

Liebe Mitglieder, Freunde und Förderer des DNGfK,

Inspiration

Für das Können gibt es nur einen Beweis
– das Tun

DOUBT

Gesundheitsförderung – eine nachhaltige Investition? – Teil 1

Dieser Artikel stellt den ersten einer Informationsserie zur Gesundheitsförderung aus verschiedenen Blickwinkeln dar. Beginnen wird die Themenreihe mit einer ökonomischen Betrachtung, da dies für Arbeitgeber:innen als Unternehmer ebenfalls eine wesentliche Rolle spielt.

Eine Investition ist in der Volkswirtschaft per Definition der Erwerb von materiellem, immateriellem oder finanziellem Vermögen. Dabei liegt jedoch zu Beginn einer jeden Investition eine Auszahlung vor. Im Kontext der Gesundheitseinrichtungen bedeutet dies, dass Kapital eingesetzt wird mit dem Zweck langfristig die Gesundheit der Mitarbeitenden und Patient:innen zu verstetigen oder zu verbessern (vgl. Gabler 2022).

Die Gesundheit ist das höchste Gut der Menschen. Dennoch müssen Unternehmen

kurz- oder langfristig abschätzen, ob sich Investitionen in die Gesundheit insbesondere der Mitarbeitenden lohnen oder nicht.

Können Unternehmen ohne Angst vor zusätzlichen hohen Kosten eine bedarfsorientierte betriebliche Gesundheitsförderung umsetzen?

Die Antwort lautet **ja!**

Unter Betrieblicher Gesundheitsförderung durch den Arbeitgeber werden Maßnahmen verstanden, die einerseits das Verhalten von Menschen fokussieren (Verhaltensprävention) und andererseits Maßnahmen zur Analyse der Arbeitsbedingungen bedeuten (Verhältnisprävention). In den vergangenen Jahren gewann die Gesundheitsförderung durch den Arbeitgeber zunehmend an Bedeutung, um auf die geänderten Beanspruchungen der Mitarbeiter eingehen zu können.

Mit dem bekannten Wissen zum Fachkräftemangel, demographischen Wandel, Aging Workforce und vielen krankheitsbedingten Fehlzeiten unterstützt der Staat Unternehmen bei der Umsetzung gesundheitsfördernder Maßnahmen.

Es gibt verschiedene Finanzierungsmöglichkeiten, die es Arbeitgeber:innen ermöglichen ihren Arbeitnehmer:innen betriebliche Gesundheitsförderung anzubieten.

§§ 20 und 20b SGB V geben vor, welche Präventionsmaßnahmen von Krankenkassen gefördert werden. Es werden dabei lediglich Primärpräventionsmaßnahmen der Krankenkassen gefördert, die Versicherte motivieren und befähigen, etwas für Ihre Gesunderhaltung zu tun. In Präventionskursen sollen Mitarbeitende neues Wissen und neue Fertigkeiten zur Gesunderhaltung erwerben und diese nach Ende der weiterbildenden Maßnahmen selbstständig zukünftig anwenden und in den (beruflichen) Alltag integrieren. Die Maßnahmen können dabei folgenden Handlungsfeldern entstammen:

- Bewegungsgewohnheiten
- Ernährung
- Stressmanagement
- Suchtmittelkonsum

Vor der Entscheidung über eine Förderung bzw. Bezuschussung der Präventionskurse prüfen die Krankenkassen die Einhaltung der Qualitätskriterien gemäß des Präventionsleit-

fadens. Dazu gehören u. a. die Qualifikation des Anbieters und die Wirksamkeit des Konzeptes.

Die Mehrzahl der Krankenkassen hat die „Zentrale Prüfstelle Prävention“ mit dieser Prüfung beauftragt. Weiterführende Informationen finden Sie auf der Internetseite des GKV-Spitzenverbundes ([hier](#)).

Sind alle diese Kriterien erfüllt, wird ein Präventionskurs gefördert, unabhängig davon, ob dieser innerhalb oder außerhalb des Betriebs stattfindet. Alle Zuschüsse, die Arbeitgeber:innen bis zu dem Freibetrag von 600 Euro zahlen, sind dabei steuerfrei. Wenn die Kurse innerhalb des Unternehmens stattfinden, dann handelt es sich, steuerlich gesehen, um eine Sachleistung, da Arbeitgeber:innen die Kosten direkt übernehmen. Auch hier gilt die Freigrenze von 600 Euro.

Eine weitere mögliche Finanzierungsform der Betrieblichen Gesundheitsförderung besteht durch den Europäischen Sozialfonds (ESF). Er dient zur Verbesserung der Qualifikationen und Aussichten für Berufstätige auf lokaler, regionaler und bundesweiter Ebene. Aus diesem Grund unterstützt der ESF auch Projekte des Betrieblichen Gesundheitsmanagements.

Idealerweise sind die Maßnahmen bzw. Projekte des Betrieblichen Gesundheitsmanagements zielgruppenorientiert und unternehmensspezifisch, da so eine höhere

Beteiligung seitens der Mitarbeitenden erreicht werden kann. Mitarbeiter:innen und Unternehmen profitieren gleichermaßen. Die Angestellten bewirken aktiv etwas für ihre Gesundheit und schätzen den Arbeitgebenden für die Initiative.

Arbeitgeber:innen profitieren von gesünderen Mitarbeiter:innen, die leistungsfähiger sind und schaffen ein Angebot, das ihn von Mitbewerbern des Arbeitsmarktes unter-

scheidet (vgl. wellabe 2022).

Noch mehr Informationen können Sie [hier](#) finden!

Auf der wissenschaftlichen Basis von A. Hoffmann (Angewandte Arbeitswissenschaften, Heft 168. S.4), können Interessierte **hier** ihr Einsparpotenzial durch Gesundheitsförderung errechnen lassen:

Probieren Sie es aus – Füllen Sie folgende Maske mit Ihren Daten!

Berechnen Sie hier ihr Einsparpotential!

Anzahl Ihrer Beschäftigten <input type="text"/>	⊙ Arbeitgeberbrutto im Jahr € <input type="text"/>	Fehlzeiten in Ihrem Unternehmen % <input type="text"/>
Fehltage im Jahr <input type="text"/>	Personalkosten für Fehlzeiten € <input type="text"/>	Fehlende Mitarbeiter pro Tag <input type="text"/>
Ihr Einsparpotential durch Gesundheitsförderung** € <input type="text"/>		

© changers.com/ A. Hoffmann

Dieser Teil umfasst vorrangig Möglichkeiten der Verhaltensprävention. Teil 2 der Informationsserie wird die Gesundheitsförderung im Kontext der Verhältnisprävention fokussieren.

Bewegung: Zahlen und Fakten

Mehr als ein viertel der Weltbevölkerung bewegt sich zu wenig. Dies liegt u.a. daran, dass ein Großteil der Menschen die Vorteile der modernen Welt wie Auto, Bürojob, Fahrstühle und Lieferdienste genießen können. Der menschliche Körper konnte sich jedoch nicht so schnell weiterentwickeln wie

unsere Leistungsgesellschaft. Dies spiegelt sich u.a. in höheren Erkrankungsrisiken, gesundheitlichen Schäden und fehlender Ausdauer wieder. Wer mehr als acht Stunden am Tag ohne ausgleichende sportliche Aktivität sitzt, weist ein um rund 80 % erhöhtes Risiko für kardiovaskuläre Ereignisse auf. Eine

Studie belegt, dass fünf Stunden körperliche Bewegung pro Woche erforderlich sind, um ein tägliches Sitzen von acht und mehr Stunden zu kompensieren. Dabei verbessert Stehen statt Sitzen das kardiovaskuläre Risiko nicht.

Weitere Studien zeigen, dass Sport das Leben verlängert und als eine wirkungsvolle „Anti-Aging Medizin“ dargestellt werden kann. Die Erklärung für die lebensverlängernde Wirkung von Sport konnte ein deutsches Forscherteam folgend begründen: Regelmäßiger Ausdauersport (dreimal 45 Minuten pro Woche) erhöht die Aktivität des Enzyms Telomerase, das die Schutzkappen der Chromosomen, die Telomere, verlängert und die Körperzellen dadurch wieder „verjüngt“.

Ältere Menschen, die während ihres gesamten Lebens viel Ausdauersport trieben, konnten in einer Studie merkbar aktivere B- und T-Zellen im Blut aufweisen und waren weniger anfällig für Infektionen, chronische Entzündungen und Autoimmunerkrankungen sowie wiesen sie einen besseren Impfschutz auf.

Wer körperlich dreimal so aktiv ist, wie die WHO empfiehlt, kann das eigene Risiko für die Entwicklung von 13 Krebsarten um bis zu 42 % verringern (z.B. Darm-, Lungen- und Brustkrebs mit je 16 %, 26 % und 10 % Reduktion). Patient:innen, die an Brust- oder Darmkrebs erkrankt waren und im Anschluss ihrer Diagnose begannen, sich zu bewegen,

konnten ihr Sterberisiko mit einem Training nach WHO-Empfehlungen um circa 28 % senken. Mehr als drei Stunden intensiver Sport pro Woche reduzierten die Sterbewahrscheinlichkeit nach einer Prostatakrebs-Diagnose um 61 %.

In der Diabetesprävention kann Sport die Krankheit hinauszögern oder sogar verhindern. Bereits zweieinhalb Stunden aktives Spaziergehen pro Woche verringerten bei Gesunden das Diabetesrisiko um 30 %. Menschen, die bereits an Diabetes erkrankten, konnten so ihren HbA1c-Wert um 0,5–0,7 % senken. Dabei konnten Diabetiker in zwei von drei Fällen sogar ihre Medikation reduzieren.

Durch körperliche Bewegung bilden sich neue Gehirnzellen im Hippocampus und frontalen Kortex und verbessert so die Lern- und Merkfähigkeit. Menschen mit einem hohen Fitnesslevel haben ein bis zu 88 % geringeres Demenzrisiko. Dabei sind bereits zehn Minuten einfaches Spaziergehen ausreichend, um die eigenen Neuronen besser zu vernetzen und die Gedächtnisleistung zu erhöhen.

Durch die sportbedingt erhöhte Konzentrationen von Dopamin, Serotonin und Noradrenalin im Blut, die die Stimmung verbessern und Stressgefühle vermindern, konnte eine Studie aufzeigen, dass 30

Minuten Joggen pro Woche ähnlich effektiv wirken wie ein Antidepressivum.

Auf einem Blick:

- ab 8 Stunden Sitzen erhöht sich das Risiko für kardiovaskuläre Ereignisse um rund 80 %
- Sport ist eine wirkungsvolle „Anti-Aging Medizin“, ein „Immunbooster“ und wird in der Diabetesprävention angewendet
- 2,5 Stunden aktives Spazieren gehen pro Woche verringern bei Gesunden das Diabetesrisiko um 30 %
- bereits 5–10 Minuten langsames Joggen am Tag reduzieren das Risiko, an einer Herz-Kreislauf-

Erkrankung zu sterben, um fast zwei Drittel

- ein hohes Fitnesslevel verringert das Demenzrisiko um bis zu 88 %
- 30 Minuten Joggen pro Woche wirkt ähnlich effektiv wie ein Antidepressivum

Unzählige weitere wissenschaftliche Studien zeigen, dass Sport zu mehr als nur zum Abnehmen geeignet ist. Sport bietet zahlreiche zusätzliche gesundheitliche Vorteile und findet seine Wirkungsbestätigung in der wissenschaftlichen Evidenzlage (vgl. Deutsches Ärzteblatt 2019).

Vorstellung des Kooperationspartners MySports

Erfolgreicher mit MySports Firmensport

Motivieren Sie über 80% Ihrer Mitarbeiter:innen zu einem gesünderen Lebensstil

Keine Branche weiß es besser, als die Gesundheitsbranche: Die Gesundheit der Mitarbeiter*innen ist nicht erst seit der Pandemie von enormer Bedeutung. Firmensport kann dabei helfen die Belegschaft zu mehr sportlicher Aktivität zu motivieren und dadurch gesünder und leistungsfähiger zu werden.

Doch der Ansatz für die betriebliche Gesund-

heitsförderung muss effektiv und erfolgreich sein.

Viele Firmensportangebote führen am Ziel vorbei

Eine repräsentative MySports Umfrage unter Arbeitnehmer:innen in Deutschland zeigt auf, dass Unternehmen in der Regel Fitnessstudio-Mitgliedschaften für ihre Belegschaft anbieten.

Genutzt wird das Angebot dabei selten und oft ist es nicht flexibel genug. Deshalb bleibt der positive Effekt für die Beschäftigten – und

für das Unternehmen – aus. Dabei geben 45 % der Mitarbeiter:innen an, dass sie durch ein entsprechendes Belohnungssystem aktiver würden.

Firmensport neu gedacht

Genau dort setzt MySports an: Wir bieten ein aktivitätsbasiertes Programm für Ihren Firmensport, mit dem Sie über 80% Ihrer Belegschaft zu mehr Bewegung motivieren. Das Besondere: Es entstehen nur Kosten für Belohnungen, wenn sich Ihre Mitarbeiter:innen bewegen.

Im Arbeitgeber-Portal können Sie dafür ganz einfach Ziele definieren, Prämien festlegen und nachvollziehen, wie sportlich aktiv Ihre Mitarbeiter*innen geworden sind.

Grenzenloses Sportangebot

Damit Sie ein Angebot für jede sportliche Vorliebe Ihrer Mitarbeiter:innen bieten können, haben wir die Teilnahme so flexibel wie nur möglich gestaltet. Mit MySports Firmensport steht Ihrer Belegschaft die Welt der Sport- und Fitnessanbieter offen. Sie können sich überall in Deutschland einchecken, um Sport zu treiben, und sogar beim Spaziergehen und Fahrradfahren ihre Punkte sammeln. Dabei ist es also unerheblich, wann oder wo Ihre Mitarbeiter:innen sportlich aktiv werden.

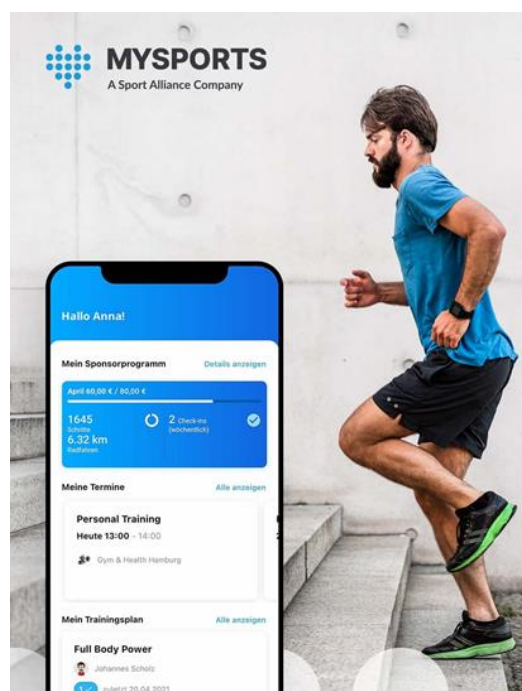
Starke Mitarbeiter-Benefits

Motivieren Sie erfahrungsgemäß über 80% Ihrer Belegschaft zu mehr Bewegung im Alltag, indem Sie sportliche Leistungen belohnen, interne Wettbewerbe starten oder die Prämien an wohltätige Zwecke spenden.

Dabei können die Belohnungen vielfältig sein: Geldbeträge, Punkte oder Urlaubstage – mit MySports Firmensport stehen Ihnen für jedes Budget Möglichkeiten zur Verfügung, wie Sie Ihre Belegschaft zu mehr Bewegung motivieren können.

Alles in einer App

Ihre Mitarbeiter:innen nutzen die MySports App, in der ihre sportlichen Aktivitäten automatisch erfasst werden. Als Arbeitgeber:in erhalten Sie einen eigenen online-basierten Zugang, über den Sie Regeln definieren und erreichte Prämien verwalten können.



© MySports

Ihre DNGfK Sonderkonditionen für MySports

Sie wollen sich selbst überzeugen?

Dann testen Sie MySports Firmensport jetzt einen Monat lang kostenfrei mit 30 Ihrer Mitarbeiter:innen. Erleben Sie selbst, wie effektiv Firmenfitness sein kann.

Das DNGfK empfiehlt MySports Firmensport seinen Mitgliedern und hat vergünstigte Sonderkonditionen für Sie verhandelt.

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Website. Ihr Ansprechpartner freut sich auf Ihre Kontaktaufnahme.



Marco Kirsch

Experte für betriebliche Gesundheitsförderung

Telefon: +49 151 1430 7896

E-Mail: marco.kirsch@sportalliance.com

MySports GmbH
Raboisen 6, 20095 Hamburg

Weitere Informationen erhalten Sie [hier](#).

Ankündigung

Die Hauptgeschäftsstelle des DNGfK wird künftig in Aschersleben sein:

Eislebener Straße 7a, 06449 Aschersleben

✉ Marit.Derenthal@aschersleben.ameos.de

☎ +49 347 397 4734

Bei Fragen und Anmerkungen melden sie sich gerne!



Nächste Ausgabe erscheint im Mai 2022

Impressum

Deutsches Netz Gesundheitsfördernder Krankenhäuser und Gesundheitseinrichtungen gem. e.V. (DNGfK) | Vorstand:
Dipl. Med. Olaf Haberecht (Vorsitzender) | Michael Dieckmann | Helmut Hildebrandt | Ullrich Hildebrandt |
Registernummer- und Gericht: VR 27307 B Amtsgericht Charlottenburg, Berlin

© 2022 Deutsches Netz Gesundheitsfördernder Krankenhäuser und Gesundheitseinrichtungen gem. e.V. (DNGfK).
Alle Texte sind urheberrechtlich geschützt. Die Informationen in diesem DNGfK^{Digest} wurden nach bestem Wissen und
Gewissen erstellt. Eine Gewähr für die Richtigkeit der gemachten Angaben können die Autoren dennoch nicht
übernehmen. Die Nutzung der Informationen erfolgt auf eigene Gefahr.