

Sabine Freutsmiedl (Hrsg.)

Vitale Unternehmen in Balance  
Ganzheitliches Betriebliches Gesundheitsmanagement



Metabalance-Verlag

Fachverlag für  
Ganzheitliches Gesundheitsmanagement

© Metabalance-Verlag, Leipzig 2011

© Metabalance-Institut und Autoren

Umschlaggestaltung: André Luttermann

Umschlagmotive Vorderseite: D. Sharon Pruitt

Umschlagmotive Rückseite: bratha

Satz: Metabalance-Verlag

Herausgeberin: Sabine Freutsmiedl (Metabalance-Institut)

Redaktion, Lektorat und Produktionsleitung: Magdalena Weidauer  
(Metabalance-Verlag)

Gedruckt auf alterungsbeständigem, säure-, holz- und chlorfreiem Papier

Alle Rechte vorbehalten.

Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form ohne schriftliche Genehmigung  
des Verlags reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme  
verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Printed in Germany

[www.metabalance-institut.de](http://www.metabalance-institut.de)

ISBN 978-3-943256-00-0

## Inhalt

*Sabine Freutsmiedl*

Vorwort – Unternehmen als Orte der aktiven Gesundheitsfürsorge 7

*Dr. Joachim Galuska & Kathrin Schmitt*

Sieben gute Gründe 12

Gesunde Arbeit in einem gesunden Unternehmen 13

*Sabine Freutsmiedl*

Wie viel Burnout verträgt die Wirtschaft 24

*Sabine Freutsmiedl*

Sieben gute Gründe 32

Nachhaltig-strategisches Gesundheitsmanagement 33

*Dr. Matthias Freutsmiedl*

Chronischer Stress, Burnout und die Folgen aus  
ganzheitsmedizinischer Sicht 53

*Reiner Krutti*

Sieben gute Gründe 89

Herzintelligenz – Mehr emotionale Intelligenz in Unternehmen 90

*Sabine Freutsmiedl*

Sieben gute Gründe 134

Visionäre Führungs- und Organisationskultur 135

*Dr. Bernd Werner*

Sieben gute Gründe 148

Betriebliches Gesundheitsmanagement als Beitrag zu einem  
erfolgreichen Marketing 149

<i>Henry Kauffeldt</i>	
Gesundheit als ökonomischer Faktor	168
<i>Henry Kauffeldt</i>	
Sieben gute Gründe	204
Das GESU-Programm. Eine Innovation der AHAB-Akademie im Bereich Betriebliche Gesundheitsförderung	205
<i>Dr. Stephan Hardt</i>	
Sieben gute Gründe	214
Einführung eines Ganzheitlichen Betrieblichen Gesundheitsmanagements – der Weg als Ziel. Implementierung, Validierung, Qualitätssicherung	215
<i>Dr. Bernd Werner</i>	
Sieben gute Gründe	239
Möglichkeiten und Nutzen einer Energie- und Informationsmedizin im Rahmen Ganzheitlicher Betrieblicher Gesundheitskonzepte	240
<i>Peter Jordan</i>	
Sieben gute Gründe	261
Das Vital-Office® Konzept – für mehr Lebensqualität in einer gesunden Bürowelt	262
<i>René Lenk</i>	
Räume, die der Gesundheit dienen	302
<i>Marie Skomske und Manfred Ross</i>	
Sieben gute Gründe	314
Licht ist Leben – Motivierter lernen und arbeiten mit Vollspektrumlicht	315

<i>Axel Meyer</i>	
Sieben gute Gründe	331
Dufte Schule – Duftes Büro. Fit im Job durch Naturdüfte	332
<i>Sabine Freutsmiedl</i>	
Sieben gute Gründe	343
Nachhaltige Verpflegungslösungen	344
<i>Bernhard Ratheiser</i>	
Sieben gute Gründe	352
Energiereiches Wasser – Grundlage für eine aktive und leistungsfähige Gesellschaft	353
<i>Anton Stucki</i>	
Sieben gute Gründe	365
Raumklang – Verstehen und Wahrnehmen in neuer Dimension	366
<i>Sabine Freutsmiedl &amp; Oliver Aum</i>	
Sieben gute Gründe	390
CD Refresh & Balance – Neuroaktive Musik zum Ausgleich der Energiezentren und Hemisphärensynchronisierung	391
<i>Dr. Ulrich Warnke</i>	
Schädigung des Organismus durch Mobil- und Kommunikationsfunk	397
<i>Sabine Freutsmiedl</i>	
Sieben gute Gründe	419
Das Vital LOUNGE-Konzept	420
<i>Sabine Freutsmiedl</i>	
Bewegung & Präventionskurse	425

<i>Simone Zeidler</i>	
Sieben gute Gründe	428
“Dann weitet sich der Raum in unserem Innern” - Malerei in Unternehmen und Institutionen	429
<i>Dirk W. Eilert</i>	
Sieben gute Gründe	447
Gesund und leistungsfähig durch intelligentes Emotionsmanagement	448
<i>Bernd Isert</i>	
Lösungen lauern überall – Systemisch-soziale Unternehmensführung und Verantwortung	458
Das Metabalance-Institut	479
Autorenverzeichnis	482
Danksagung	499

# Das Metabalance-Institut

---

Ende 2010 von Sabine Freutsmiedl gegründet, hat es sich das Metabalance-Institut zur Aufgabe gemacht, Unternehmen die Möglichkeit zu geben, das in diesem Buch ausführlich beschriebene Konzept zum Ganzheitlichen Betrieblichen Gesundheitsmanagement in der Praxis umzusetzen. Dem Metabalance-Institut angegliedert ist der **Metabalance-Verlag**, Fachverlag für Ganzheitliches Gesundheitsmanagement.



## Metabalance

Institut für Ganzheitliches  
Gesundheitsmanagement  
und Prävention

Chopinstraße 11 a  
04103 Leipzig

Telefon: 0341 – 2222 76 0

Fax: 0341 – 2222 76 10

Mail: [info@metabalance-institut.de](mailto:info@metabalance-institut.de)

**[www.metabalance-institut.de](http://www.metabalance-institut.de)**

## Leistungen des Metabalance-Instituts

---

### **Beratung, Training, Coaching, Implementierung**

- Ganzheitliches Betriebliches Gesundheitsmanagement, Beratung, Zielfindung, Implementierung, Validierung, Qualitätssicherung
- Ganzheitliche Organisationsentwicklung & soziale Verantwortung
- Ganzheitliche Unternehmenskultur
- Systemisch-integrative Beratung, Coaching & Training (Mitarbeiter, Führungskräfte & Teams)
- Emotionsmanagement
- Wiedereingliederungsmanagement
- Nachhaltiges Demografiemanagement

---

### **Gesundheit & Entspannung**

- Vital-Check: Ganzheitlicher Check-Up-Service
  - Stressmessungen über Messung der Herzratenvariabilität
  - Vital LOUNGE – Vitalität & Wohlbefinden am Arbeitsplatz steigern
    - Dynamische Zellstimulation
    - Photonen-Farblicht
    - Neuroaktive Musik
    - Aromatherapie
  - Herzintelligenz – Mehr emotionale Intelligenz in Unternehmen
  - Gesundheitsberatung
  - Ernährungsberatung
  - Work-Life-Balance
  - Stressregulationstraining & Burnoutprävention
  - Neuroaktive Musik
  - Gesundheitsvorträge
-

---

**In Kooperation  
mit unseren  
Netzwerk-  
partnern**

- Ökonomische Analysen
  - Das GESU-Programm, ein computer-  
gestütztes Anreizsystem zur betrieblichen  
Gesundheitsförderung
  - Vitales Arbeitsumfeld
    - Nachhaltige Verpflegungslösungen
    - Ergonomische Bürogestaltung
    - Tagesvollspektrumbeleuchtung
    - Farbgestaltung
    - Kunst im Unternehmen
    - Wasser
    - Raumklang
    - Raumduft
    - Baubiologie
    - Elektromogberatung
  - Bewegung & Entspannung am Arbeitsplatz
  - Präventionskurse am Arbeitsplatz
  - Vitale Teamprozesse: Humor, Schauspiel,  
Outdoor, Teamevents
  - Fachärztliche Betreuung & Beratung durch  
einen Ganzheitsmediziner mit Vitalcheck
  - Energie- und Informationsmedizin
-