

# **IN FORM im Job – Gesundheit und Leistungsfähigkeit von Mitarbeitern erhalten**

**IN FORM - Deutschlands Initiative für  
gesunde Ernährung und mehr Bewegung**

Stefanie Hollberg, Diplom-Sportwissenschaftlerin  
Referat 525 - Ernährung und Prävention  
Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE)



## Übersicht



Warum gibt es IN FORM?



Gesundheitsförderung im Betrieb? Was hat ein Unternehmen davon?



Wer sind Ansprechpartner?



Wie funktioniert betriebliche Gesundheitsförderung nachhaltig?



## Übersicht



**Warum gibt es IN FORM?**



Gesundheitsförderung im Betrieb? Was hat ein Unternehmen davon?



Wer sind Ansprechpartner?



Wie funktioniert betriebliche Gesundheitsförderung nachhaltig?



## Ausgangslage: Fehlernährung und Bewegungsmangel

### Folge: Zivilisationskrankheiten

- Übergewicht und Adipositas (über die Hälfte der Deutschen ist übergewichtig, jede fünfte Person ist adipös!)
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen (Bluthochdruck, Herz- und Gefäßkrankheiten)
- Diabetes mellitus Typ 2
- Fettstoffwechselstörungen
- Orthopädische Beschwerden



## Nationaler Aktionsplan IN FORM verabschiedet vom Bundeskabinett im Jahr 2008

### Federführung:



Bundesministerium für  
Ernährung, Landwirtschaft  
und Verbraucherschutz



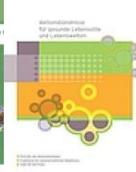
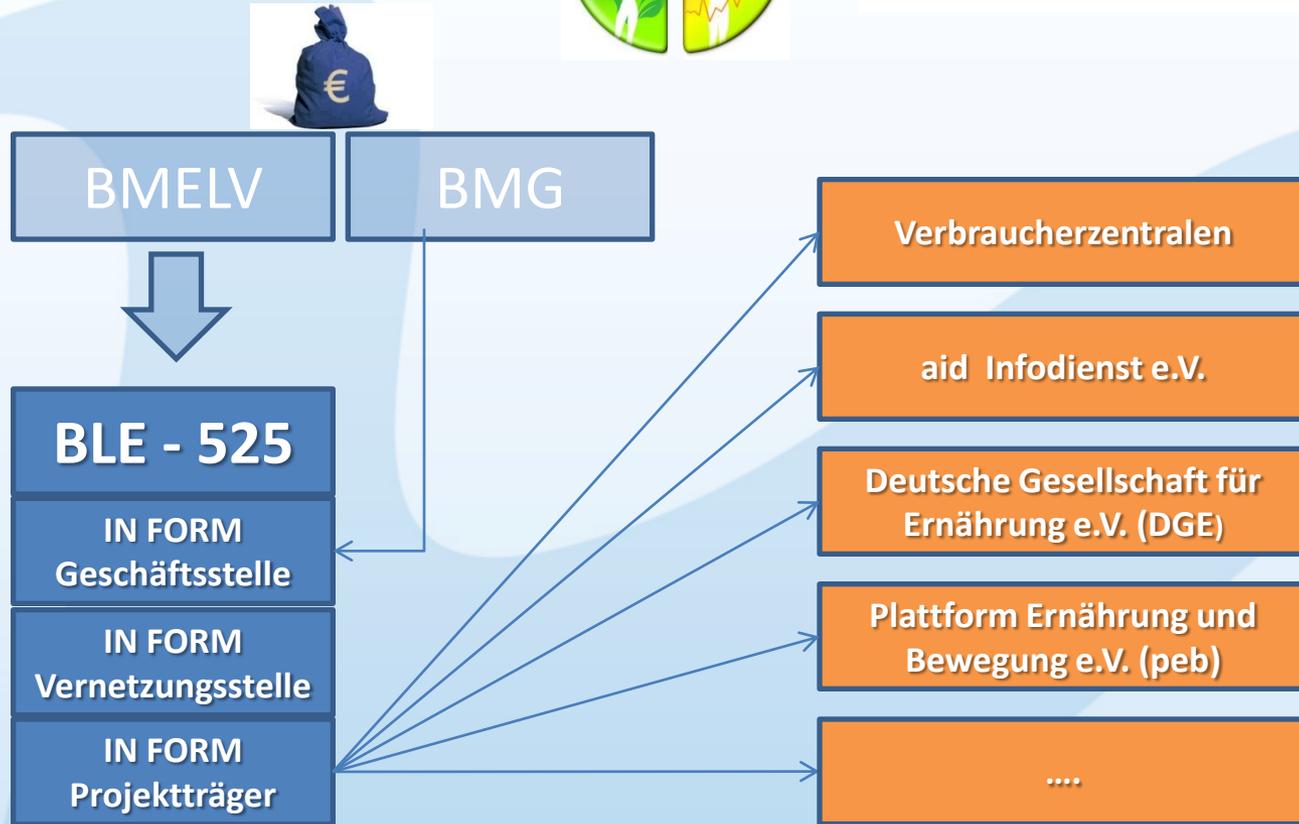
Bundesministerium  
für Gesundheit

**Ziel:** Prävention von Bewegungsmangel, Fehlernährung, Übergewicht und damit zusammenhängenden Krankheiten durch nachhaltige Verbesserung des Ernährungs- und Bewegungsverhaltens

**Sichtbare Ergebnisse sollen bis zum Jahr 2020 erreicht werden.**



## Struktur





## Themenschwerpunkt „IN FORM im Job“ 2013/2014

- IN FORM möchte Menschen in ihren Lebensbereichen erreichen.
- Arbeitswelt = zentraler Lebensbereich
- IN FORM als zentrale Plattform für Ernährung und Bewegung im Betrieb (Hilfestellung für Unternehmen bei der Einführung von betrieblicher Gesundheitsförderung (BGF), Praxisbeispiele, Orientierung, Vermittlung und Service)
- Motivation für ein Handeln in Richtung BGF



## Übersicht



Warum gibt es IN FORM?



**Gesundheitsförderung im Betrieb? Was hat ein Unternehmen davon?**



Wer sind Ansprechpartner?



Wie funktioniert betriebliche Gesundheitsförderung nachhaltig?



## Ein gesundes Unternehmen – nur mit gesunden und motivierten Mitarbeitern!

Menschen stoßen in der heutigen Berufswelt immer häufiger an **physische und psychische Grenzen**

betriebliche Gesundheitsförderung geeignetes Mittel, um auf gesundheitliche Beanspruchungen und veränderte psychische Belastungen zu reagieren

Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden der Beschäftigten fördern

Berücksichtigung von Arbeitsmitteln, Arbeitsumgebung, Arbeitszeit, Arbeitsorganisation, Sozialbeziehung, individuelle Anpassungen, unterstützendes Umfeld und Lebenssituation im Sinne der Work-Life-Balance



*„Ziel der Betrieblichen Gesundheitsförderung ist in erster Linie die Erhaltung und Förderung der Gesundheit und des Wohlbefindens von Beschäftigten. Darüber hinaus trägt Betriebliche Gesundheitsförderung zur Verbesserung des Engagements, der Arbeitszufriedenheit und der Kooperation von Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern bei und unterstützt auf diesem Wege gleichzeitig betriebsökonomische Ziele wie Produkt- und Prozessqualität, Kundenzufriedenheit und die Leistungsfähigkeit des Betriebes.“*

Zitationshinweis: Faller, G. (2011). Idee und Verständnis von Betrieblicher Gesundheitsförderung.  
Internetquelle: <http://www.gudrun-faller.de/>



## **Investieren Sie in die Gesundheit und Leistungskraft Ihrer Mitarbeiter!**

### **Vorteile für Arbeitnehmer:**

- Erhaltung und Verbesserung des Gesundheitszustandes, Stärkung des Wohlbefindens und Senkung gesundheitlicher Risiken
- Verbesserung der Lebensqualität
- Verbesserung von Engagement, Motivation, Leistungsfähigkeit, Arbeitszufriedenheit und Betriebsklima



## Vorteile für Arbeitgeber:

- Unterstützung von betriebsökonomischen Zielen wie Produkt- und Prozessqualität
- Sicherung der Leistungsfähigkeit des Betriebes
- Kostensenkung durch weniger krankheitsbedingte Ausfälle
- Imageaufwertung des Unternehmens
- Stärkung der Wettbewerbsfähigkeit
- Return on prevention: pro investierten € fließen 2,50 bis 4,85€ zurück (Metaanalyse des IGA-Instituts der AOK)
- Steuervorteile für Maßnahmen der Gesundheitsförderung



## Übersicht



Warum gibt es IN FORM?



Gesundheitsförderung im Betrieb? Was hat ein Unternehmen davon?



Wer sind Ansprechpartner?



Wie funktioniert betriebliche Gesundheitsförderung nachhaltig?



## 1. Betriebsärzte

- Unterstützung bei der Organisation der betrieblichen Gesundheitsförderung
- Motivator zur Einführung eines Gesundheitsmanagements
- Durchführung und Anregung einzelner Maßnahmen, z.B. Screening-Aktionen zur Messung von Risikofaktoren



## 2. Krankenkassen

- Erhebung der gesundheitlichen Situation von Beschäftigten im Betrieb (einschließlich der Risiken und Potenziale) z.B. durch:
  - Arbeitsunfähigkeits-Analyse
  - Gefährdungsermittlung und -beurteilung
  - arbeitsmedizinische Untersuchung
  - Befragung von Mitarbeitern im Hinblick auf Belastungen und Ressourcen, gesundheitliche Beschwerden und Verhaltensweisen
  - Arbeitsplatzbegehung
  - betriebliche Gesundheitszirkel
- Entwicklung von Vorschlägen zur Verbesserung der Gesundheit und Unterstützung der Umsetzung präventiver und gesundheitsförderlicher Ansätze im Betrieb
- IN FORM Projekte (Fit am Arbeitsplatz, Azubis Fit in die Zukunft)



### 3. Unfallversicherer und Berufsgenossenschaften

- Unterstützung des Unternehmens insbesondere in allen Fragen des betrieblichen Arbeitsschutzes
- Präventionsdienstleistungen u.a. Beratung, Ermittlung sowie betriebsärztliche und sicherheitstechnische Betreuung
- betriebsübergreifende kostenfreie Aus- und Weiterbildungsmaßnahmen
- umfangreiches und spezifisches Informationsmaterial
- Projektbezogene Mitarbeit an Maßnahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung



## 4. Sportvereine und -verbände

- keine andere Organisation ist in der Lage, flächendeckend gesundheitsfördernde Programme für Bewegung auf ähnlich hohem Niveau anzubieten
- Sportverein in der Nähe: Bewegungs- und Ernährungsprogramme im Verein oder direkt im Betrieb
- IN FORM Projekte (G.U.T. im Beruf, AUF (Aktiv Und Fit) Leben, 3-Stufen Konzept der BGF)



## 5. Betriebssportverbände

- wesentlicher Beitrag für die Gesundheitsförderung der Beschäftigten in Betrieben
- Vorteile einer Mitgliedschaft beim Deutschen Betriebssportverband e.V.:
  - kostengünstiger Zugang zu kommunalen Sportstätten
  - Aus- und Weiterbildungen rund um den Sport und die Vereinsarbeit (z.B. Übungsleiter-Basisausbildung C oder 2. Lizenzstufe „Prävention“; in NRW: [www.qualifizierung-im-sport.de](http://www.qualifizierung-im-sport.de))
  - staatliche Fördermöglichkeiten des Sports in den LandesSportBünden des DOSB (Bedingung ist die Gemeinnützigkeit des Vereins)
  - Versicherungspaket für Vereine (im Regelfall im Beitrag enthalten)



## 6. Kantinenbetreiber

- Große Betriebe verfügen oft über eigene Kantinen oder Restaurants. Binden Sie die Betreiber in ihre Gespräche ein und sorgen sie gemeinsam für ein ausgewogenes Speisenangebot.
- IN FORM Projekte (Job&Fit: Qualitätsgesicherte, gesunde Verpflegung gewährleisten die IN FORM Qualitätsstandards zur Betriebsverpflegung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung; Frucht@Arbeitsplatz)



## Übersicht



Warum gibt es IN FORM?



Gesundheitsförderung im Betrieb? Was hat ein Unternehmen davon?



Wer sind Ansprechpartner?



Wie funktioniert betriebliche Gesundheitsförderung nachhaltig?



## Wie mache ich betriebliche Gesundheitsförderung zu einem festen Bestandteil im Unternehmen?

Gesundheitsförderung als Managementaufgabe

Verhalten und Verhältnisse in den Blick nehmen

betriebliches Gesundheitsmanagement vielseitiger und ganzheitlicher Ansatz der Personal- und Organisationsentwicklung

IN FORM Leitfaden Qualität zur Prozessbegleitung, u.a. Strukturen schaffen



# Mit gutem Beispiel voran!

- Alle IN FORM Behörden mit BGM
- IN FORM Team regelmäßig beim Bonner Nachtlauf
- Job&Fit Kantine im BMELV
- Führen Sie bereits gesundheitsfördernde Maßnahmen durch? Dann bewerben Sie sich um das Logo „Unterstützt die Ziele von IN FORM“!





*„Wenn wir jedem Individuum das richtige Maß an Nahrung und Bewegung zukommen lassen könnten, hätten wir den sichersten Weg zur Gesundheit gefunden.“*

*Hippokrates 460 v. Chr.*

# VIELEN DANK FÜR IHRE AUFMERKSAMKEIT!



Weitere Informationen finden Sie demnächst unter  
[www.in-form.de/bgf](http://www.in-form.de/bgf)