



Foto: Martin Hofmann

Betriebliche Gesundheitsförderung - digital und innovativ per APP

Autor: Michael Omann, M. Sc. M. Sc.

Unser Leben und damit auch unsere Arbeitswelt haben sich im letzten Jahr dramatisch verändert. Musste man einst um jeden Tag im Homeoffice beim Chef vorsprechen und kämpfen, ist es heute die Regel. Eine Vielzahl von Meetings und aufwendigen Betriebsreisen wurde ersetzt durch Online-Meetings vom Wohnzimmer aus. Die einstige Skepsis gegenüber „New Work“ wich zunächst einer zunehmenden Begeisterung für die neue Arbeitswelt. Es erweckte den Eindruck, dass Österreich zu einer Nation von Bewegungsjunkies, Brotbäckern und Hochbeetbauern wird.

Der Jubel für die neuen Errungenschaften wehte nur kurz. Nach einem Jahr Homeoffice erfahren wir auch die Schattenseiten dieser neuen Arbeitswelt. Der Digitalisierungsboom im Zuge der Corona-Krise geht einher mit reduzierten sozialen Kontakten, Einsamkeit und Folgen für die psychische Gesundheit. Trotz der Bewegungseuphorie zu Beginn der Krise zeigt sich im Längsschnitt deutlich verstärkter Bewegungsmangel in der Gesellschaft. Eigene empirische Untersuchungen belegen eindrücklich, dass durch den Wegfall des Arbeitsweges und des Arbeitens im Büro das durchschnitt-

liche Aktivitätslevel noch einmal dramatisch absank. Weniger als 1.000 Schritte an einem Homeoffice-Tag sind keine Seltenheit und weit entfernt von den gesundheitsförderlichen 10.000 Schritten. Nicht alles, was digitalisiert wird, ist auch besser und doch bietet uns die digitale Welt Möglichkeiten betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) neu zu denken. Statische Videoinhalte zu den Themen Bewegung und Ernährung ins Intranet zu stellen zeigt zwar ein erstes Bemühen, wird aber zu wenig sein, um die Belegschaft zu motivieren. Damit werden keine nachhaltigen Effekte be-

wirkt, die Klicks bleiben nach anfänglicher Euphorie aus, und auch digitale Inhalte verstauben. Digitalisierung in der BGF bedeutet nicht alles gleich zu machen wie bisher. Es geht auch anders! Die betriebliche Gesundheitsförderung kann sich jetzt beweisen und zeigen, was wirklich in ihr steckt. Bisher war es in Krisenzeiten oft so, dass beim Budget für BGF schnell mal der Rotstift angesetzt wurde. Die aktuelle Krise ist anders, hier kann man als Arbeitgeber Flagge zeigen, zeigen, was einem die Mitarbeiter wirklich wert sind.

Apps – mobil und ortsunabhängig

Ein Problem der BGF ist die Erreichbarkeit der Mitarbeiter mit Gesundheitsangeboten. Häufig werden Bewegungsangebote von jenen angenommen, die ohnehin schon sportlich sind. Ernährungs-Workshops werden von denen besucht, die ohnehin schon bewusst leben. Meist sind es immer die gleichen 30 Prozent. In der BGF gilt es jedoch jene zu erreichen, die bisher noch keinen Zugang zum Thema „Gesunder Lebensstil“ gefunden haben. Innovative BGF-Apps

bieten einen leichten Einstieg. Mobil und ortsunabhängig kann die eigene Gesundheits-App jederzeit verwendet werden. Doch auch hier ist Dynamik das Schlüsselwort.

Was muss eine innovative BGF-App können?

Eine App allein reicht noch nicht aus. Hier die 7 Erfolgsfaktoren für eine erfolgreiche BGF-App:

- Kurzweilige und spannend aufbereitete Inhalte.
- Gesundheit in kleinen, leicht verdaulichen Häppchen. Kurzweilige Challenges und Bewegungsaufgaben für zwischendurch anstatt für viele unerreichbare Ziele wie die Vorbereitung auf den nächsten Marathon.
- Interaktion schaffen – Teamgedanken in den Vordergrund bringen – gemeinsam kleine Challenges bewältigen.
- Sportler ziehen Einsteiger mit – sie sind die „First Mover“ und sollen ein Leuchtfeuer für andere sein.
- Nicht „schneller-höher-weiter“, son-

dern Regelmäßigkeit und Vielseitigkeit.

- Identifikation schaffen: Wir identifizieren uns nicht mit dem Fitnessmodell von Magazinen. Wir denken uns: Okay, wenn mein Kollege das schafft, dann kann ich das auch!
- Wegbegleiter auf der persönlichen Reise zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden.

KONTAKT



Michael Omann, M. Sc. M. Sc.

Sportwissenschaftler & Gründer von Movevo – Webportal mit über 200 Übungen für einen bewegten Alltag
Werner Kofler Straße 14
9500 Villach
Tel.: +43 (0) 664 12 631 64
E-Mail: michael.ommann@movevo.at
www.movevo.at
FB und Insta @movevo.fit

Druckfrisch aus Österreich

Seit mehr als 150 Jahren produzieren wir als österreichischer Familienbetrieb Druckwerke von höchster Qualität. Unser Traditionsbewusstsein und unser Bekenntnis zu heimischer Qualität sind es, die uns zu einem beständigen Unternehmen im internationalen Vergleich machen.

Ihr Peter Berger – peter@berger.at



PRE-PRESS • DIGITALDRUCK • BOGENOFFSETDRUCK • ROLLENOFFSETDRUCK • INDUSTRIELLE ENDFERTIGUNG • VERLAG

Vertrauen Sie auf heimisches Know-how

Sie wollen auch auf Druckqualität aus Österreich setzen? Wir freuen uns, Sie beraten zu dürfen.

Zentrale Horn
+43 2982 4161-0
Büro Wien
+43 1 313 35-0
Vertretungen in allen Bundesländern
www.berger.at

**DRUCKEREI
BERGER**
Herzliche Grüße