



Im Landkreis Cham

Gesunde Mitarbeiter*innen – Starke Unternehmen

Chancen und Vorteile
der Betrieblichen Gesundheitsförderung

Kerstin Weinzierl

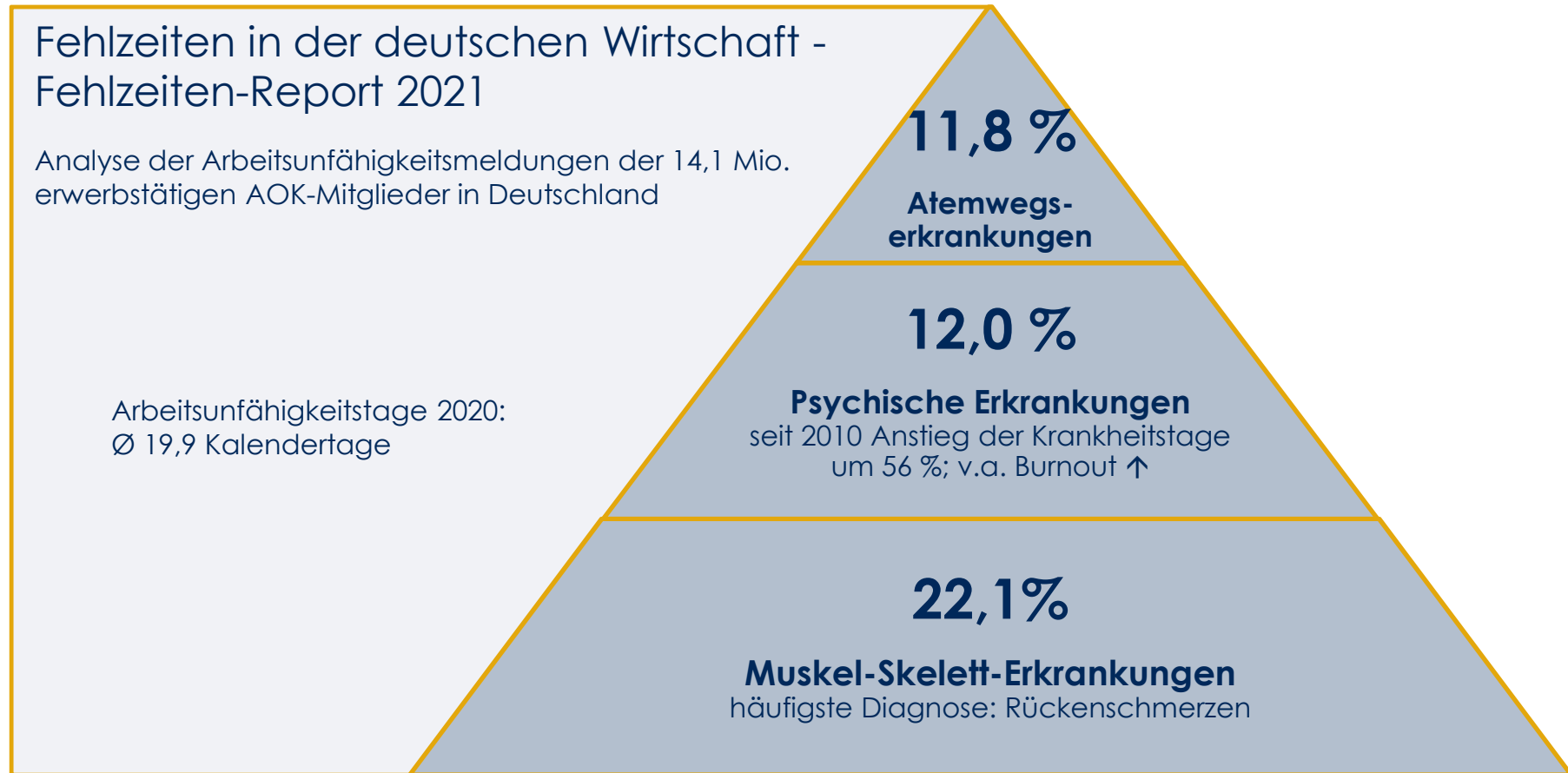
Leitung PB Gesundheit

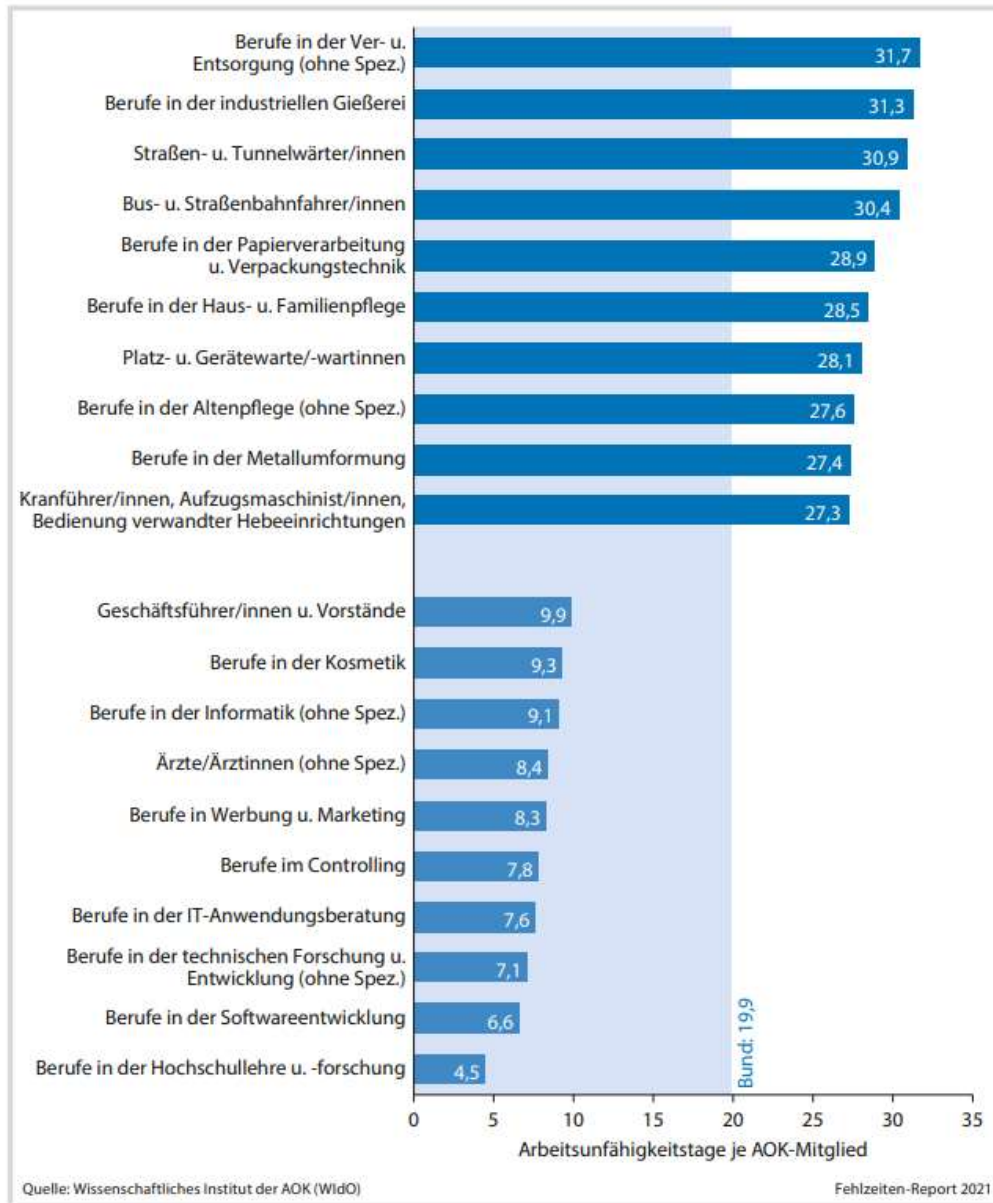
Sportwissenschaftlerin B.A. (Bewegungscoaching und Gesundheit)

Inhalt

- 1 Einführung ins Thema
- 2 Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF)
- 3 BGF - Chancen und Vorteile
- 4 BGF – Kooperation mit der VHS
- 5 Blick in die Praxis
- 6 Steuerliche Vorteile

1 Einführung ins Thema





Fehlzeiten einzelner Berufsgruppen

Abb. 27.18 Zehn Berufsgruppen mit hohen und niedrigen Fehlzeiten je AOK-Mitglied im Jahr 2020

Ursachen?

Lange Sitzzeiten

- „Sitzen ist das neue Rauchen“ (Corona und Home Office!)
- Hauptrisikofaktoren für chronische Krankheiten wie Fettleibigkeit, Diabetes, Bluthochdruck und Krebs

Wenig Bewegung

- WHO-Empfehlung: 150 bis 300 min moderate Bewegung pro Woche (etwa 30 min täglich)
- 2018: 43 % der Deutschen; 2010: noch 60 % (Ø 800 Meter täglich)

Ungesunde Ernährung

- „Der Mensch braucht 47 Vitalstoffe, und wenn nur ein Stoff Mangelware ist, dann ist der Mensch krank!“ (Strunz, 2017)

Stress

- WHO: Stress ist eine der größten Gesundheitsgefahren des 21. Jhdts
- „Bewegung und Sport sind eine absolut fantastische Stressmedizin, vielleicht sogar die allerbeste!“ (Hansen, 2018)

Quellen:

Strunz, Ulrich (Hg.) (2017): Neue Wege der Heilung. Gesundheit geschieht von innen. Wilhelm-Heyne-Verlag. München: Heyne

Froböse, I., Biallas, B. & Wallmann-Sperlich, B. (2018). *Der DKV-Report 2018: Wie gesund lebt Deutschland?* Zentrum für die Gesundheit durch Sport⁵ und Bewegung der Deutschen Sporthochschule Köln

Hansen, A. (2018). *Brainfit - Bauch, Beine, Hirn: Wie du durch Bewegung konzentrierter, kreativer und glücklicher wirst* (1. Aufl.). Topp: Bd. 7465. Frechverlag GmbH.

2 Betriebliche Gesundheitsförderung



BGM Betriebliches Gesundheitsmanagement

- Arbeits- und Gesundheitsschutz
- Berufliches Eingliederungsmanagement
- Personalmanagement
- Betriebliche Gesundheitsförderung



Umfassender Prozess zur Verbesserung technischer, organisatorischer und sozialer Arbeitsbedingungen im Unternehmen: Verhältnis- und Verhaltensprävention

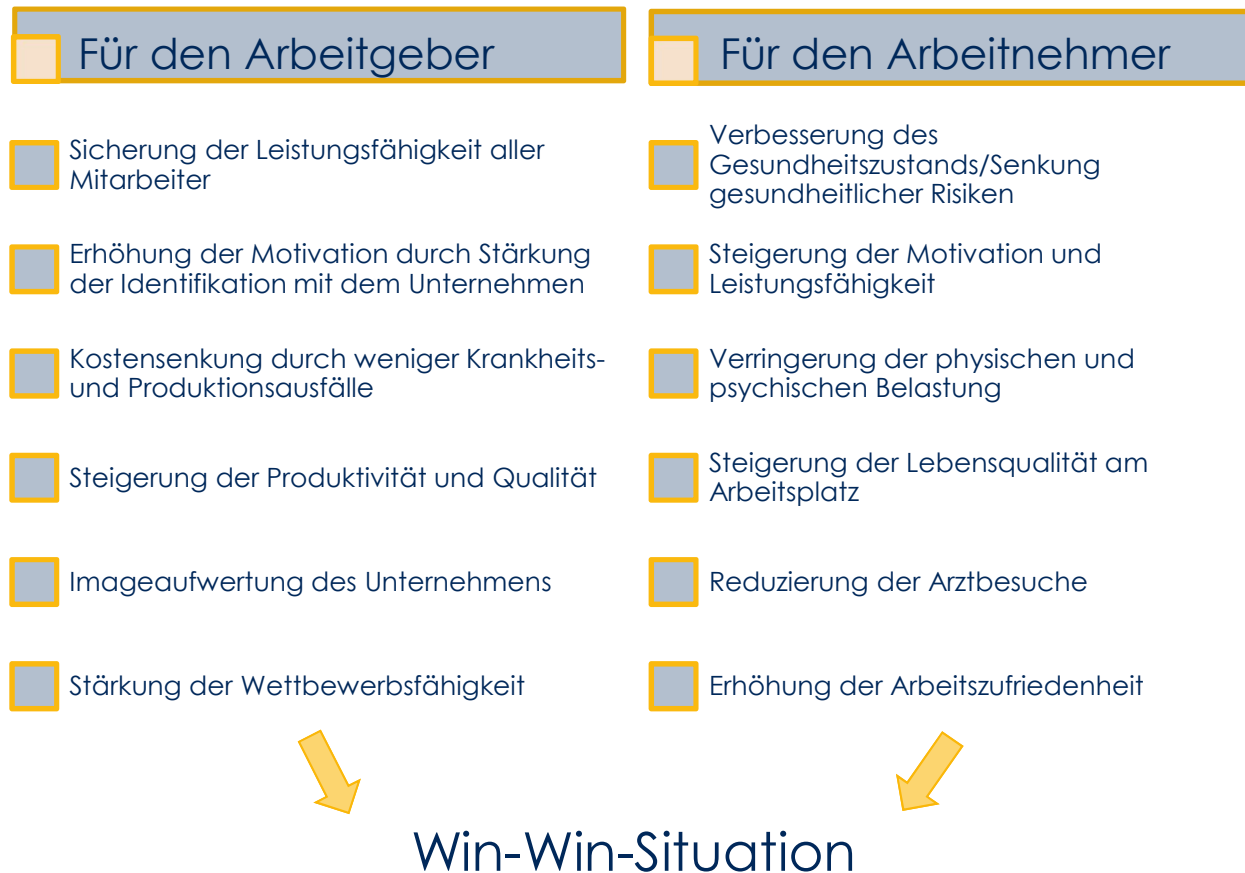
BGF Betriebliche Gesundheitsförderung

- Stärkung körperliches und psychisches Wohlbefinden der Arbeitnehmer
- Verhaltensprävention im Mittelpunkt: Mitarbeiter*innen tun gezielt etwas für den Erhalt ihrer Gesundheit
- Freiwillige Leistung des Arbeitgebers



Kooperation mit der VHS möglich

3 BGF – Chancen und Vorteile



4 BGF – Kooperation mit der VHS

Rücken- gesundheit	Stress- Bewältigung	Herz-Kreislauf- Training	Gesunde Ernährung
<p>⑩ Vortrag: praxisnahe Informationen und Tipps zur rückengerechten Gestaltung des Arbeitsalltags</p> <p>⑩ Praxis: z.B. gesunder Rücken, Pilates</p>	<p>⑩ Vortrag: Umgang mit Stress; Kennenlernen von Entspannungs- verfahren</p> <p>⑩ Praxis: z.B. Hatha Yoga, Qi Gong, Autogenes Training</p>	<p>⑩ Verbesserung von Kraft und Ausdauer</p> <p>⑩ Praxis: z.B. Spinning®, funktionelles Zirkeltraining, Outdoor-Training</p>	<p>⑩ Vortrag: Gesunde Ernährung für Beruf und Alltag</p> <p>⑩ Praxis: Vortrag plus Workshop</p>

In firmeneigenen Räumen oder in den Räumen der VHS!

5 BGF – Blick in die Praxis

Gesundheitstage

- Vorträge und Workshops
- individuell auf Ihr Unternehmen zugeschnitten

Kompakte Kursangebote

- eine Kurseinheit pro Woche z.B. nach Dienstschluss
- Bewegte Mittagspause

Schnuppereinheiten

- z.B. an zwei Vormittagen 1,5 h mit jeweils 20 Minuten Yoga, Pilates, gesunder Rücken, funktionelles Training, PMR, Meditation

Gesundheitstag Variante 1 (halber Tag):

- 45 min Ernährungsvortrag
- 60 min Bewegungsangebot

Gesundheitstag Variante 2 (ganzer Tag):

- vormittags Vorträge
 - 45 min Vortrag gesunde Ernährung
 - 45 min Vortrag Stressbewältigung
- Mittagspause mit „gesundem“ Buffet
- nachmittags parallel drei Workshops:
 - 60 min Spinning®/Nordic Walking
 - 60 min Yoga/Qi Gong
 - 60 min Gesunder Rücken/Pilates

6 BGF – Steuerliche Vorteile

- Steuerfreibetrag ausschöpfen: 600 Euro (seit 2020; vorher 500 €) pro Beschäftigtem und Jahr (§3 Nr. 34 EStG) für gesundheitsförderliche Leistungen
- Voraussetzungen: Maßnahmen müssen zertifiziert sein und den Anforderungen der §§ 20 und 20b Sozialgesetzbuch (Leitfaden Prävention) entsprechen
- Kursangebote und Kursleiter der VHS erfüllen diese Kriterien

Gesunde, motivierte und zufriedene Mitarbeiter sind die Grundlage jedes Unternehmens.



Vielen Dank
für Ihre Aufmerksamkeit