

# Betriebliches KörperManagement®



Impulse  
Betriebliches Gesundheitsmanagement  
und  
Betriebliche Gesundheitsförderung



### Analysieren Sie Ihr Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM)

- Haben Sie verlässliche Daten/ Statistiken zur Beurteilung der gesundheitlichen Situation in Ihrem Unternehmen?
- Welche Kennzahlen können herangezogen werden und eignen sich für die Beurteilung späterer Maßnahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF)?
- Welche Ziele verfolgen Sie auf dieser Basis mit dem BGM?
- Sind alle Akteure an den Entscheidungsfindungen beteiligt?
- Wie erreichen Sie die Zielgruppen und welche (möglichst leicht zugänglichen Kanäle (online/ offline) nutzen Sie?
- Wie regelmäßig bespielen Sie Themen in der BGF?
- Welches Budget ist nötig?

### Planen Sie für jedes Jahr eine Kick-Off Veranstaltung/ einen Gesundheitstag

- Wer übernimmt die interne Planung?
- Welche externe Unterstützung benötigen Sie?
- Welche Akteure (Krankenkassen, externe Dienstleister, etc.) sollen beteiligt werden?
- Gibt es ein Fokusthema (z.B. Rückenschmerz, Stressreduktion, Ernährung, etc.)?

### Finden Sie Multiplikatoren im Unternehmen

- Wer lebt das Thema und kann ganzjährig im Unternehmen Vorbild sein (idealerweise Führungskräfte/ Budgetverantwortliche)?

### Bieten Sie Gesundheits Checks an

- Zusammen mit Ihrem medizinischen Dienst/ externen Anbietern können Sie solche Checks etablieren.

### Achten Sie auf die Mitarbeitenden, die wenig bis keine „Sportaffinität“ haben

- Bieten Sie dieser Zielgruppe besondere Angebote? Z.B. Einzelberatungen in vertraulicher Atmosphäre?

### Organisieren Sie Maßnahmen zu folgenden Themen

- Reduzierung von Rückenschmerzen (z.B. Rückenurse)
- Ergonomie (z.B. Ergonomieberatungen)
- Herz-Kreislauf Gesundheit (z.B. Laufkurse bzw. Walkingkurse oder Firmenräderverleih)
- Verbesserung der Beweglichkeit (z.B. Dehnkurse)
- Verbesserung der Koordination (z.B. Aerobickurse)
- Stressreduktion (z.B. Resilienzmanagement-Workshops)
- Regeneration (z.B. Workshops für gesunden Schlaf)
- Stärkung des Immunsystems (z.B. Workshops über Bewegung, Ernährung, Stressreduktion, etc.)
- Ernährung (z.B. Ernährungsberatung, Kochkurse, Beratung zur Verbesserung der Versorgung in Kantinen, bauliche Veränderungen für die Zubereitung des mitgebrachten Essens, Wasserstationen, etc.)
- Sucht (z.B. Workshops zur Prävention von Suchterkrankungen)
- Gesundes Führen (z.B. Coachings für Führungskräfte)

### **Passen die Maßnahmen zu den Teilnehmenden?**

- Haben Sie professionelle Unterstützung beim Zuweisen von Maßnahmen zu Zielgruppen?  
Oft besuchen Menschen Maßnahmen, die Ihren Stärken entsprechen (z.B. Krafttrainierte gerne Krafttrainingskurse) anstatt Kurse, die Defizite abbauen (z.B. Beweglichkeitstraining).

### **Gibt es im Unternehmen die Möglichkeit Fortbildungen zum BGM/ BGF zu besuchen bzw. externe Berater zu Rate zu ziehen?**

- Die unterschiedlichsten Organisationen bieten in diesem Bereich Fortbildungen an.
- Auch externe Berater können die Qualität Ihres BGM/ BGF sichern.

### **Bauen Sie ein Kooperationsnetzwerk auf**

- Dies können Krankenkassen, Sportbetriebe/ Fitnessstudios, Physiotherapiepraxen, u.ä. sein.

### **Etablieren Sie regelmäßige Gesundheitsangebote und stellen Sie langfristig bauliche Veränderungen für gesunde Verhältnisse sicher**

- Solche Maßnahmen helfen in der BGF gut aufgestellt zu sein und zu bleiben.
- Achten Sie besonders seit der Corona Pandemie verstärkt auf gesunde Verhältnisse im Homeoffice.

### **Planen Sie für das Folgejahr**

- Welche Maßnahmen waren auf der Basis welcher Kennzahlen zielführend?
- Was kann unter Berücksichtigung aller Akteure ausgebaut und was vernachlässigt werden?
- Welches Budget ist für das Folgejahr notwendig und wie kann die Finanzierung (ggf. auch durch Fördermittel) sichergestellt werden?