



Supplementieren im BGM

Defizit oder Mangel:



Eisen
3-20%



Vitamin D
56%



Vitamin B12
10-90%



Omega-3
Ist: 0,2g / Soll: 0,5g

“Fun” Facts

- Supplementieren → ca. 60.000 Jahre alt*
- Vitamine wurden in der Reihenfolge ihrer Entdeckung benannt (A, B, C, D, ...)
- Wasserlöslich (B & C) vs. fettlöslich (A, D, E, K)
- Vitamin D: nicht nur FÜR das Vitamin, sondern auch GEGEN Sonnenbrand?
- Wechselwirkungen:
 - + Magnesium & Vitamin D
 - + Calcium & Eisen
- Vitamin D gegen Covid-19?***
- Keine Sorge! Sie müssen nur supplementieren, wenn Sie zu folgender Gruppe gehören:
Frauen, Männer, Vegetarier, Veganer, Kinder, Heranwachsende, Schwangere, Stillende, Kranke, ältere Menschen & Sportler

Beispiel Vitamin D

Symptome:

- Osteoporose
- Parodontitis
- schlechte Laune, Depression
- Diabetes
- Haarausfall
- Migräne
- Schlaf
- Bluthochdruck
- schwaches Immunsystem (Corona?)

Prävalenz in Deutschland*:

15% einen Mangel

41% eine Unterversorgung

Supplementieren - wirklich notwendig?

Vitamin D: Mangel erhöht Risiko für...

Hauterkrankungen



Stress & Depressionen



Osteoporose & Knochenbrüche



Herz-Kreislauf-Erkrankungen



+ cerascreen®

Beispiel Vitamin B12

Symptome:

- Müdigkeit
- Verdauungsprobleme
- Konzentrationsprobleme
- Kopfschmerzen
- Depression
- Nervenstörungen
- Demenz

Prävalenz von B12-Mangel*:

Bei jüngeren Personen: 5-7%

>65 J.: 10-30 %

Vegetarier: 63%

Veganer: 86-90%

Supplementieren - wirklich notwendig?

Mögliche Folgen eines chronischen Vitamin-B12-Mangels

Blutarmut



Depression + Alzheimer



Herz-Kreislauf-Erkrankungen



Verminderte Sehkraft



+ cerascreen®

Ablauf



Screening

Mangel?
Defizite?
Gesundheitsverhalten?



Handlungs-
empfehlung

individueller
Ergebnisbericht und
Handlungsempfehlung



Input

BGF Maßnahme
zum passenden
Handlungsfeld
(Vortrag,
Workshop, Kurs,
Lunch&Learn etc.)



Evaluation

Sinnhaftigkeit
Nutzen
Bewertung
Verbesserung
Anpassung



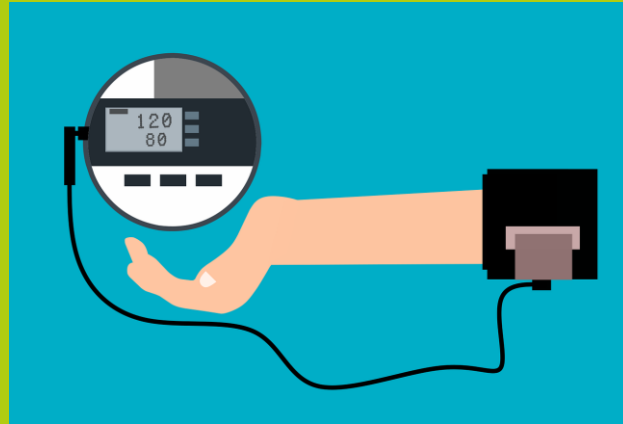
Erst Messen, dann Handeln

Messen - Aber wie?



in vitro Diagnostik

oder



in vivo Diagnostik

oder



Befragung
Beschwerden?
Ernährungsverhalten?

T H E M E N

Supplementieren im BGM

Mögliche Themen

Darmgesundheit

Vitamine, Nährstoffe & Mineralstoffe

Immunbooster

Stress & Immunsystem

Superfood & Probiotika

(berufliche) Leistungsfähigkeit

...

Mögliche Formate

Lunch & Learn

Kochworkshop

Meal-Prep

Vortrag

Workshop

Gesundheitstag

Parkour

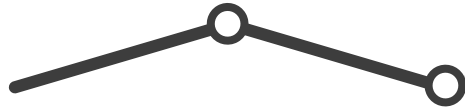
VR Brille

...

U M S E T Z U N G

Mehr hilft mehr:
Intranet, App, Mailing,
Flurfunk, Teamleads,
Multiplikatoren

KOMMUNIKATION



KONTEXT

Emotionen, Geschichten,
Humor

Betroffenheit,
Provokation, Nudging

MOTIVATION



GRUPPE

Gemeinschaftlichkeit

Regelmäßigkeit &
Messbarkeit

NACHHALTIGKEIT



BETEILIGUNG

Entscheidungen abgeben



Warum Supplementieren im BGM?

Antwort: Warum nicht?!

- ROI im BGM*: 1 : 2,7
- ROI durch Supplementierung** (Vitamine & Mineralstoffe): 1 : 3,5
 - Erkältungskrankheiten -58,4 %
 - Körperliche Müdigkeit und Abgeschlagenheit -42,5 %
 - Konzentration, Wachheit, körperl. Wohlbefinden +52 %
 - allgemeiner Gesundheitszustand +33 %
- einfachster Zugangsweg zu mehr Gesundheit
- Prävention vor falscher Supplementierung

Fazit



- Erst messen - dann handeln!
- NahrungsERGÄNZUNG - nicht Ersatz!
- genauer Überblick über unternehmensrelevante Kennzahlen im Zusammenhang mit der Leistungsfähigkeit
- Nachhaltigkeit → Kombination mit Maßnahmen!
- Kommunikation



Diskussionsfrage

Herausforderungen bei dem Thema?

Befürchtungen?

Erfahrungen?

Quellen

Folie 2:

*<https://www.superiorsupplementmfg.com/10-surprising-facts-abou-suppelments/>

**<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32252338/>

Folie 3:

*Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland (DEGS 1), 2011

Folie 4:

*Ärzteblatt, Causes and Early Diagnosis of Vitamin B12 Deficiency, Prof. Dr. med. habil. Dr. rer. nat. Wolfgang Herrmann (2008)

Folie 9:

*BGM im Mittelstand 19/20: <https://www.tk.de/resource/blob/2080176/d2a3ef84023b03bcbcb5248afd509aeb/bgm-im-mittelstand-2019-2020-digitale-transformation-data.pdf>

**Diebschlag 1996a u. 2002a; Diebschlag et al. 1995. <https://mediatum.ub.tum.de/doc/603466/603466.pdf>