

## **Betriebliche Gesundheitsförderung wirkt Studie zeigt, was am besten wirkt**

30.04.2008

Betriebliche Gesundheitsförderung und Prävention halten Beschäftigte gesund und zahlen sich für Unternehmen aus. Manche liebgewordene Präventionsmaßnahme geht allerdings ins Leere, denn eine positive Wirkung lässt sich nicht immer nachweisen. Zu diesem Schluss kommt die Initiative Gesundheit und Arbeit (IGA) aufgrund einer umfassenden wissenschaftlichen Literaturstudie.

Betriebliche Gesundheitsförderung und Prävention zielt darauf ab, die Gesundheit von Beschäftigten am Arbeitsplatz zu verbessern und arbeitsbedingten Gesundheitsgefahren vorzubeugen. Doch lässt sich ein Erfolg der gängigen Angebote ausreichend belegen? Was wissen wir über den gesundheitlichen und ökonomischen Nutzen betrieblicher Gesundheitsförderung und Prävention? Die IGA-Literaturstudie, in die Ergebnisse von mehr als 1.000 Studien eingegangen sind, liefert Antworten und gibt erstmals einen Überblick über den wissenschaftlichen Kenntnisstand für das gesamte Feld der betrieblichen Gesundheitsförderung.

Als besonders wirksam ließen sich folgende Angebote nachweisen:

- Mehrkomponenten-Programme: Sie führen verschiedene präventive Maßnahmen zusammen und berücksichtigen so mehrere Risikofaktoren. Zentraler Kern ist die Kombination aus Verhaltens- und Verhältnisänderung, mit der nachhaltig Effekte erzielt werden. Zur Vorbeugung von Muskel-Skelett-Erkrankungen werden etwa Schulungen oder Übungsprogramme mit „klassischen“ ergonomischen Interventionen wie technischen Hilfsmitteln, arbeitsorganisatorischen Veränderungen oder mit der Umgestaltung des Arbeitsplatzes verbunden. Positiv wirken sich außerdem die aktive Beteiligung der Beschäftigten und vorab eine Bestimmung des individuellen Risikos aus.
- Bewegungsprogramme, wie z.B. Betriebssportangebote, steigern körperliche Aktivität und fördern die psychische Gesundheit. Muskel-Skelett-Erkrankungen nehmen ab, der Krankenstand geht zurück.
- Überraschend wirksam und zudem kostengünstig ist die kontinuierliche Motivation. Hinweise (z.B. Schilder Treppennutzung, Büro von Kollegen aufsuchen statt telefonieren, zusammen mit Kollegen mit dem Fahrrad zur Arbeit fahren) steigern beispielsweise nachweislich die körperliche Aktivität. In Kantinen helfen Poster oder Flyer, die Themen Bewegung und Ernährung nachhaltig zu verankern. Die farbige Kennzeichnung gesunder Kost und eine gut sichtbare Platzierung steigern den Verkauf gesunder Produkte.
- Bei der Tabakentwöhnung erreichen Gruppenkurse und eine intensive Individualberatung deutlich größere Erfolge als reine Informationen.

An Belegen für eine positive Wirkung mangelt es dagegen bei folgenden Maßnahmen:

- Klassische, primärpräventive Rückenschulen in Unterrichtsform, die auf reine Wissensvermittlung zielen, beugen Rückenerkrankungen nicht vor und senken den Krankenstand nicht.
- Schulungen mit ergonomischen Inhalten (Arbeitsweisen, -techniken, Körpermechanik, Einsatz von Hilfsmitteln), die nicht mit weiteren Maßnahmen wie Training verknüpft sind, senken nicht Muskel-Skelett-Erkrankungen und dadurch bedingte Fehlzeiten.
- Selbsthilfematerial zur Tabakentwöhnung (Broschüren, Videos, Computerprogramme), Anreize und Bonussysteme unterstützen Raucher nicht dabei, tatsächlich mit dem Rauchen aufzuhören.

- Stützgürtel zur Vermeidung von Kreuzschmerzen als einzige Maßnahme reduzieren nicht Muskel-Skelett-Erkrankungen und dadurch bedingte Fehlzeiten.

Fazit: Die Präventionsangebote der Krankenkassen und Unfallversicherungen sollen dem wissenschaftlich gesicherten Kenntnisstand entsprechen. Für die Praxis heißt das: bei einer „Inventur“ der Angebotspalette genau zu prüfen, damit der beabsichtigte Nutzen auch zu erwarten ist. Bei den „klassischen Rückenschulen“ z.B. haben die Anbieter schon auf frühere Veröffentlichungen reagiert. Die damit befassten Verbände haben die Programme aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen angepasst. Nur diese neuen Standards entsprechen den Qualitätsanforderungen und können durch die Krankenkassen gefördert werden.

### **Die Initiative Gesundheit und Arbeit**

In der Initiative Gesundheit und Arbeit (IGA) kooperieren gesetzliche Kranken- und Unfallversicherung. Ziel ist, arbeitsbedingten Gesundheitsgefahren durch Arbeitsschutz und betriebliche Gesundheitsförderung vorzubeugen. Die Kooperation wird getragen vom BKK Bundesverband, der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung, dem AOK-Bundesverband und dem Arbeiter-Ersatzkassen-Verband. Mehr Informationen unter [www.iga-info.de](http://www.iga-info.de).