



GESUNDES ARBEITEN

So etablieren Sie betriebliche Gesundheitsförderung in Ihrem Unternehmen





ÜBER MICH

Tobias Sulz

Funktion: Vertriebsleiter Nord bei Hansefit

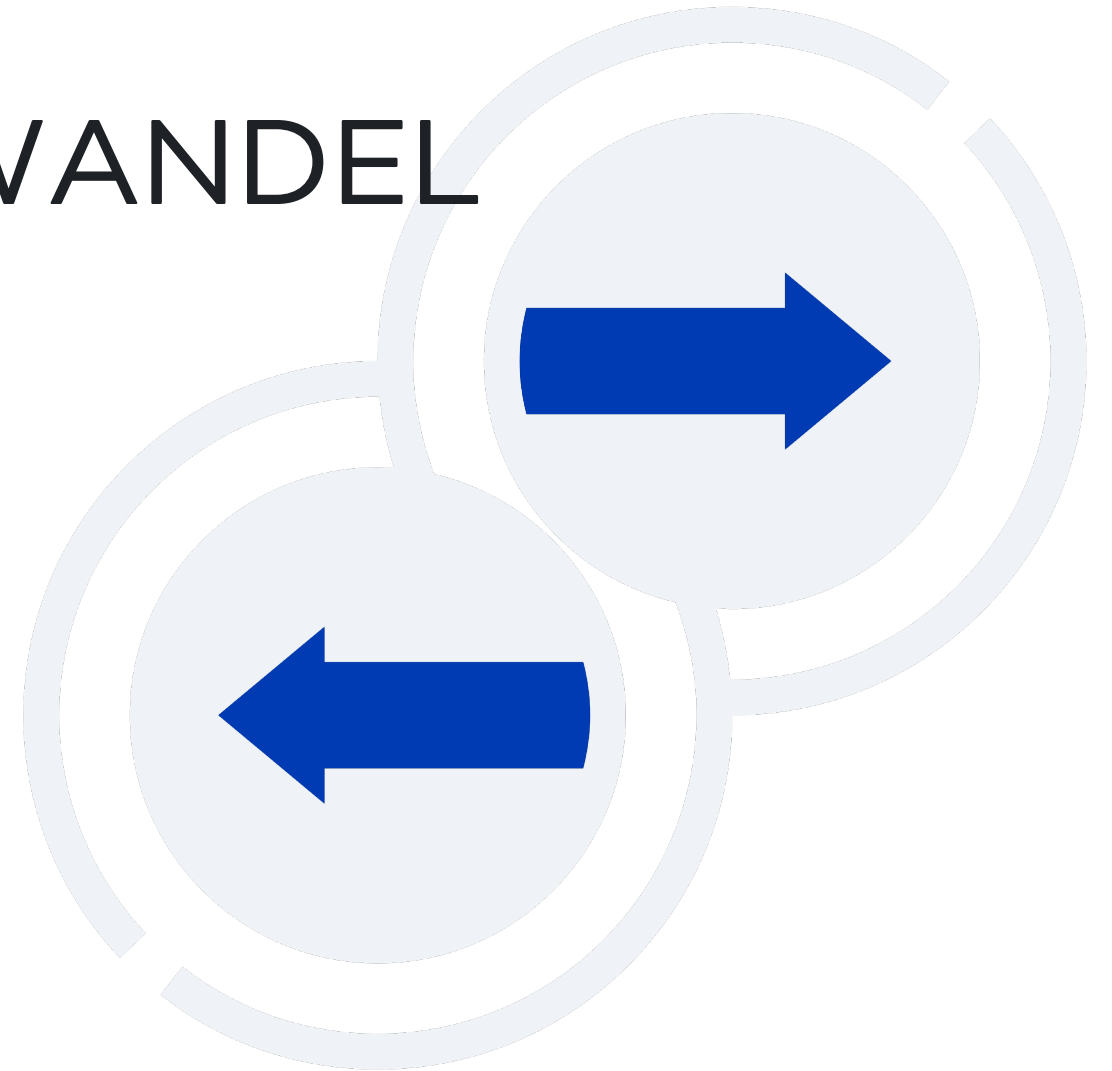
Antrieb: Motivierende Arbeitsbedingungen schaffen

Ziel: Unternehmen produktiver machen,
Fehlzeiten senken, neue Mitarbeitende durch
Employer Branding anziehen





DIE ARBEITSWELT BEFINDET SICH IM WANDEL



NEW WORK



...wünschen sich einen **flexiblen** Arbeitsort

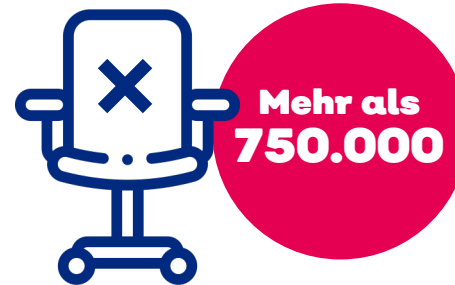


...wünschen sich **flexible** Arbeitszeiten



Mitarbeitende wollen eine **gesunde Work-Life-Balance** mit mehr **Flexibilität** und **Eigenverantwortung**.¹

FACHKRÄFTE-MANGEL



...**Stellen** in Deutschland sind **unbesetzt**.²



Mitarbeitende müssen die **Aufgaben der fehlenden Fachkräfte übernehmen** und leiden unter der **zusätzlichen Belastung**.³

VAKANZKOSTEN



...**Euro** betragen die durchschnittlichen **Vakanzkosten** in Deutschland. Die **Vakanzzeit** liegt bei **121 Tagen**.⁴



Der „War for Talents“ ist **teuer** und **zeitraubend**. **Unternehmen müssen sich deshalb als Arbeitgeber positiv vom Wettbewerb absetzen**.

¹ Randstad New Work Trendreport 2023: <https://www.randstad.de/s3fs-media/de/public/2023-01/randstad-new-work-trendreport-3.pdf>

² <https://statistik.arbeitsagentur.de/DE/Navigation/Statistiken/Fachstatistiken/Gemeldete-Arbeitsstellen/Aktuelle-Eckwerte-Nav.html>

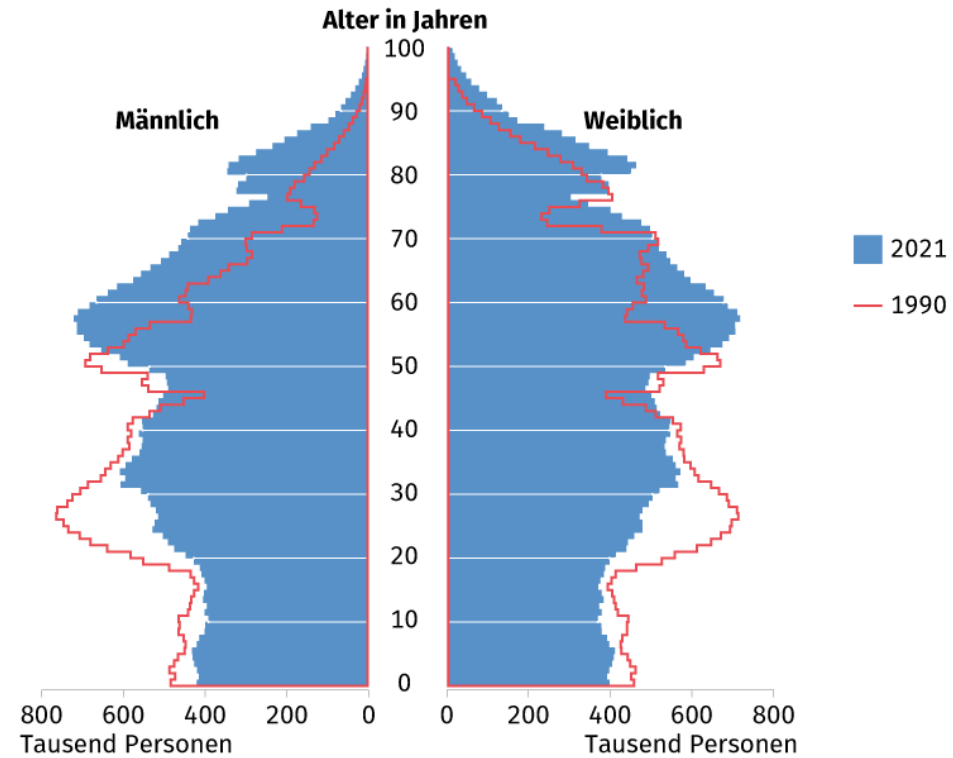
³ DAK Gesundheitsreport 2023: <https://www.dak.de/dak/download/dak-gesundheitsreport-2023-ebook-pdf-2615822.pdf>

⁴ Stepstone Gehaltsreport 2022: <https://www.stepstone.de/e-recruiting/wissen/gehaltsreport-2022/>

GLEICHZEITIG WERDEN UNSERE GESELLSCHAFT UND DIE ERWERBSTÄTIGEN IMMER ÄLTER



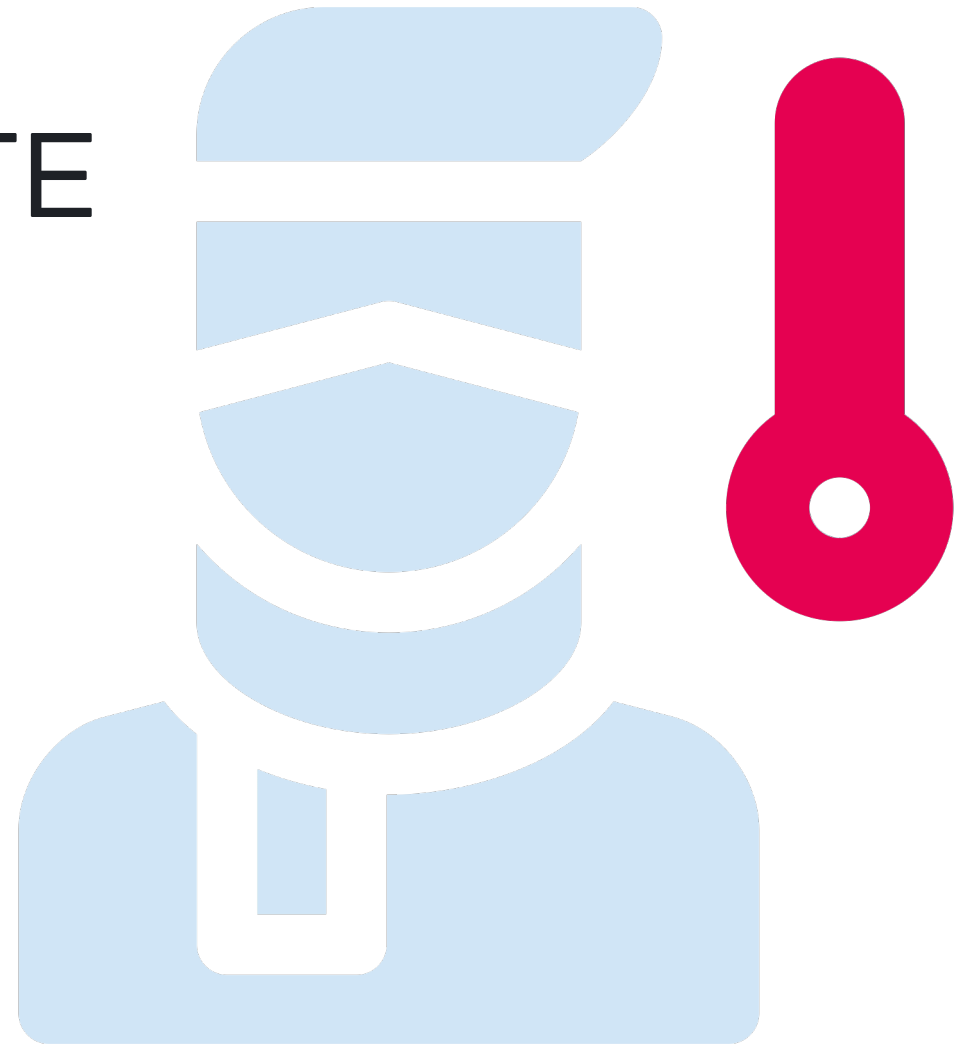
ALTERSAUFBAU DER DEUTSCHEN BEVÖLKERUNG 2021 IM VERGLEICH ZU 1990



⁵ Statistisches Bundesamt (Destatis), 2022

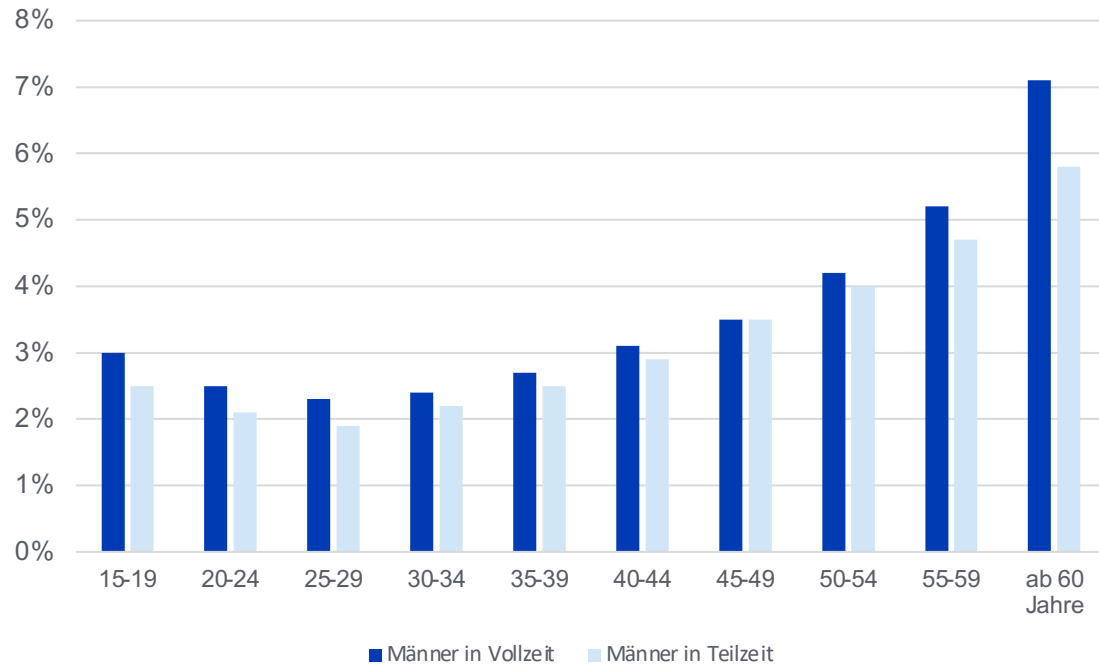


ZUDEM SIND
ÄLTERE BESCHÄFTIGTE
HÄUFIGER KRANK ...

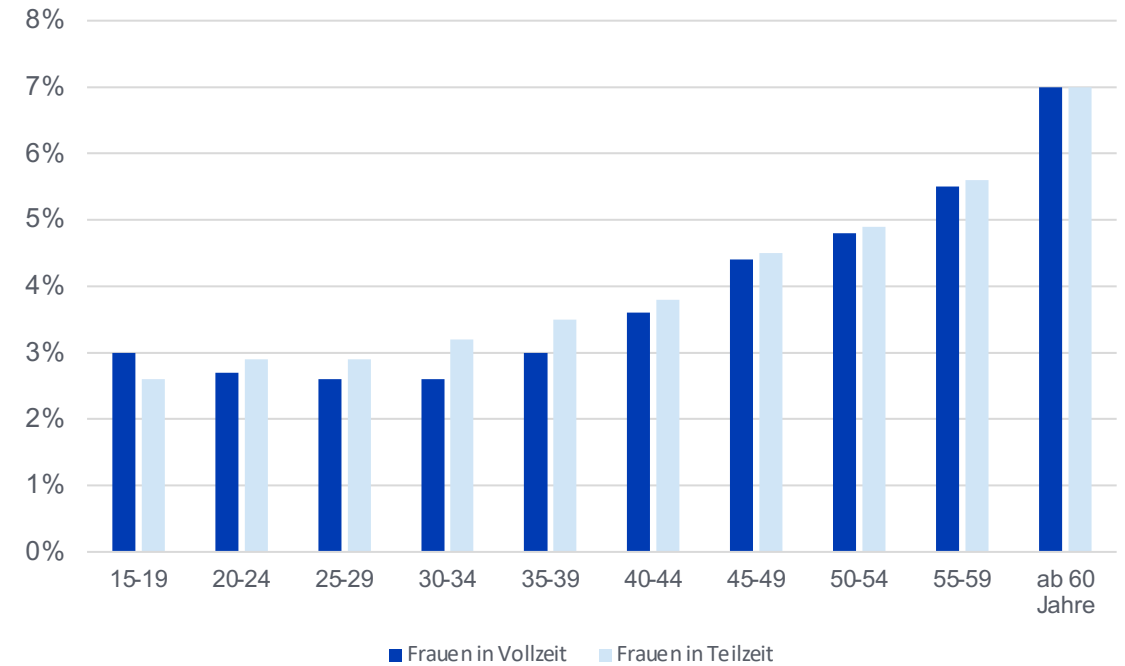


KRANKENSTAND VON VOLL- UND TEILZEITBESCHÄFTIGTEN NACH ALTER UND GESCHLECHT

MÄNNER



FRAUEN



⁶ AU-Daten der DAK-Gesundheit 2022 | Basis: alle Versicherten mit gültiger Angabe zum Tätigkeitsschlüssel und Branche n = 2.258.079



AKTUELLE ZAHLEN ZUR GESUNDHEIT IN DEUTSCHLAND





87,7 MILLIARDEN

Euro wendeten Arbeitgeber 2022 für die Entgeltfortzahlung im Krankheitsfall auf. Diese Ausgaben haben sich **seit 2010** mehr als **verdoppelt** und sind im Vergleich zum Vorjahr um zehn Milliarden angestiegen.⁷

⁷ Zeit Online: https://www.zeit.de/wirtschaft/2023-03/krankenstand-wirtschaft-lohnfortzahlung-iw?utm_referrer=https%3A%2F%2Fwww.google.com%2F



15

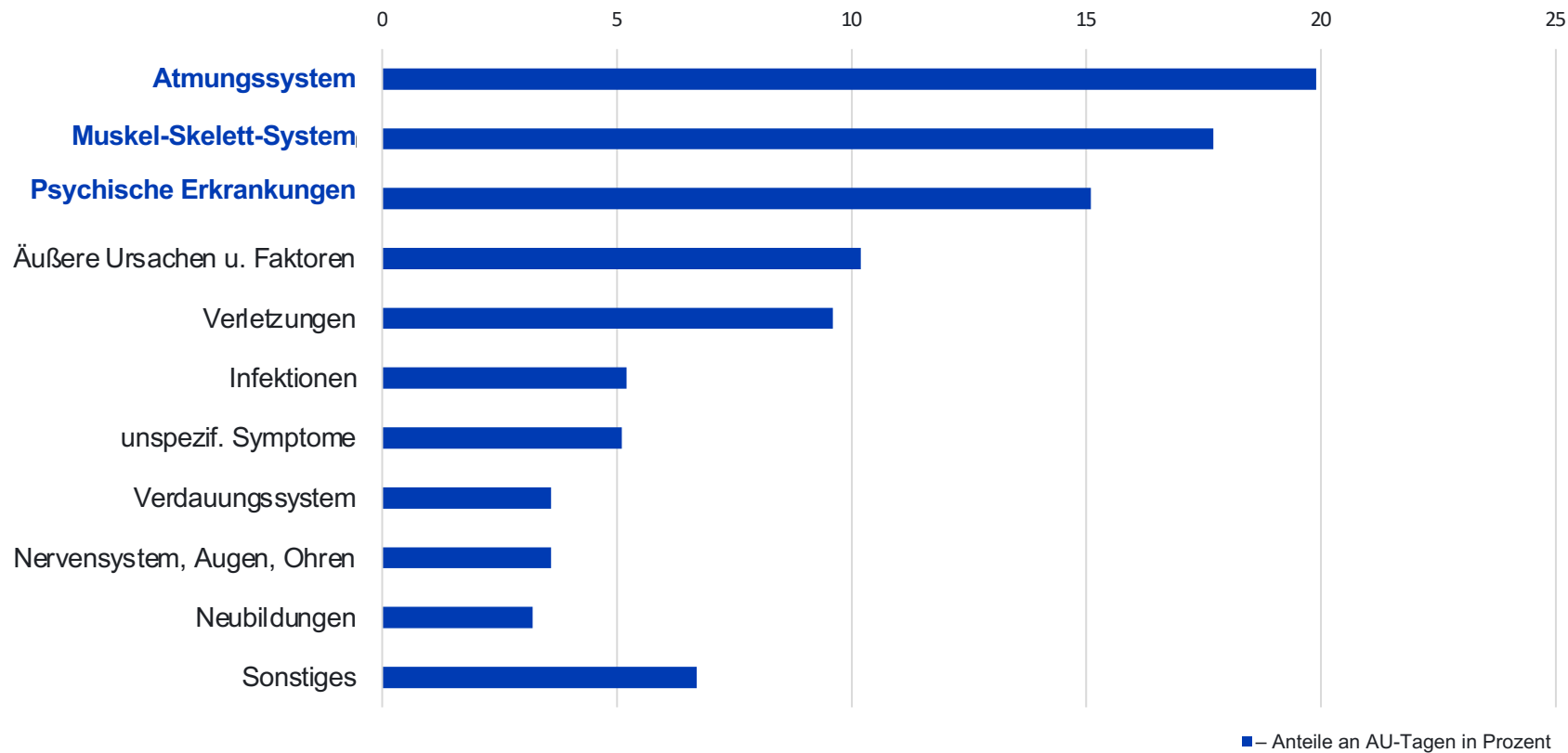
Krankheitsfehltage je Mitarbeitenden gab es durchschnittlich in Deutschland im Jahr 2022.⁸ Das bedeutet einen Anstieg von 3,8 Krankheitstagen gegenüber 2021. Die meisten Krankheitsfehltage entfielen auf:

- ✓ **Atemwegserkrankungen**
- ✓ **Muskel-Skelett-Erkrankungen**
- ✓ **psychische Erkrankungen.**⁹

⁸ Statistische Bundesamt (Destatis), 2023

⁹ DAK Gesundheitsreport 2023: <https://www.dak.de/dak/download/dak-gesundheitsreport-2023-ebook-pdf-2615822.pdf>

DIE ZEHN WICHTIGSTEN KRANKHEITSARTEN BEI ARBEITNEHMERN IN DEUTSCHLAND



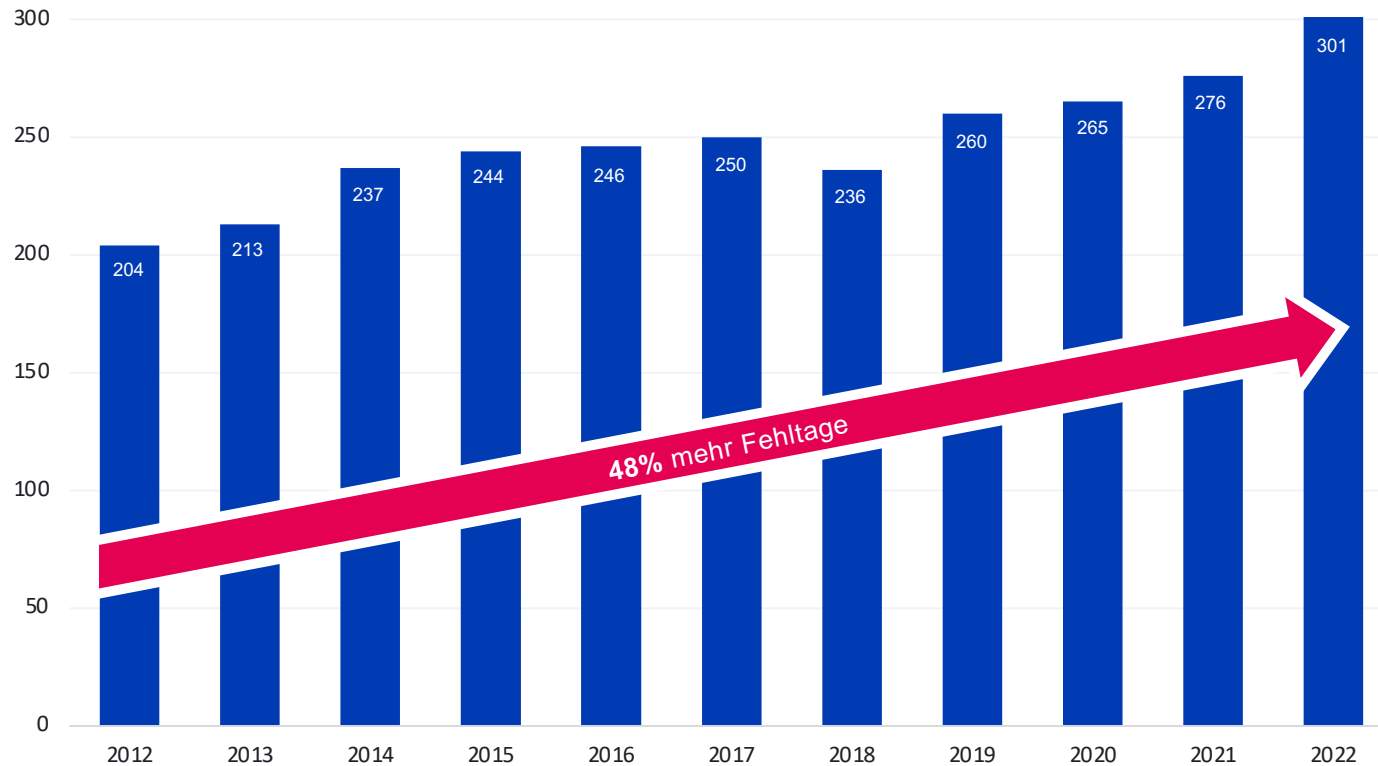
¹⁰ DAK Gesundheitsreport 2023: <https://www.dak.de/dak/download/dak-gesundheitsreport-2023-ebook-pdf-2615822.pdf>



PSYCHISCHE ERKRANKUNGEN NEHMEN BESONDERS STARK ZU



PSYCHISCHE ERKRANKUNGEN 2012–2022: ANSTIEG UM 48 PROZENT¹⁴



ERHÖHTER DRUCK



64%

...der Deutschen fühlen sich
manchmal bis häufig gestresst.



Höhere Anforderungen an die Mitarbeitende in Kombination mit starren Arbeitsprozessen **erhöhen** vielerorts den **Stresslevel**.¹⁵

- ⚡ Laut einer Studie des McKinsey Health Institutes aus dem Jahre 2022 gaben **59 Prozent** der Befragten an, dass sie bereits mit **psychischen Problemen** zu kämpfen hatten.¹⁶
- ⚡ Nur **26 Prozent** der Betriebe kümmern sich im betrieblichen Gesundheitsmanagement präventiv um die psychische Gesundheit ihrer Mitarbeitenden.¹⁷


^{14, 15} DAK Gesundheitsreport 2023: <https://www.dak.de/dak/download/dak-gesundheitsreport-2023-ebook-pdf-2615822.pdf>


¹⁶ McKinsey Health Institute Employee Mental Health and Wellbeing Survey 2022


¹⁷ Indeed/YouGov 2021: <https://www.personalwirtschaft.de/news/verguetung/psychische-gesundheit-belastung-steigt-doch-unternehmen-unterstuetzen-zu-wenig-149409>




DIE NEGATIVEN AUSWIRKUNGEN VON SCHLECHTER MENTALER GESUNDHEIT

 **40 Prozent** aller Gesundheitskosten lassen sich Problemen der mentalen Gesundheit zuordnen.¹⁸

 Kosten dieser Art sind beispielsweise in Großbritannien von 8,6 Milliarden in 2019 auf 22,4 Milliarden in 2021 gestiegen. Das ist ein **Anstieg um mehr als 150 Prozent.**¹⁹

 **61 Prozent** der Mitarbeitenden geben die mentale Gesundheit als Grund für ihre Kündigung an.²⁰

 **52 Prozent** der Mitarbeitenden fühlen sich von ihrem Arbeitgeber nicht unterstützt beim Thema mentale Gesundheit.²¹



DAS GUTE IST JEDOCH, DASS INVESTITIONEN IN MENTALE GESUNDHEIT EINEN **ROI VON 5,3:1** AUFWEISEN

^{18, 19, 20, 21} Deloitte 2022

WAS MÜSSEN BETRIEBE IHREN MITARBEITENDEN BIETEN, DAMIT SIE LANGFRISTIG GESUND UND LEISTUNGSFÄHIG BLEIBEN?





BEWEGUNG, GESUNDE ERNÄHRUNG UND ERHOLUNG

...sind der **Schlüssel** zu erfüllten, zufriedenen und gesunden Mitarbeitenden.



89%

der zwischen 1990 und 2022 veröffentlichten und von der John W. Brick Mental Health Foundation ausgewerteten Studien zeigen **einen positiven Zusammenhang von (ausreichender) körperlicher Aktivität und mentaler Gesundheit.**²²

Besonders geeignet zur Förderung der mentalen Gesundheit sind laut einer Studie des Center for Disease Control and Prevention (CDC)²³ die folgenden Aktivitäten:

- ✓ **Teamsport**
- ✓ **Radfahren**
- ✓ **Aerobic**
- ✓ **Training im Fitnessstudio**
- ✓ **Yoga**
- ✓ **Tai Chi.**

^{22, 23} John W. Brick Mental Health Report (2022): <https://www.johnwbrickfoundation.org/move-your-mental-health-report/#>



3 LÖSUNGSWEGE ZUR BEWÄLTIGUNG DER KRANKHEITSEPIDEMIE



BEWEGUNG



Sport wirkt auf die Psyche, denn er schüttet Serotonin und Dopamin aus! Schon 30 Minuten Joggen pro Woche kann den **Effekt eines Antidepressivums** haben.²⁴



Sport **verjüngt** die Körperzellen! Wer z. B. täglich 50 Min. Sport treibt, **reduziert das Sterberisiko** um fast die Hälfte.²⁵



Sport **aktiviert die natürlichen Killerzellen!** So lässt sich die Entwicklung von 13 Krebsarten um bis zu 42 % verringern.²⁶



Und außerdem:

- hilft Krafttraining **effektiv gegen Diabetes** und
- **bremst** die Entwicklung von **Demenz**.²⁷

²⁴ Blumenthal JA, Babyak MA, Moore KA, et al.: Effects of exercise training on older patients with major depression. Arch Intern Med 1999; 159: 2349–56 MEDLINE

²⁵ Wen CP, Wai JP, Tsai MK, et al.: Minimum amount of physical activity for reduced mortality and extended life expectancy: a prospective cohort study. Lancet 2011; 378: 1244–53 CrossRef

²⁶ Moore SC, Lee IM, Weiderpass E, et al.: Association of Leisure-Time Physical Activity With Risk of 26 Types of Cancer in 1.44 Million Adults. JAMA Intern Med 2016; 176: 816–25 MEDLINE

²⁷ www.aerzteblatt.de/archiv/209444/Sport-als-Prävention-Fakten-und-Zahlen-für-das-individuelle-Maß-an-Bewegung



ERNÄHRUNG



Ausgewogene Ernährung, die reich an Obst und Gemüse ist, **hebt die Stimmung, steigert die Motivation und senkt Stress.**²⁸

²⁸ www.zentrum-der-gesundheit.de/news/gesundheit/allgemein-gesundheit/gesunde-ernaehrung-psychisches-wohlbefinden-170204017



ERHOLUNG



Wirklich abschalten und eine Auszeit nehmen – im Urlaub aber auch im Alltag – **senkt den Stresslevel und steigert die Motivations- und Leistungsfähigkeit.**²⁹



Wer erholt ist, leidet seltener an **Schlafstörungen, Antriebslosigkeit und Burn-out.**³⁰

²⁹ www.haufe.de/arbeitschutz/gesundheit-umwelt/erholung-entspannt-durch-arbeit-und-urlaub_94_496068.html

³⁰ www.aok.de/pk/magazin/wohlbefinden/entspannung/warum-erholung-so-wichtig-ist-und-wie-sie-im-urlaub-klappt



WAS ZEICHNET ERFOLGREICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG AUS?



ERFOLGSFAKTOREN FÜR EIN STARKES GESUNDHEITSMANAGEMENT



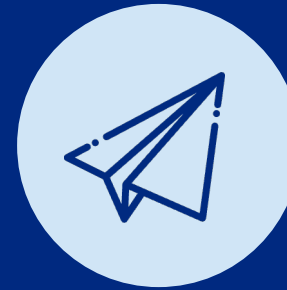
finanzielle
Förderung durch den
Arbeitgeber



hohe Verfügbarkeit –
überall und zuhause



breites Angebot in
den Bereichen
Sport, Ernährung &
Erholung



Einbindung in die
interne Unternehmens-
kommunikation



sichtbare
Unterstützung durch
Unternehmens-
führung & HR

FIRMENFITNESS...



senkt
die Krankenquote in
Betrieben



erhöht
Arbeitsmotivation &
Produktivität



sorgt für ein positives
Betriebsklima, stärkt das
Gemeinschaftsgefühl und
die Identifikation mit dem
Arbeitgeber



ist effektives
Employer Branding
und steigert die
Arbeitgeberattraktivität



TIPPS FÜR BETRIEBS- UND PERSONALRÄTE, DIE SICH FÜR FIRMENFITNESS STARK MACHEN WOLLEN





6 ARGUMENTE FÜR DAS GESPRÄCH MIT DEM CHEF

Firmenfitness ist ökonomisch sinnvoll, denn sie:

- ✓ **reduziert krankheitsbedingte Fehltage:**
Das bedeutet eine Kostenersparnis von bis zu **35%** jährlich.³¹
- ✓ **ist Employer Branding:**
Mitarbeitende entscheiden sich für Arbeitgeber mit attraktiven Benefits.
- ✓ **senkt die Kündigungsquote:**
Zufriedene Mitarbeitende verbleiben länger im Unternehmen.
- ✓ **fördert das Betriebsklima:**
Durch gemeinsame Sporterlebnisse wächst der Zusammenhalt im Team.
- ✓ **steigert die Leistungsfähigkeit:**
Wer Sport treibt, stärkt das Immunsystem, die Psyche und wird so resistenter gegen Stress.
- ✓ **verringert die Kosten für Unternehmen:**
Die Vakanzkosten und Kosten aufgrund schlechter mentaler Gesundheit können gesenkt werden.

³¹ Osilla, Karen et al.: Systematic review of the impact of worksite wellness programs, in The American Journal of Managed Care 2 (2012) S. pdf

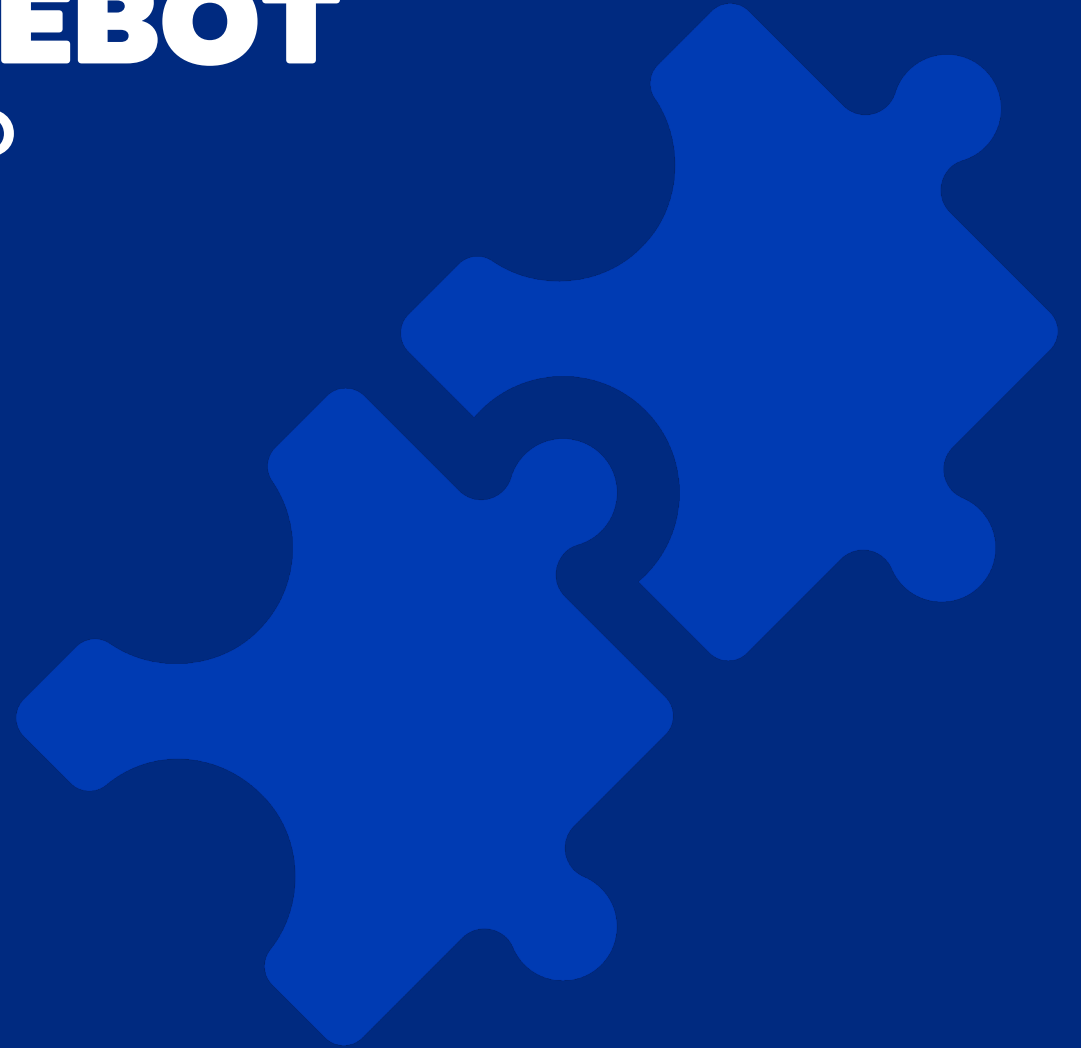


VERBÜNDETE SUCHEN UND KLEIN ANFANGEN

- ✓ **Fragen Sie die Belegschaft**
Weisen Sie mit Mitarbeiterumfragen nach, dass Interesse an Gesundheitsförderung und Firmenfitness besteht.
- ✓ **Finden Sie Multiplikatoren**
HR-Manager, Teamleiter oder Mitglieder der Geschäftsführung helfen dabei, Gesundheits- und Fitnessangebote als relevante Benefits zu platzieren.
- ✓ **Klären Sie auf**
Organisieren Sie Gesundheitstage, einen Schrittwettbewerb oder Präventionstage.



WIE SIEHT DAS ANGEBOT VON HANSEFIT AUS?





WIR BEGEISTERN UNTERNEHMEN UND BEWEGEN MITARBEITER

1 MITGLIEDSCHAFT



8.000+
VERBUNDPARTNER

2.000+
ONLINE-KURSE

50+
SPORTARTEN



DIE VORTEILE UND POSITIVEN EFFEKTE AUF EINEN BLICK



Gesunde und motivierte Mitarbeitende durch ein attraktives Sport- und Gesundheitsangebots für alle



Produktivitätssteigerung Ihres Teams



Starke Arbeitgebermarke durch das Angebot eines modernen und bezuschussten Firmenfitness-Programms



Talente gewinnen und Mitarbeiterbindung stärken



Teamwork und Teambuilding durch gemeinsame Sporterlebnisse nachhaltig und effektiv fördern



Stärkt das Gemeinschaftsgefühl und führt zu einer zufriedeneren Belegschaft



Maximale Flexibilität und eine große Sportvielfalt – online und vor Ort bei unseren Partnern



Hohe Teilnehmerquote bei geringem Umsetzungsaufwand

VIELEN DANK!

**WIR FREUEN UNS AUF
IHRE FRAGEN & FEEDBACK!**

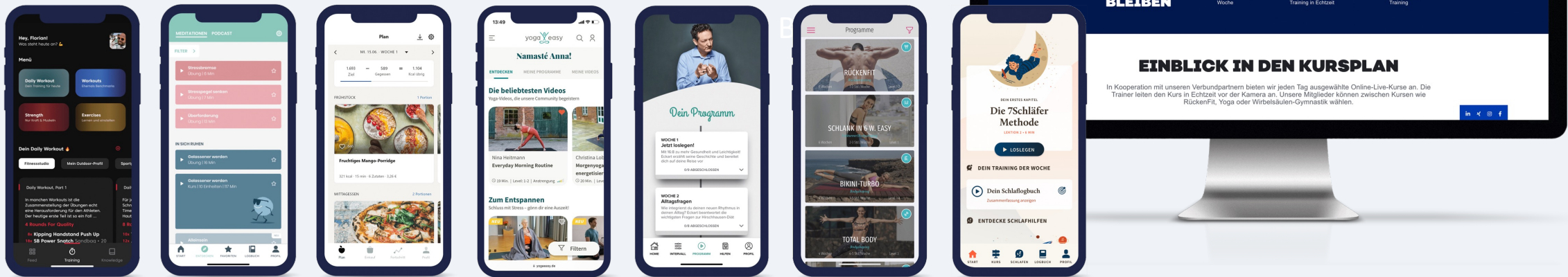




BACK-UP



UNSER ONLINE-ANGEBOT



- ✓ **100+ Online-Live-Kurse** pro Woche der Hansefitverbundpartner
- ✓ **Digitale Ernährungspläne** mit 10.000+ Rezepten
- ✓ **Digitaler Functional Fitnesscoach** mit sportwissenschaftlich anerkannten Methoden

- ✓ **2000+ Online-Kurse On Demand** für Anfänger und Fortgeschrittene
- ✓ **Digitaler Meditationscoach** mit wissenschaftlich fundierten Achtsamkeitsübungen
- ✓ **Digitaler Schlafcoach** Mit Schlafwissen vom Experten Albrecht Vorster

- ✓ **Online Präventionskurse** (§20 Zertifiziert) zu Bewegung, Ernährung und Entspannung, inkl. App
- ✓ **Online-Yogastudio** mit 2000+ Videos