

Berlin, 14. November 2019

**Gemeinsame Pressemitteilung von BKK Dachverband e.V., Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV), AOK-Bundesverband, Verband der Ersatzkassen e. V. (vdek) und Deutsche Rentenversicherung Bund (DRV Bund)**

## **iga.Report 40: So können Betriebe Gesundheitsangebote besonders wirksam umsetzen**

*Unternehmen erhalten Hinweise, was sie bei der Gesundheitsförderung beachten sollten*

Rauchentwöhnung, Programme für gesunde Ernährung, Arbeitssicherheit, verändertes Sitzverhalten in den Büroräumen oder gegen Bewegungsmangel – Unternehmen können viele Maßnahmen ergreifen, um die Gesundheit ihrer Beschäftigten zu erhalten und Unfällen und arbeitsbedingten Erkrankungen vorzubeugen. Wie wirksam sie tatsächlich sind, belegt der neue Report der Initiative Gesundheit und Arbeit (iga) auf der Basis von 100 wissenschaftlichen Studien.

Wer Betriebe davon überzeugen will, in präventive Maßnahmen zu investieren, benötigt belastbare Nachweise, dass sich diese Investitionen auch lohnen. Bereits seit 2003 wertet iga deshalb regelmäßig die wissenschaftliche Literatur hinsichtlich der Frage aus, ob sich Maßnahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung und Prävention positiv auf die Gesundheit der Beschäftigten und den Unternehmenserfolg auswirken.

Der aktuelle Report kommt zu dem Ergebnis: Besonders effektiv sind die Angebote immer dann, wenn sie mehrere gesundheitliche Problemfelder abdecken. Werden beispielsweise Sportprogramme regelmäßig im Unternehmen durchgeführt, verringern sich die krankheitsbedingten Fehltagel. Kombiniert mit einer zusätzlichen Ernährungsberatung beugt man außerdem einer Gewichtszunahme vor.

Um Stress bei der Arbeit anzugehen, greifen Betriebe inzwischen häufig auf technische Angebote zurück, zum Beispiel Apps. Der Nachteil ist, dass internet-gestützte Maßnahmen sehr oft und schnell abgebrochen werden. Erfolgreicher sind persönliche Beratungen, vor allem bei der Reduktion von arbeitsbezogenem Stress. Unbedingt, so die Autoren des Reports, ist Fachpersonal bei der Planung und Umsetzung von Maßnahmen einzubeziehen.

Bei der Rauchentwöhnung sind die Erfolge der Entwöhnungsprogramme im betrieblichen Setting besonders hoch. Voraussetzung ist dabei allerdings, dass die Beschäftigten aus eigenem Antrieb mit dem Rauchen aufhören wollen. Sinnvoll sind betriebliche Angebote wie Gruppen- oder Einzeltherapien, gekoppelt mit medikamentösen Behandlungen, zum Beispiel mit Nikotinpflaster.

In puncto Arbeitsunfälle haben sich Arbeitsschutztrainings als sehr wirksam erwiesen. In Verbindung mit Schutzkleidung und anderen sicheren Arbeitsmitteln können Unfälle reduziert werden. Hinweise finden sich branchenübergreifend auch für einen längerfristigen Rückgang des Verletzungsrisikos aufgrund von Inspektionen.

Um Erkrankungen durch Bewegungsmangel vorzubeugen, können aktive Arbeitsplatzstationen wie höhenverstellbare Schreibtische oder Laufbandschreibtische helfen. Die Einführung sollte mit Beratung der Beschäftigten einhergehen, damit Sitzzeiten auch wirklich verkürzt werden.

Der iga.Report 40 gibt den aktuellen wissenschaftlichen Kenntnisstand zur Wirksamkeit der arbeitsweltbezogenen Gesundheitsförderung und Prävention für die Jahre 2012 bis 2018 wieder. Im Vergleich zu den Vorjahren hat sich das Themenspektrum deutlich verschoben. Stress und psychische Störungen kristallisierten sich als das am besten untersuchte Themenfeld heraus. Einen neuen Forschungsschwerpunkt bildet das Thema Sitzverhalten. Mit Muskel-Skelett-Erkrankungen haben sich nur wenige Studien beschäftigt. Die Ergebnisse des Reports sind in den ersten Präventionsbericht der Nationalen Präventionskonferenz (NPK) eingeflossen, der am 25. Juni 2019 veröffentlicht wurde.

Der Report besteht aus zwei Teilen, einem Hauptteil und einem Steckbrief. Beide gibt es kostenlos im Internet unter:

<https://www.iga-info.de/veroeffentlichungen/igareporte/igareport-40/>

In der Initiative Gesundheit und Arbeit (iga) arbeiten gesetzliche Kranken- und Unfallversicherung zusammen. Ziel der Initiative ist es, die Gesundheit im Arbeitsleben zu fördern. iga ist eine Kooperation von BKK Dachverband e. V., der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (DGUV), dem AOK-Bundesverband und dem Verband der Ersatzkassen e. V. (vdek).

#### **Pressekontakte:**

Andrea Röder, BKK Dachverband e.V.  
Telefon: 030/2700406-302, E-Mail: [andrea.roeder@bkk-dv.de](mailto:andrea.roeder@bkk-dv.de)

Stefan Boltz, Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung  
Telefon: 030/13001-1410, E-Mail: [stefan.boltz@dguv.de](mailto:stefan.boltz@dguv.de)

Michael Bernatek, AOK-Bundesverband  
Telefon: 030/34646-2655, E-Mail: [michael.bernatek@bv.aok.de](mailto:michael.bernatek@bv.aok.de)

Michaela Gottfried, Verband der Ersatzkassen e. V. (vdek)  
Telefon: 030/26931-1200, E-Mail: [michaela.gottfried@vdek.com](mailto:michaela.gottfried@vdek.com)

Dr. Dirk von der Heide, Deutsche Rentenversicherung Bund  
Telefon: 030/865-89178, E-Mail: [dirk.heide@drv-bund.de](mailto:dirk.heide@drv-bund.de)