

# "Bürokrankheit"

nach Dr. Ch. Meier

①

## **Bewegungsmangel**

Trainingsdefizit  
Übergewicht



**Gestörte Anpassung in allen Lebensbereichen**

- **gestörte** Kreislaufregulation
- **gestörte** Stressregulation
- **gestörte** Hormonregelkreise
- **gestörtes** Immunsystem
- **gestörte** Stoffwechselregulation
- **gestörte** Umwelthanpassung
- **gestörte** Psychodynamik

Reduzierte Leistungsfähigkeit  
Reduzierte Lebensqualität



Training nach wissenschaftlichen Erkenntnissen der Deutschen Sporthochschule

Spezielle Kursangebote angepasst an die Bedürfnisse unserer Mitarbeiter

②

## **Wirbelsäule**

Schmerz



**Muskelatrophie**  
**Verspannung**



- FPZ
- Pausengymnastik "Mittagsgymnastik"
- Fitness on the Job
- Ergonomieeinweisung am Arbeitsplatz
- Entspannungsübung am Arbeitsplatz
- Kurse mit Diplom-Sportlehrer für Abteilungen

③

## **Psyche/Stress**

**vegetativ**



- Unterbewusstsein  
Schlaf → Abschalten
- Entspannungstraining nach Jacobson
- autogenes Training
- medizinisch psych. Behandlung
- medizinischer Coach mit psychoanalytisch-systemischer Beratung für Führungskräfte

# Gesundheitstraining