

# GESUNDHEITSTAGE - FÖRDERUNG VON WOHLBEFINDEN UND PRODUKTIVITÄT

Gesundheit ist ein wesentlicher Bestandteil des menschlichen Wohlbefindens und umfasst physische, psychische und soziale Aspekte. Im Arbeitsumfeld spielt die Gesundheit der Beschäftigten eine zentrale Rolle für Produktivität, Zufriedenheit und Betriebsklima. Stress, der häufig aus hohen Arbeitsanforderungen, mangelnder Unterstützung und unzureichenden Ressourcen resultiert, ist ein wesentlicher Faktor, der die Gesundheit beeinträchtigen kann. Langfristiger Stress kann zu ernsthaften Gesundheitsproblemen wie Burnout, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und psychischen Störungen führen.

Das Betriebliche Gesundheitsmanagement (BGM) zielt darauf ab, die Gesundheit der Beschäftigten durch präventive Maßnahmen und gesundheitsfördernde Programme zu verbessern. Zu einem festen Bestandteil des BGM können dabei Gesundheitstage werden, die das Bewusstsein für Gesundheitsthemen schärfen und gesundheitsbewusstes Verhalten fördern sollen.

## DER NUTZEN VON GESUNDHEITSTAGEN

Gesundheitstage bezeichnen eine Initiative der betrieblichen Gesundheitsförderung, die darauf abzielt, die Beschäftigten an einem kompakten Tag über verschiedene Gesundheitsthemen zu informieren und ihnen die Möglichkeit zu geben, sich aktiv an gesundheitsfördernden Aktivitäten zu beteiligen. Die Veranstaltungen finden in der Regel in den Räumlichkeiten des Unternehmens statt und bieten ein breites Spektrum an Präventions- und Gesundheitsangeboten.

Gesundheitstage dienen der Sensibilisierung für gesundheitsrelevante Themen und der Förderung präventiver Maßnahmen. Sie bieten den Beschäftigten die Möglichkeit, ihren Gesundheitszustand zu überprüfen, sich über gesundheitsfördernde Verhaltensweisen zu informieren und neue Gewohnheiten zu entwickeln. Sie besitzen dahingehend einen hohen Nutzen:

- 🕒 **Sensibilisierung:** Sie schaffen ein Bewusstsein für gesundheitsrelevante Themen und motivieren die Beschäftigten zu gesundheitsbewusstem Verhalten im Alltag.
- 🕒 **Prävention und Früherkennung:** Durch Gesundheitschecks und Vorsorgeuntersuchungen können potenzielle Gesundheitsrisiken frühzeitig erkannt und behandelt werden.

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

- 🕒 **Praktische Tipps:** In Workshops und Vorträgen erhalten die Beschäftigten praktische Tipps und Strategien zur Verbesserung ihrer Gesundheit.
- 🕒 **Beteiligung und Engagement:** Gesundheitstage fördern durch interaktive Angebote die aktive Beteiligung und das Engagement der Beschäftigten.
- 🕒 **Förderung eines gesunden Lebensstils:** Workshops, Seminare und Beratungen zu Themen wie Ernährung, Bewegung und Stressbewältigung helfen den Beschäftigten, gesündere Entscheidungen zu treffen.
- 🕒 **Bessere Gesundheit:** Langfristig tragen Gesundheitstage dazu bei, den allgemeinen Gesundheitszustand der Belegschaft zu verbessern und krankheitsbedingte Fehlzeiten zu reduzieren.
- 🕒 **Teamgeist:** Gemeinsame Aktivitäten stärken das Gemeinschaftsgefühl und fördern den Teamgeist im Unternehmen.
- 🕒 **Steigerung der Arbeitszufriedenheit:** Beschäftigte fühlen sich wertgeschätzt und unterstützt, was sich positiv auf Motivation und Leistung auswirken kann.

## DIE PLANUNG VON GESUNDHEITSTAGEN

Die erfolgreiche Durchführung von Gesundheitstagen erfordert eine sorgfältige Planung und Organisation. Insgesamt umfasst der Prozess dabei fünf Planungsschritte:

### 1. BEDARFSANALYSE:

Eine gründliche Analyse der Bedürfnisse der Beschäftigten ist der erste Schritt zur erfolgreichen Planung eines Gesundheitstages. Dabei können bereits vorhandene Daten wie Ergebnisse aus Gefährdungsbeurteilungen, Beschäftigtenbefragungen oder Arbeitsplatzbegehungen hilfreich sein. Alternativ kann eine kurze anonyme Befragung durchgeführt werden, um aktuelle Bedürfnisse und Interessen zu ermitteln. Auf Basis der durchgeführten Analyse werden konkrete Ziele der Gesundheitstage formuliert. Hierbei sollten frühzeitig relevante Stakeholder wie das Management, die Personalabteilung, Gesundheitsexpert\*innen und ggf. externe Dienstleister\*innen eingebunden werden, um deren Unterstützung und Expertise zu nutzen.

### 2. PROGRAMMGESTALTUNG:

Das Programm eines Gesundheitstages sollte abwechslungsreich und attraktiv gestaltet sein. Es kann unter einem thematischen Motto stehen oder verschiedene Gesundheitsaspekte abdecken. Beispiele für Programminhalte sind:

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

- 🕒 **Gesundheitsbezogene Messungen:** Analyse der Körperzusammensetzung, Stresstest, Fitnesstest, Blutdruck- und Cholesterinmessung
- 🕒 **Impulsvorträge und Workshops:** Themen wie gesunde Ernährung, Bewegung, Stressbewältigung und Suchtprävention
- 🕒 **Trainingseinheiten:** praktische Einheiten wie Yoga, Pilates oder Rückenschule
- 🕒 **Individuelle Beratung:** kurze Beratungsgespräche mit Gesundheitsberatern zu spezifischen Themen

### 3. KOMMUNIKATION:

Die richtige Kommunikation ist entscheidend für den Erfolg des Gesundheitstages. Die Beschäftigten sollten frühzeitig und umfassend über die geplanten Aktivitäten und deren Nutzen informiert werden. Dazu können verschiedene Kommunikationskanäle wie Rundschreiben, Intranetbeiträge, Plakate und Flyer genutzt werden. Zusätzlich können persönliche Einladungen und kreative Ansätze wie Einladungsvideos die Aufmerksamkeit und Teilnahmebereitschaft erhöhen. Um die Teilnahmebereitschaft weiter zu erhöhen, kann zudem auf Anreizfaktoren wie kleine Belohnungen, Verlosungen oder Gesundheitsprämien zurückgegriffen werden.

### 4. ORGANISATION UND LOGISTIK:

Eine sorgfältige Organisation und Logistik gewährleisten einen reibungslosen Ablauf. Dazu sollte sichergestellt werden, dass alle notwendigen Ressourcen, Räume und Materialien zur Verfügung stehen. Außerdem sollte für jede Abteilung ausreichend Zeit eingeplant werden, damit alle Beschäftigten die Möglichkeit haben, an den Aktivitäten teilzunehmen. Eine intuitive und einfache Anmeldung zu den einzelnen Programmpunkten erleichtert zudem den Prozess und erhöht die Teilnahmequote.

### 5. NACHHALTIGKEIT PLANEN:

Um den langfristigen Erfolg eines Gesundheitstages zu sichern, sollten Maßnahmen zur Nachhaltigkeit ergriffen werden. Dazu sollten konkrete Tipps und weiterführende Materialien vorbereitet werden, die auch nach dem Gesundheitstag zur Verfügung stehen. Ebenso sollte überlegt werden, wie die vermittelten Inhalte im Arbeitsalltag umgesetzt werden können und ob bzw. welche Folgeveranstaltungen oder Wiederholungsmaßnahmen angeboten werden können.

## DURCHFÜHRUNG

Unternehmen, die über ein internes betriebliches Gesundheitsmanagement verfügen, können bei der Durchführung der Gesundheitstage auf die Expertise der eigenen

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

Beschäftigten zurückgreifen. Die eigenen Beschäftigten kennen die spezifischen Bedürfnisse und Strukturen des Unternehmens und können passgenaue Maßnahmen entwickeln. Sie können auch als Ansprechpartner\*innen für externe Dienstleister\*innen fungieren und die Koordination übernehmen. Alternativ können externe Dienstleister\*innen wie Gesundheitsberater\*innen, Ernährungsberater\*innen und Fitnesstrainer\*innen wertvolles Fachwissen und neue Perspektiven einbringen. Sie bieten häufig spezialisierte Dienstleistungen an und können maßgeschneiderte Programme für den Gesundheitstag entwickeln und durchführen. Bei der Auswahl externer Dienstleister\*innen sollte auf deren Qualifikationen und Referenzen geachtet werden, um sicherzustellen, dass sie qualitativ hochwertige Dienstleistungen anbieten.

Der konkrete Ablauf eines Gesundheitstages hängt indes stark von den gewählten Themen und gesetzten Zielen ab. Beispielhaft kann ein Gesundheitstag folgendermaßen ablaufen:

- ☞ **Begrüßung und Einführung:** Der Gesundheitstag beginnt mit einer kurzen Begrüßung durch die Unternehmensleitung und das verantwortliche Projektteam. Dabei werden die Ziele des Tages erläutert und ein Überblick über das Programm gegeben.
- ☞ **Gesundheitsbezogene Maßnahmen:** Im ersten Teil des Tages können die Beschäftigten an verschiedenen Stationen gesundheitsrelevante Messungen durchführen lassen, wie z. B. Blutdruck-, Blutzucker- und Cholesterinmessungen, Analysen der Körperzusammensetzung oder Fitnesstests.
- ☞ **Vorträge und Workshops:** Parallel zu den Messungen finden in verschiedenen Räumen bzw. Bereichen Vorträge und Workshops zu Themen wie gesunde Ernährung, Bewegung, Stressbewältigung und Ergonomie am Arbeitsplatz statt. Diese werden von internen Expert\*innen oder externen Dienstleister\*innen durchgeführt.
- ☞ **Pausen und Verpflegung:** In den Pausen wird eine gesunde Verpflegung angeboten. Dies kann in Form von Obst- und Gemüsetellern, Smoothies oder gesunden Snacks erfolgen. Die Pausen bieten auch Gelegenheit für informelle Gespräche und Networking.
- ☞ **Trainings und Aktivitäten:** Am Nachmittag können die Beschäftigten an praktischen Trainingseinheiten wie Yoga, Pilates oder Rückenschule teilnehmen. Diese Einheiten sollten sowohl für Anfänger\*innen als auch für Fortgeschrittene geeignet sein.

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

- ☞ **Individuelle Beratung:** Zusätzlich werden individuelle Beratungsgespräche angeboten, in denen die Beschäftigten ihre persönlichen Fragen zu Gesundheitsthemen stellen können. Dies kann von Ernährungsberatung über Stressbewältigung bis hin zu speziellen gesundheitlichen Anliegen reichen.
- ☞ **Abschluss und Feedback:** Der Gesundheitstag endet mit einer kurzen Abschlussveranstaltung, in der die wichtigsten Erkenntnisse zusammengefasst und die nächsten Schritte vorgestellt werden. Die Beschäftigten haben die Möglichkeit, Feedback zu geben und ihre Erfahrungen auszutauschen.

Je nach verfügbaren Ressourcen sind aber auch Gesundheitstage mit geringerem Umfang und nur einzelnen Maßnahmen möglich. Dabei sollten die einzelnen Maßnahmen idealerweise auf verschiedene Tage verteilt werden, um die Möglichkeiten von Gesundheitstagen umfassend nutzen zu können.

Trotz der vielen Möglichkeiten, Gesundheitstage zu organisieren, gibt es eine Reihe von Punkten, die beachtet werden sollten, um sicherzustellen, dass die Tage erfolgreich verlaufen und die Beschäftigten zufrieden sind und einen echten Nutzen daraus ziehen:

- ☞ **Teilnehmer\*innenzahl:** Es sollten möglichst alle Beschäftigten an den Gesundheitstagen teilnehmen können, gleichzeitig sollte aber darauf geachtet werden, dass die Teilnehmer\*innenzahl einzelner Maßnahmen überschaubar bleibt, um eine individuelle Betreuung zu gewährleisten.
- ☞ **Barrierefreiheit:** Es ist darauf zu achten, dass alle Räumlichkeiten und Angebote barrierefrei zugänglich sind.
- ☞ **Datenschutz:** Um das Vertrauen der Beschäftigten nicht zu verlieren und rechtsicher zu sein, müssen alle gesundheitsrelevanten Daten vertraulich behandelt und gemäß den Datenschutzrichtlinien gespeichert werden.
- ☞ **Nachhaltigkeit:** Um die Nachhaltigkeit der Maßnahmen zu gewährleisten, sollten Folgeveranstaltungen oder regelmäßige Gesundheitstage geplant werden.

## MAßNAHMEN UND THEMEN FÜR GESUNDHEITSTAGE

Ein Gesundheitstag kann eine Vielzahl von Themen und Maßnahmen umfassen, die den unterschiedlichen Interessen und Bedürfnissen der Beschäftigten gerecht werden, darunter u. a.:

### GESUNDHEITSBEZOGENE MESSUNGEN:

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

- 🕒 **Körperzusammensetzungsanalyse:** Analyse der Muskel- und Fettanteile im Körper
- 🕒 **Stresstest:** Messung der Stressbelastung und Regenerationsfähigkeit
- 🕒 **Fitnessstest:** Bewertung der körperlichen Fitness
- 🕒 **Blutdruck-, Blutzucker- und Cholesterinmessungen:** Überprüfung wichtiger Gesundheitsparameter

#### IMPULSVORTRÄGE UND WORKSHOPS:

- 🕒 **Gesunde Ernährung:** Tipps zur ausgewogenen Ernährung und Vermeidung von Mangelernährung
- 🕒 **Bewegung:** Strategien zur Integration von Bewegung in den Arbeitsalltag
- 🕒 **Ergonomie am Arbeitsplatz:** richtiges Sitzen und Tragen zur Vorbeugung von Rückenproblemen
- 🕒 **Stressmanagement:** Techniken zur Stressbewältigung und Entspannung
- 🕒 **Suchtmittelprävention:** Aufklärung über die Risiken von Tabak- und Alkoholkonsum

#### TRAININGSEINHEITEN:

- 🕒 **Yoga:** fördert Beweglichkeit und Entspannung
- 🕒 **Pilates:** stärkt die Körpermitte und verbessert die Haltung
- 🕒 **Rückenschule:** Übungen zur Stärkung der Rückenmuskulatur und Vorbeugung von Rückenschmerzen

#### INDIVIDUELLE EINZELBERATUNGEN:

- 🕒 **Gesundheitsberatung:** individuelle Beratungsgespräche zu spezifischen Gesundheitsthemen
- 🕒 **Ernährungsberatung:** personalisierte Tipps zur Verbesserung der Ernährungsgewohnheiten
- 🕒 **Stressmanagement-Beratung:** individuelle Strategien zur Stressbewältigung

Das Bundesministerium für Wirtschaft und Energie fördert TRAIBER.NRW im Rahmen der Förderbekanntmachung „Transformationsstrategien für Regionen der Fahrzeug- und Zulieferindustrie“ mit 4,1 Mio. EUR bis Ende 2025.

Weitere Informationen zum Projekt finden Sie unter [www.traiber.nrw](http://www.traiber.nrw)

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages