast expanse of white, fluffy clouds covering the Earth's surface. The text 'Beispiel – Abbau der Ozonschicht' is centered in the upper half of the image. There are several decorative elements: a large, semi-transparent blue circle on the left side, and a series of overlapping, semi-transparent blue circles on the right side, resembling a ripple effect or a path. The overall color palette is dominated by blues and whites.

With Montreal Protocol

Without Montreal Protocol



2064

Ozone Concentration



0

100

200

300

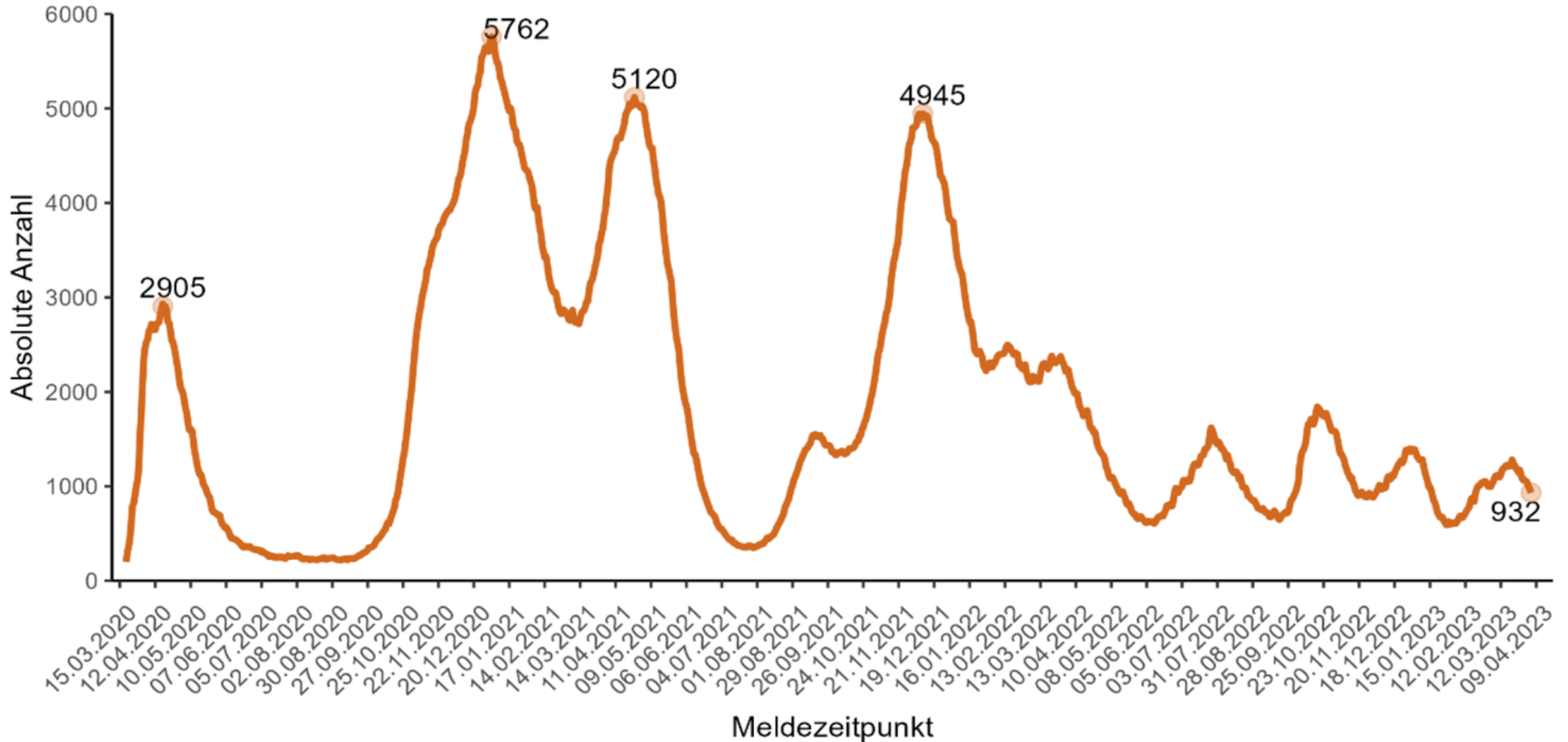
400

500

600

Dobson Units

Entwicklung der Covid-Fallzahlen in der BRD



Nachhaltigkeit und Gesundheit



Was ist die beste Strategie?

- Degrowth

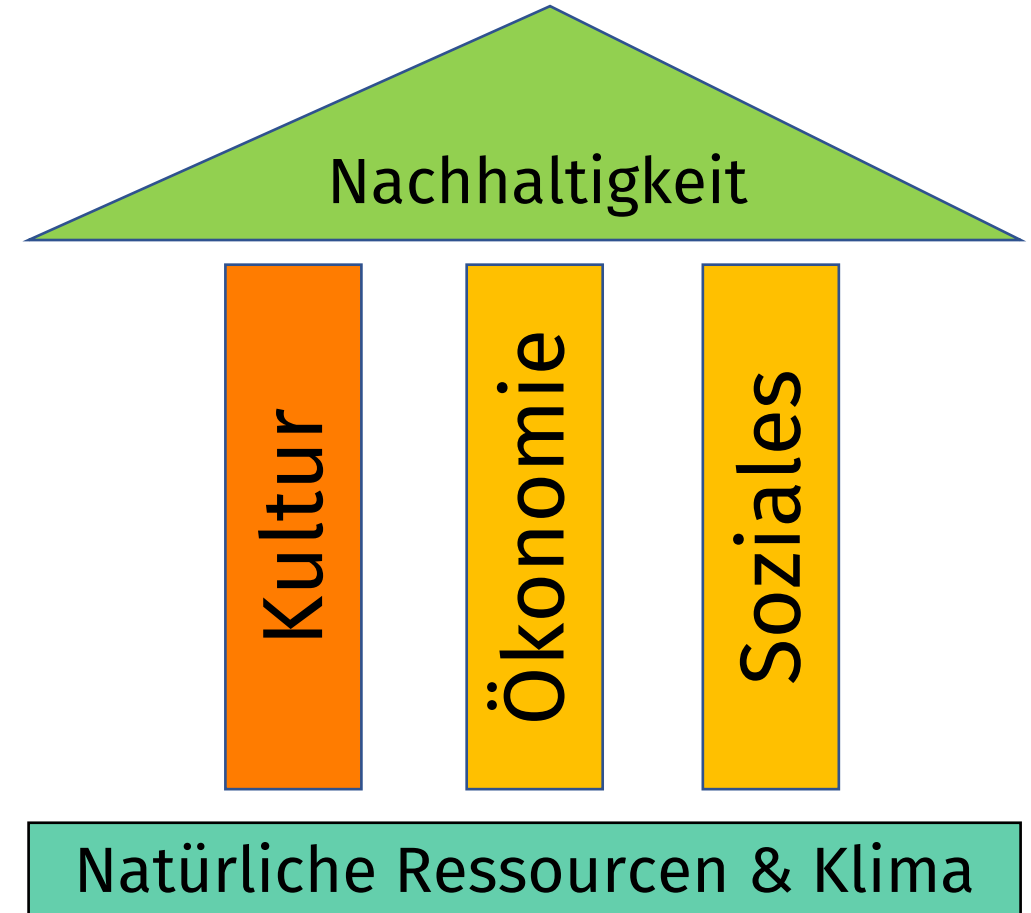
↓ BIP

- Grünes Wachstum

↑ BIP ↓ ökol. Fußabdruck/Emissionen

- Wellbeing Economy

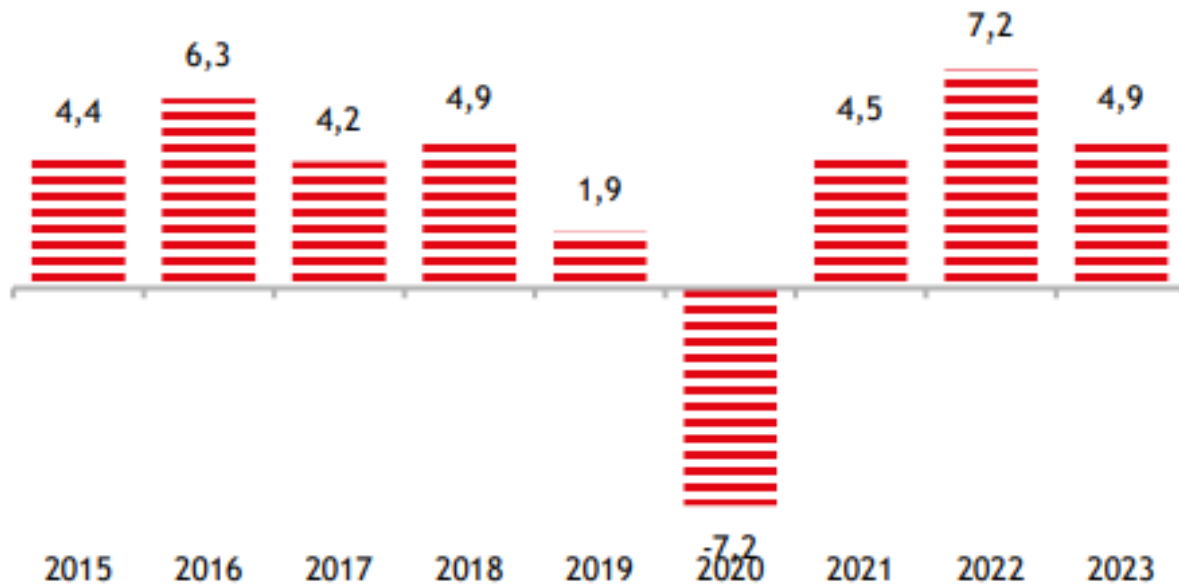
→ 39 Indikatoren



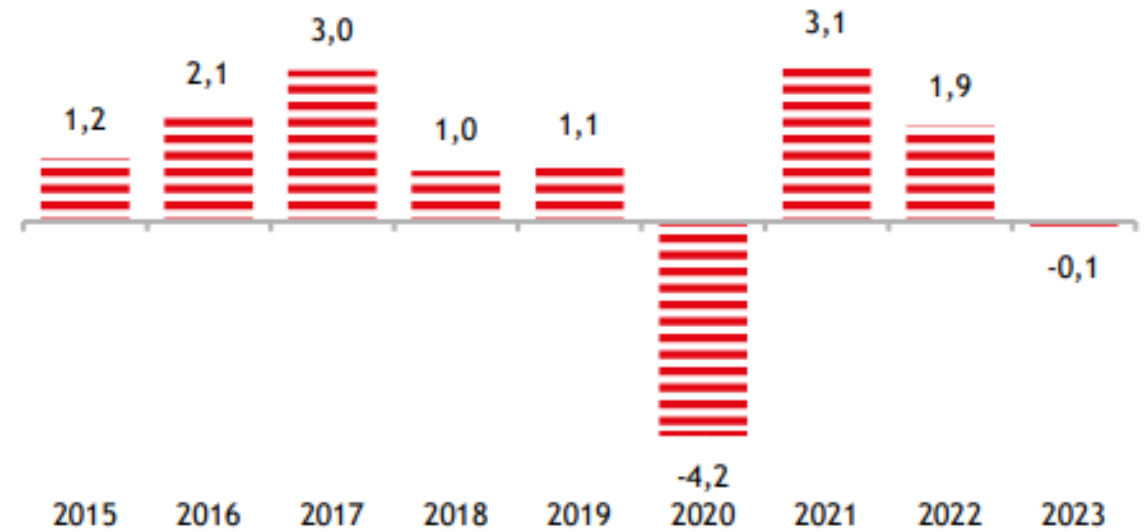
Wellbeing Economy



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

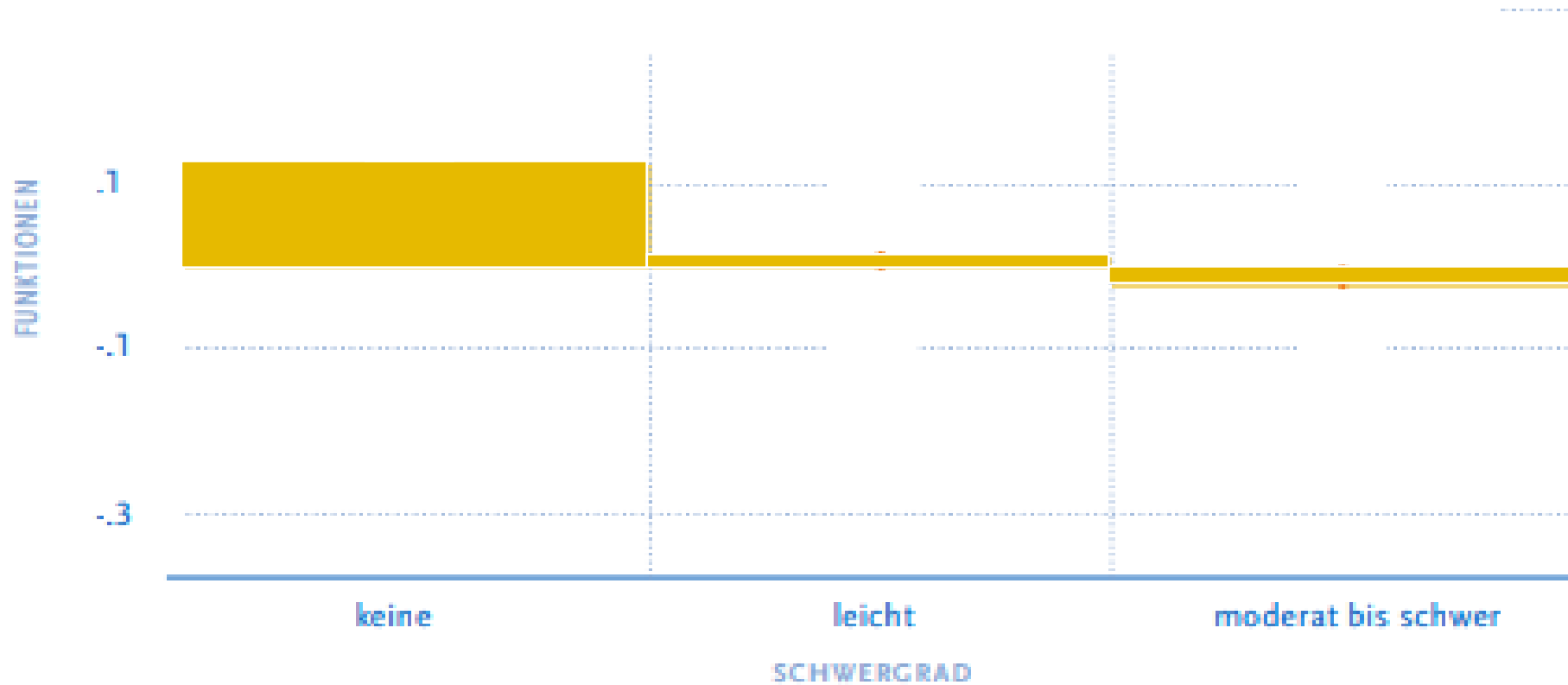
Gründe für Arbeitsunfähigkeit im Jahr 2022



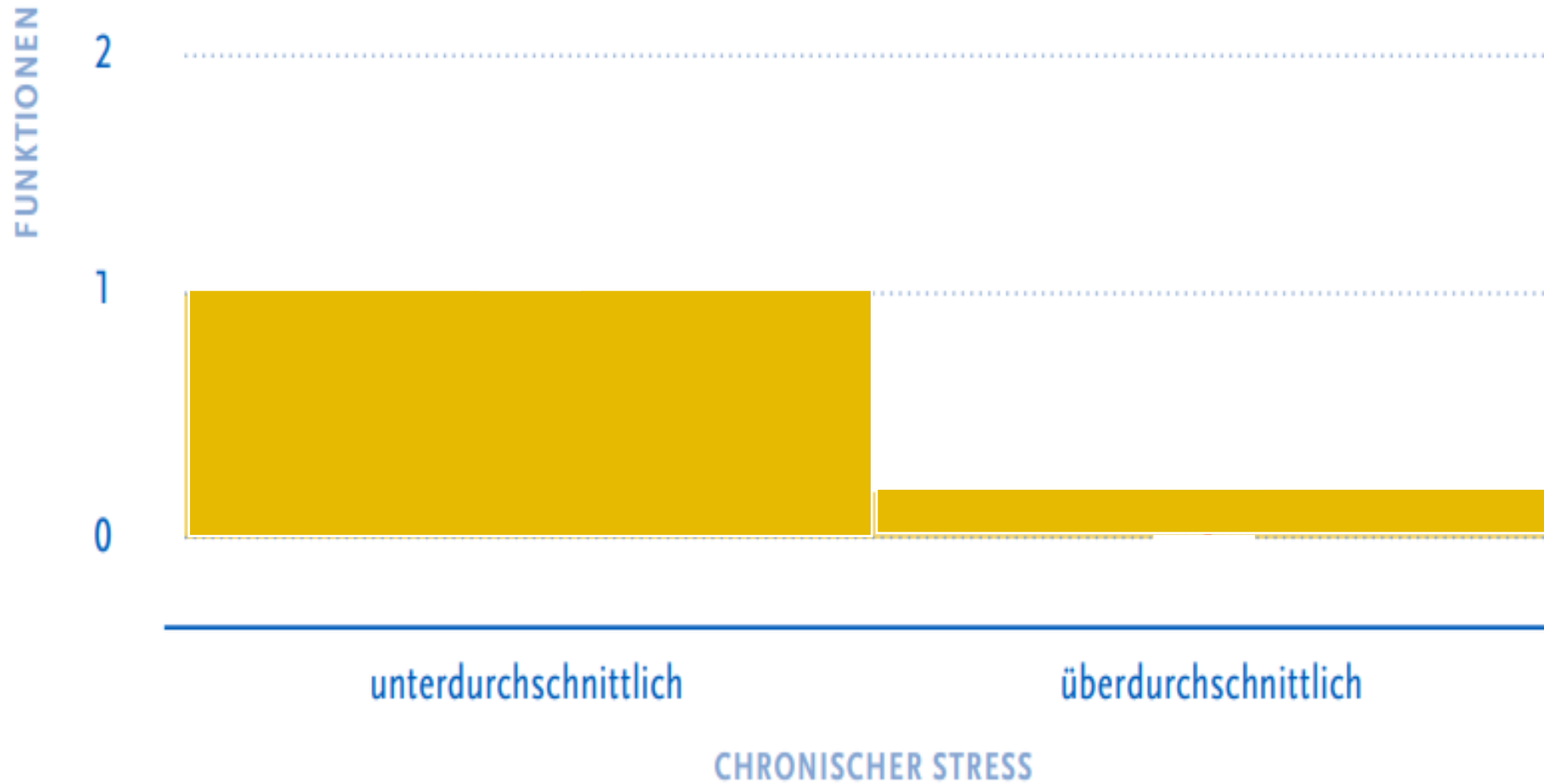
Entwicklung der Rentenzugänge wegen verminderter Erwerbsfähigkeit



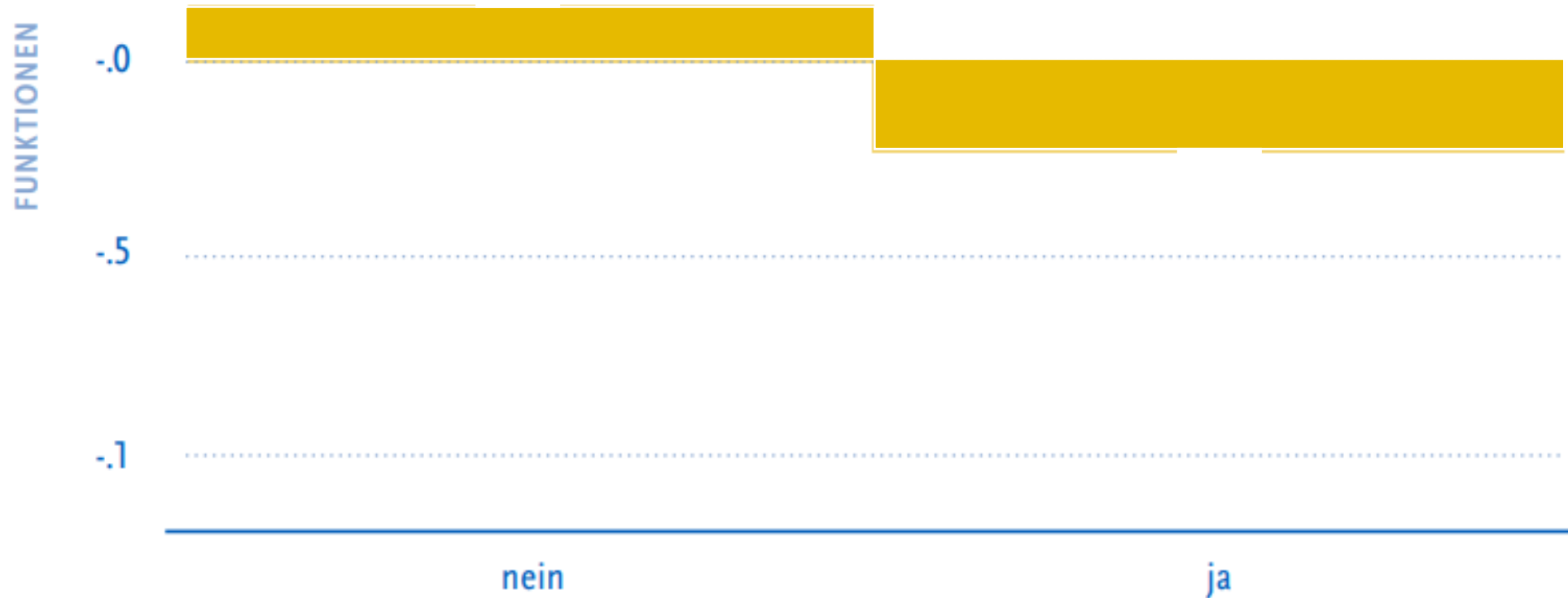
Exekutive Funktionen bei Depressionen



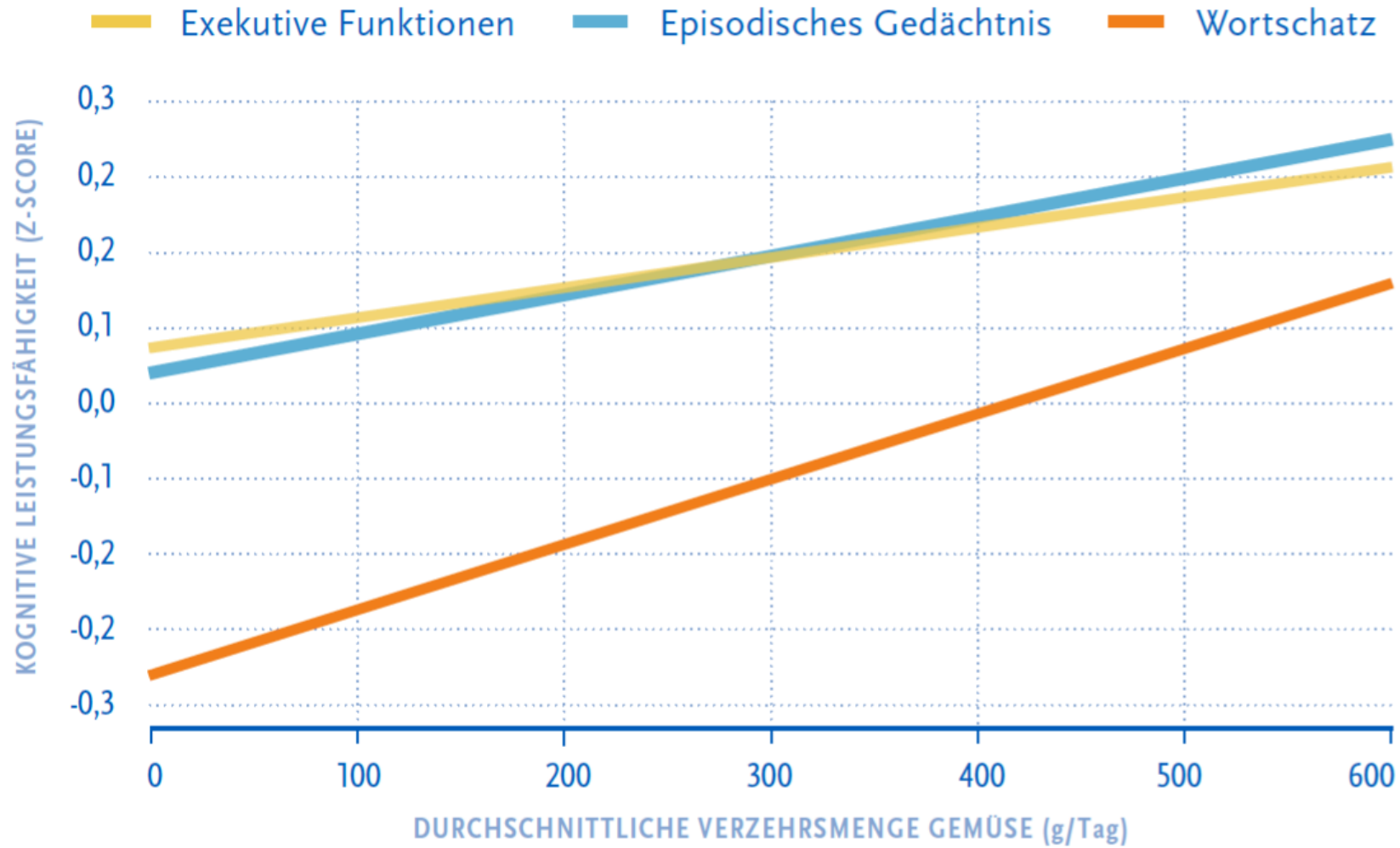
Exekutive Funktion bei chronischem Stress



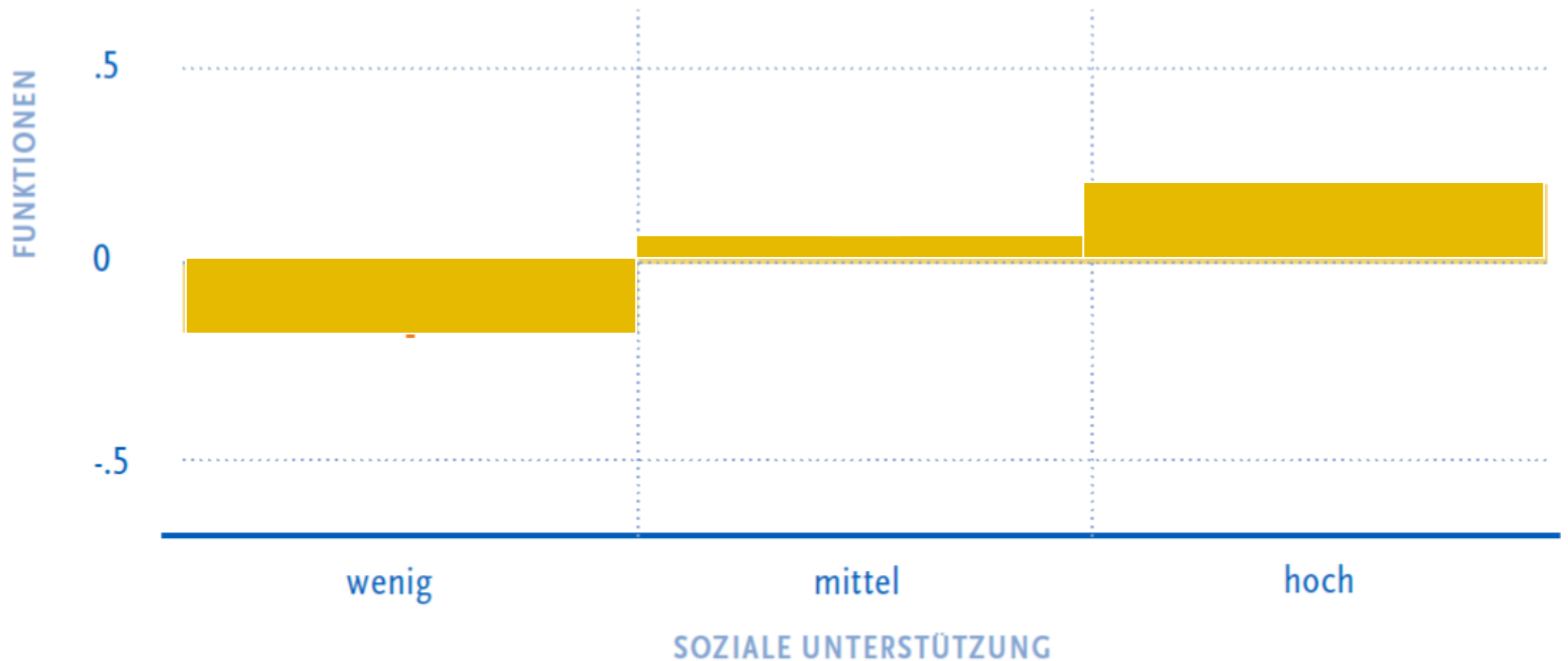
Exekutive Funktionen bei Diabetes Mellitus



Ernährung



Soziale Unterstützung – Episodisches Gedächtnis

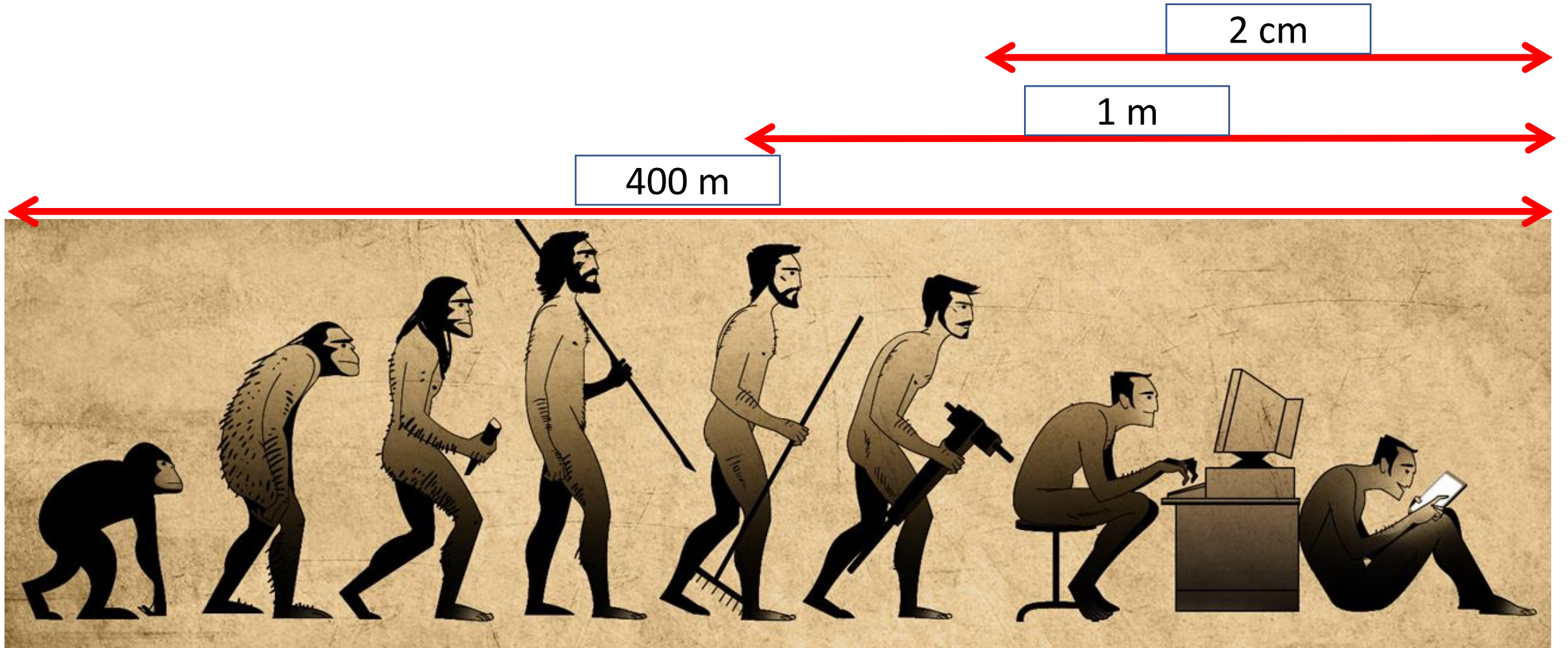


Risikofaktoren für die kognitive Leistungsfähigkeit

- 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?**



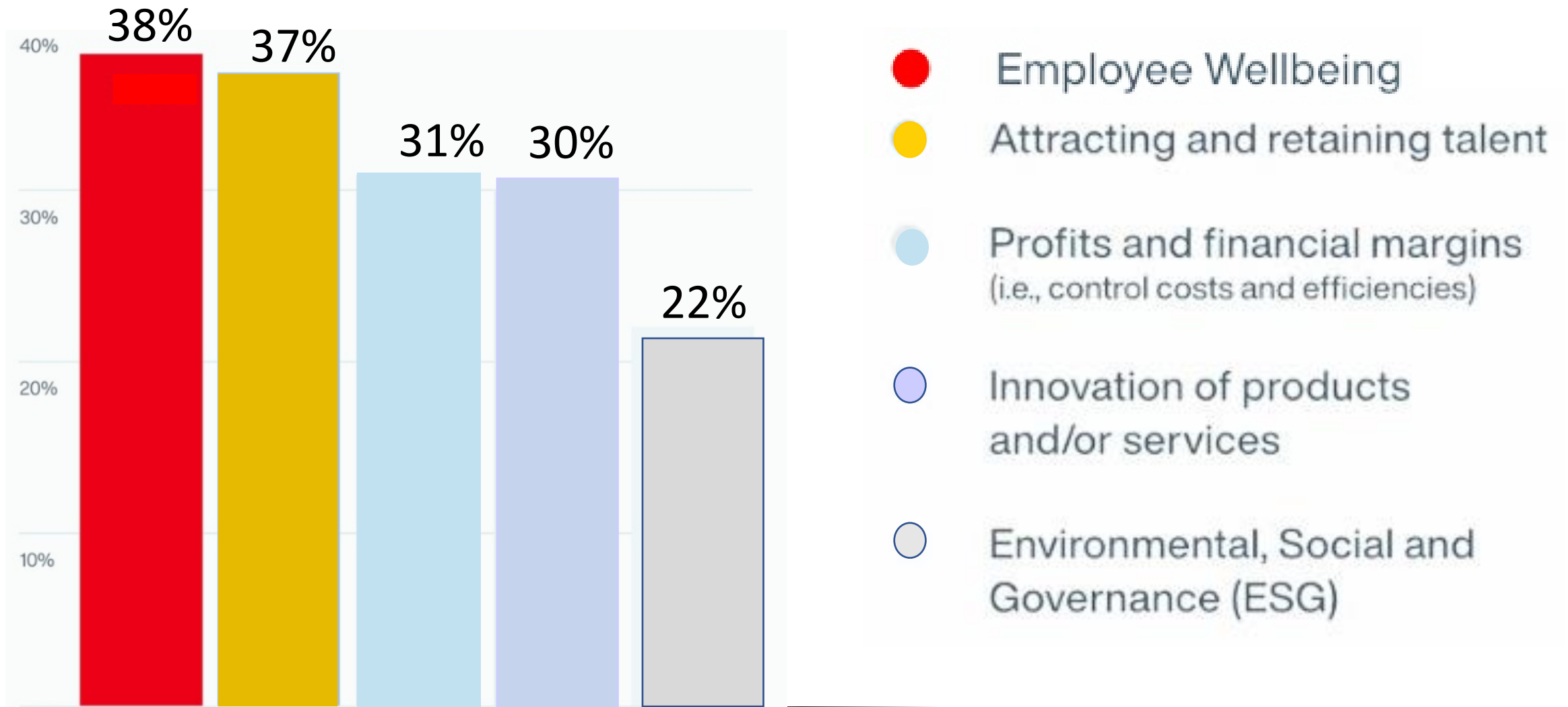
Wellbeing in Unternehmen



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

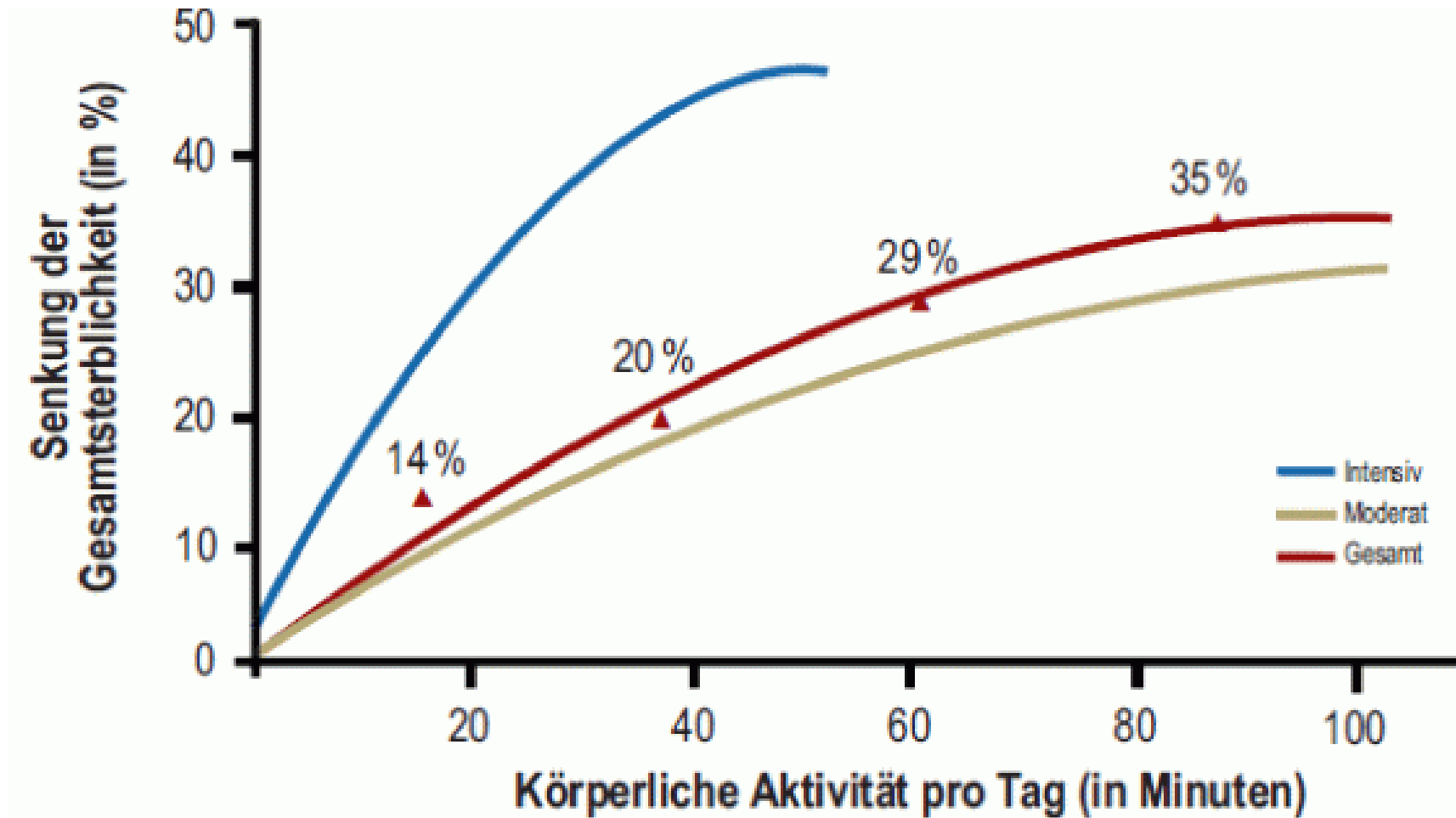


„Sport ist das beste
Medikament, das wir je
erfunden haben.“

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



Wie viel Sport ist sinnvoll?

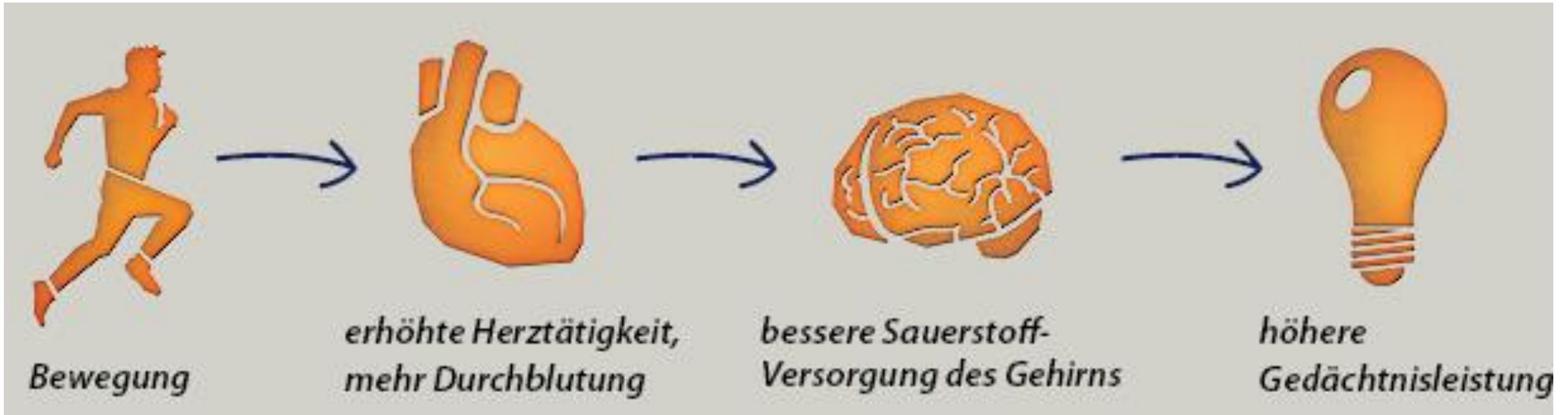


Sport und Gesundheit

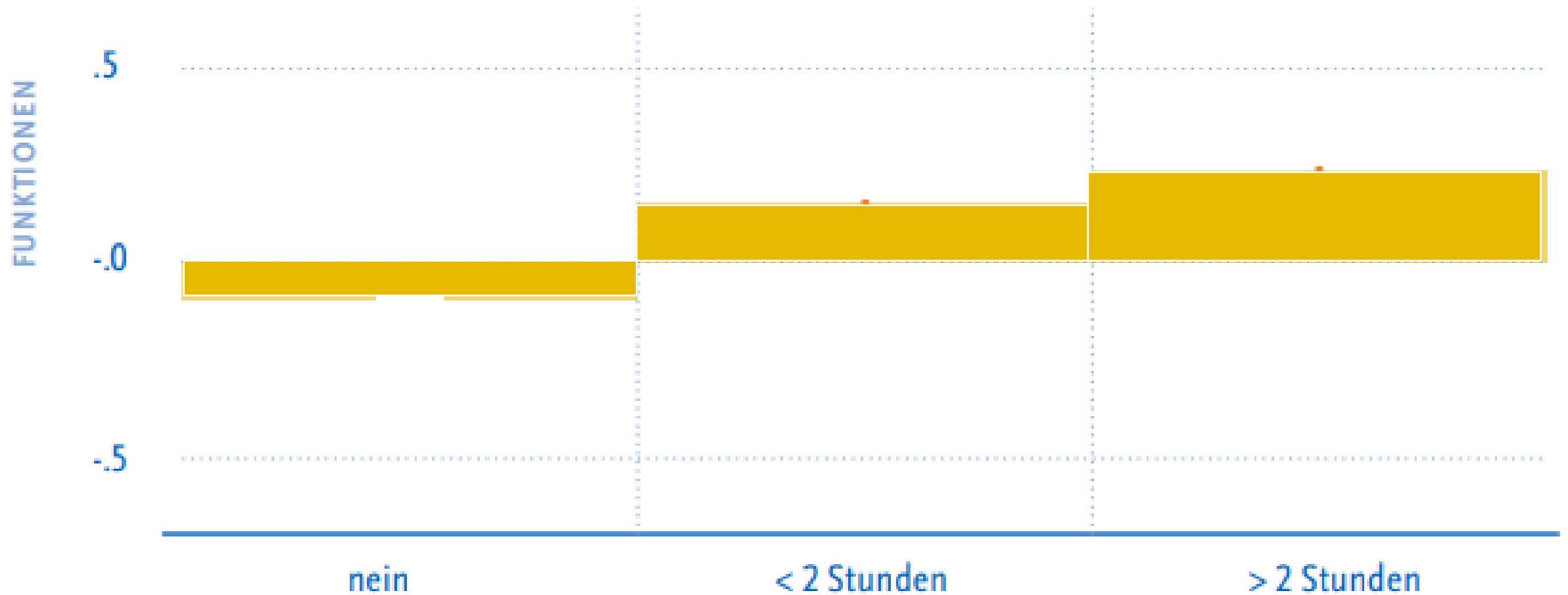
Macht Sport
intelligent?



Sport und Gesundheit



Sport – Exekutive Funktionen



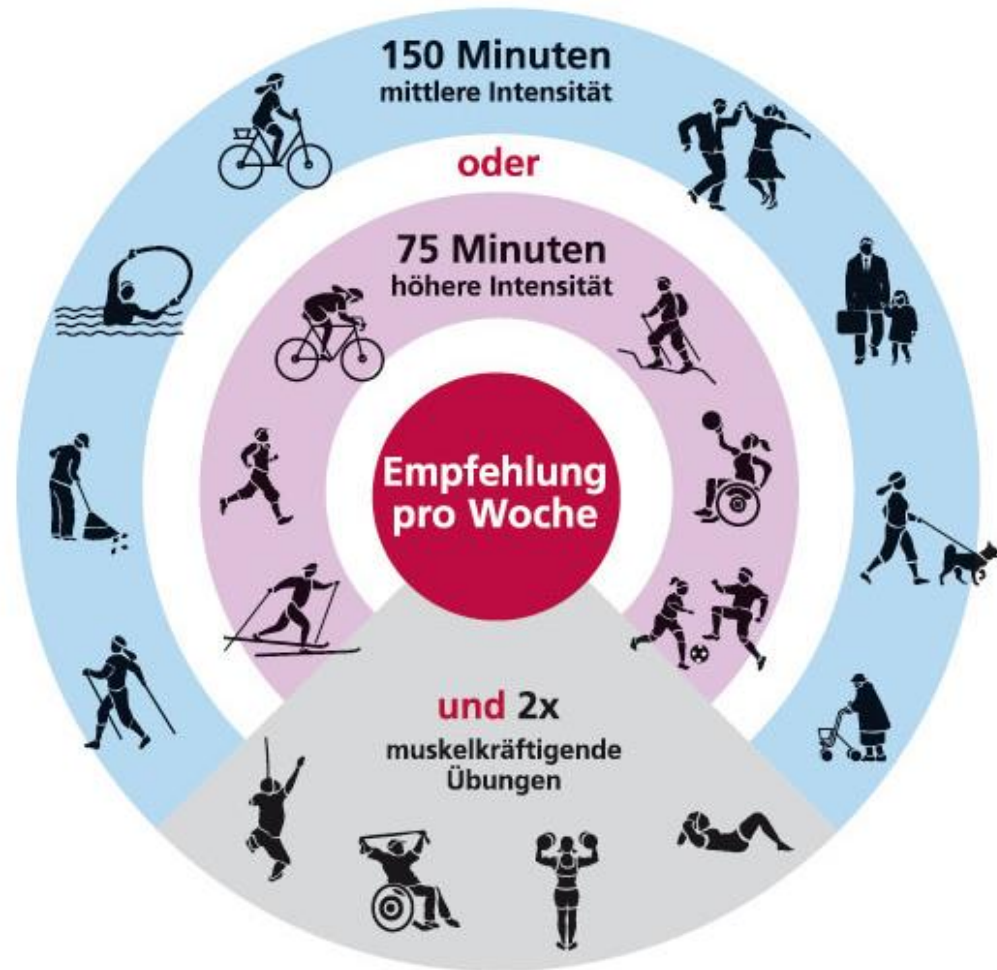
Metastudie – Februar '23

- 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!