



# Gympass

Wie man durch gesunde Ernährung der Mitarbeiter langfristige Vorteile für das ganze Unternehmen erzielen kann

# Überblick

1. Einleitung .....	03
2. Warum es sich auszahlt die Arbeitskultur auf die Gesundheit der Mitarbeiter auszurichten .....	04
3. Wie man mit der Hilfe von Wellness und Ernährung eine gesündere Arbeitswelt schaffen kann .....	08
4. Fazit .....	13
5. Mehr dazu .....	14

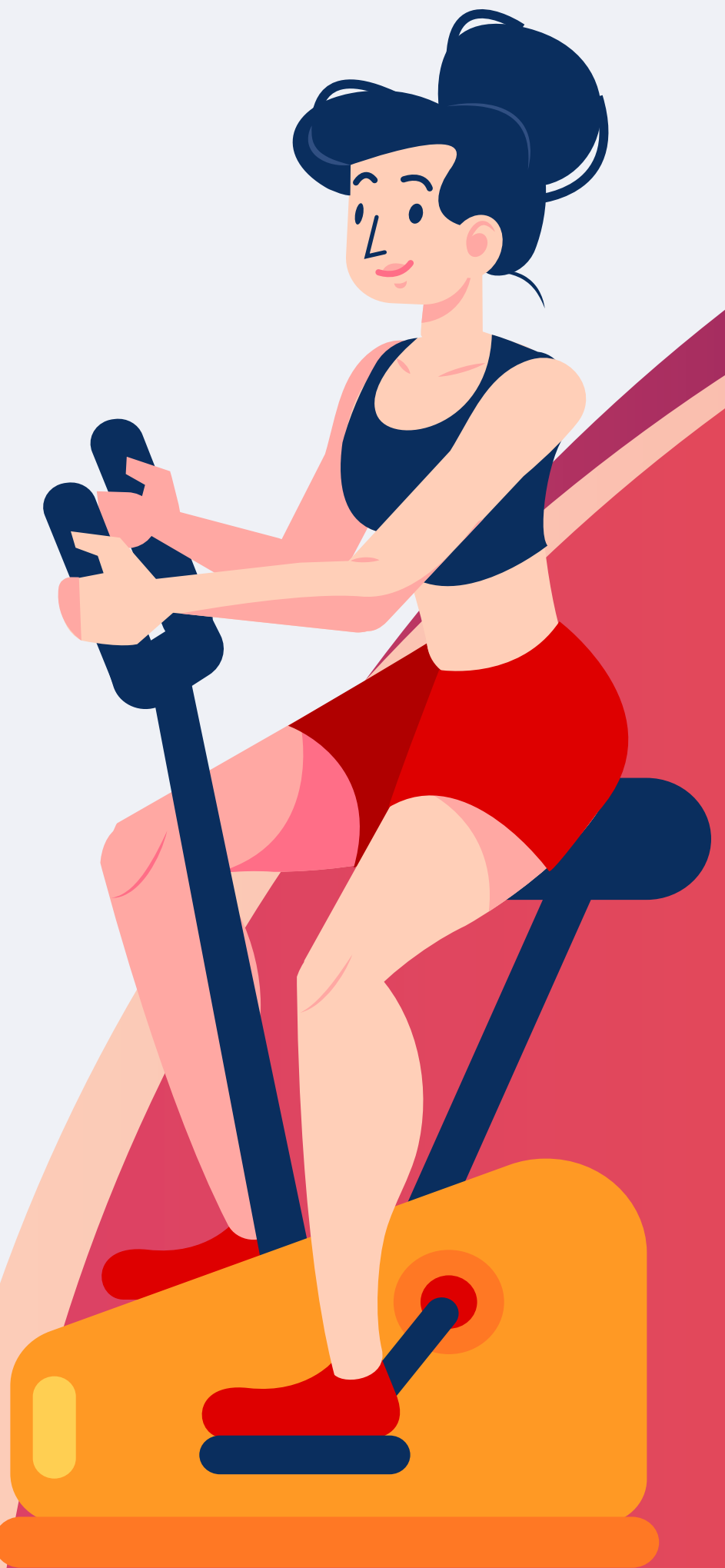
# 1. Einleitung

Im Laufe der Jahre haben uns technologische Fortschritte und unerwartete Herausforderungen wie COVID-19 zur Nutzung neuer Arbeitsformen geführt. Gleichzeitig ist dadurch ein ganz neues Gefühl der Verantwortung und Selbstständigkeit entstanden.

Technologie spielt eine entscheidende Rolle, indem sie flexiblere Arbeitspraktiken ermöglicht, die von der ganzen Welt übernommen werden. Die Pandemie verursachte jedoch einen Anstieg an Überstunden, Multitasking und Stress. Diese Veränderungen hatten starke Auswirkungen auf die Gesundheit und das Wohlbefinden von Angestellten. Wichtige Dinge wie gesunde Ernährung, körperliche Betätigung und regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen wurden aufgeschoben und laut dem jüngsten Bericht der Lancet-Kommission geht man gegenwärtig davon aus, dass die daraus entstandenen gesundheitlichen Probleme die Weltwirtschaft bis 2030 bis zu 16 Billionen US-Dollar

kosten werden. Darüber hinaus gibt es Belege dafür, dass eine derartige Vernachlässigung der Gesundheit auch erhebliche Kosten für einzelne Unternehmen verursacht.

Angesichts dessen werden wohl die meisten Führungskräfte eine Überarbeitung ihrer Wachstumspläne in Erwägung ziehen und sich nach Möglichkeiten umsehen, wie sie in die Gesundheit und das Wohlbefinden ihrer Mitarbeiter investieren können. Investitionen in die Förderung derartiger Programme werden sich langfristig in Form von gesteigerter Produktivität auszahlen. Es ist essentiell den Zusammenhang zwischen Wohlbefinden, Gesundheit und Unternehmens-Fortschritt zu verstehen. Mit diesem eBook möchten wir in erster Linie die Wirksamkeit solcher Maßnahmen am Arbeitsplatz aufzeigen sowie praktische Tipps geben, wie diese Lösungen umgesetzt werden können.



## 2. Warum es sich auszahlt die Arbeitskultur auf die Gesundheit der Mitarbeiter auszurichten

Neueste Forschungen lassen darauf schließen, dass Unternehmen, die in die Gesundheit ihrer Belegschaft investieren eine spürbare Leistungssteigerung erzielen. Eine Reihe von Fallstudien zeigt, dass Unternehmen, die das Wohlbefinden ihrer Mitarbeiter wertschätzen, ihre gesteckten Ziele sogar übertreffen und für ihre Aktionäre eine dreimal höhere Rendite erwirtschaften.

Die Unternehmenskultur wird durch den Managementstil, die Arbeitsbedingungen, Beziehungen, das Engagement und die Arbeitgeberleistungen für die Mitarbeiter geprägt. Indem gesundheitlichen Maßnahmen Vorrang eingeräumt wird, kann ein Unternehmen zeigen, dass ihm das Wohlergehen der Mitarbeiter am Herzen liegt. Gleichzeitig wird verdeutlicht, dass Unternehmen und Mitarbeiter ein gemeinsames Ziel haben.

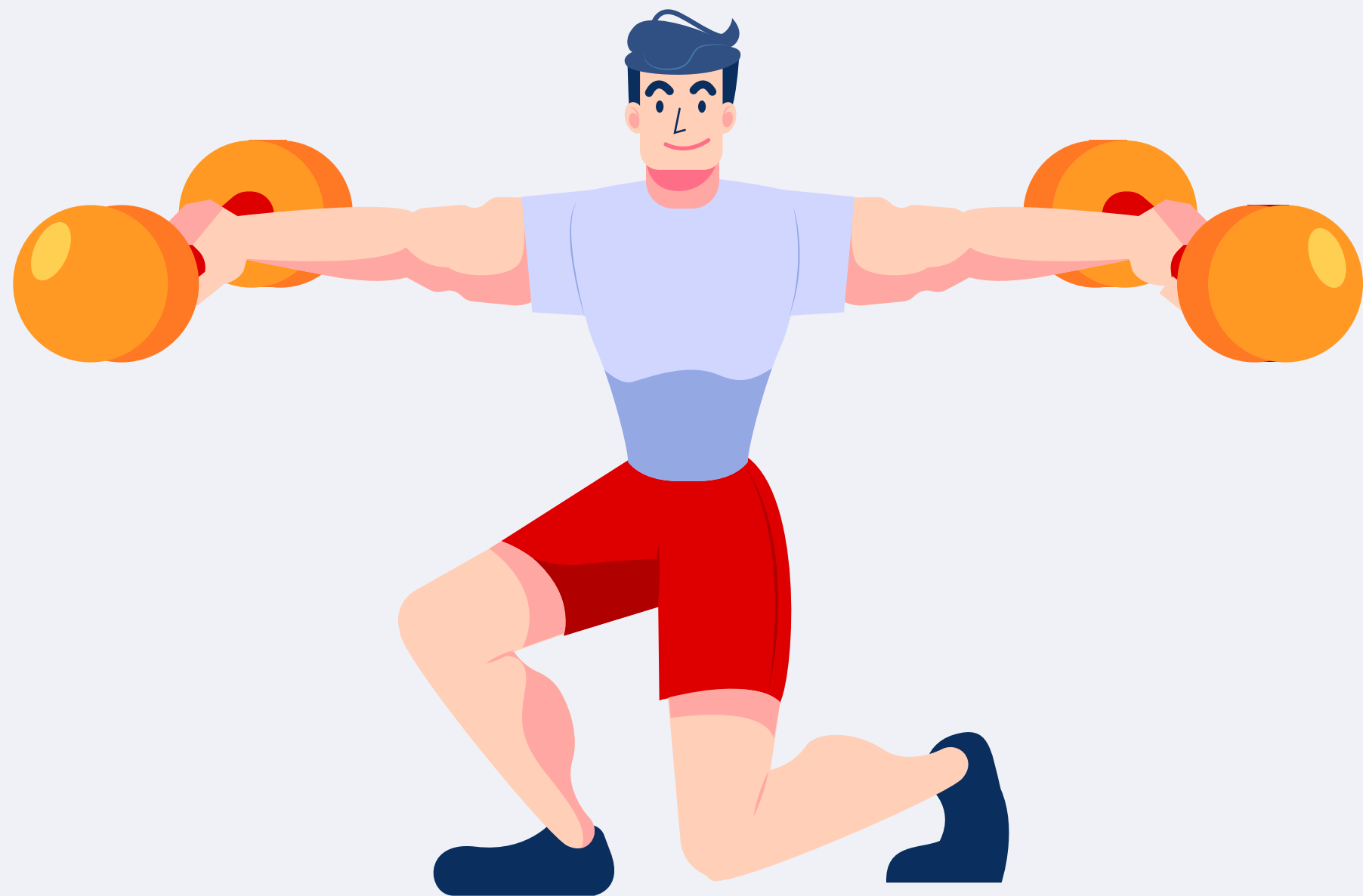




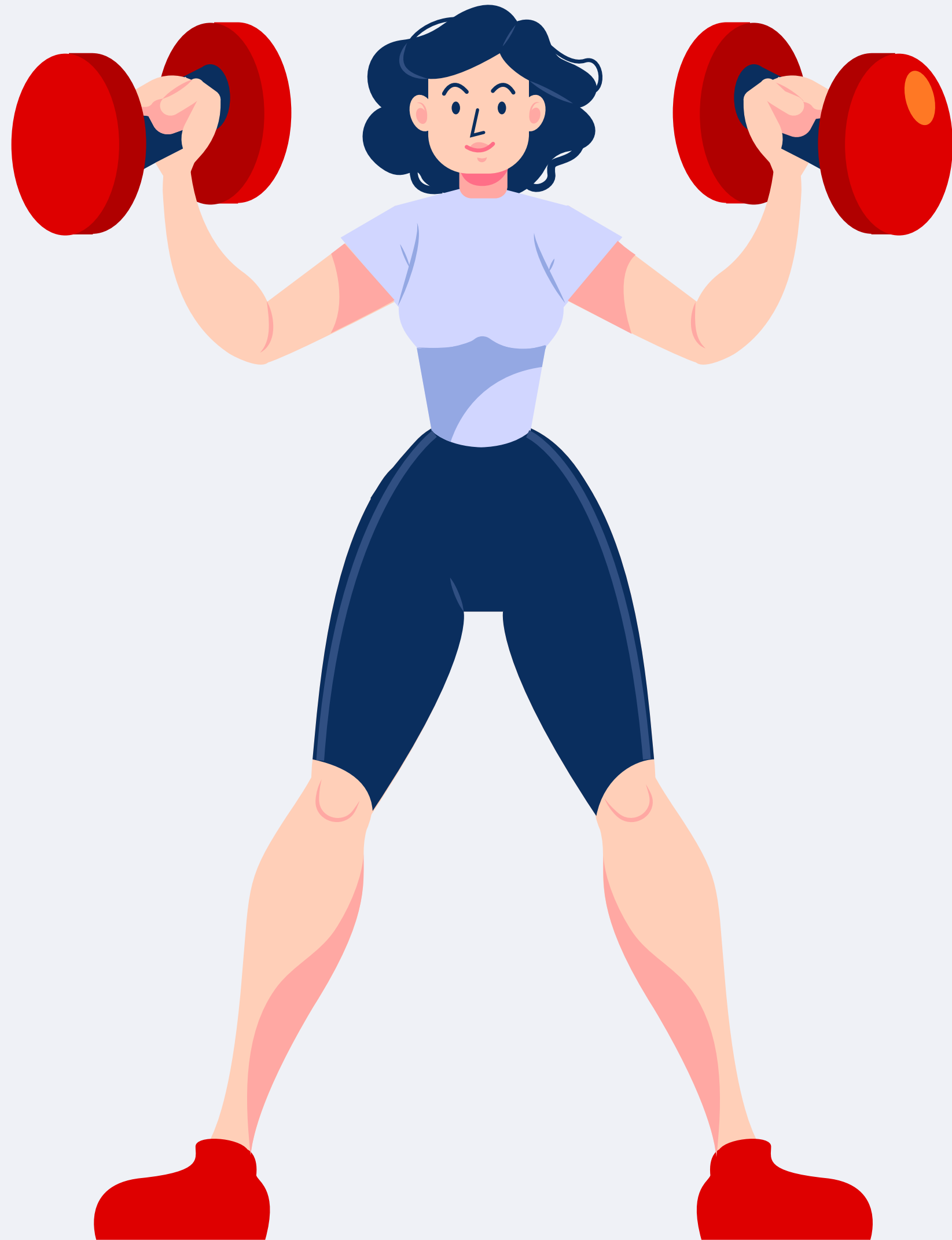
Sowohl Führungskräfte als auch Mitarbeiter können Sicherheitsrisiken antizipieren und diese korrigieren, bevor drastischere Maßnahmen erforderlich werden. Indem Sie in das Wohlbefinden Ihrer Mitarbeiter investieren, können Sie einen entscheidenden Wettbewerbsvorteil erlangen. Durch eine Verbesserung der Gesundheits- und Sicherheitskultur Ihres Unternehmens zeigen Sie, dass Sie auf die folgenden Dinge Wert legen:

- ▶ Risiken möglichst gering zu halten und Verletzungen vorzubeugen
- ▶ Leistungsprogramme neu zu beurteilen und gesundheitlichen Bedürfnissen nachzukommen
- ▶ Einen gesünderen und sichereren Lebensstil Ihres Teams zu fördern

Der Zusammenhang zwischen Investition in die Gesundheit der Mitarbeiter und Umsetzung von Maßnahmen zur Entwicklung des Unternehmens geht über rein finanzielle Aspekte hinaus:



- ▶ **Etwa 80 Prozent** der Unternehmen, die konkrete Maßnahmen umsetzten, stellten eine Verbesserung der allgemeinen Gesundheit der Belegschaft fest.
- ▶ **Jedes wirksame Programm zum Wohlbefinden** ist auf eine Veränderung eingefahrener Verhaltensmuster ausgerichtet. Die Gesundheitsprogramme helfen dabei bessere Gewohnheiten zu entwickeln und sogar das Risiko chronischer Erkrankungen zu reduzieren, was die Erfordernis ärztlicher Betreuung verringert.
- ▶ Mehrere **Studien** zeigten die Wirksamkeit derartiger Programme bei der Reduzierung des Risikos von Herz- und Kreislauferkrankungen bzw. -beschwerden.
- ▶ Hoher Cholesterinspiegel und Bluthochdruck werden häufig durch eine ungesunde Ernährung und durch Bewegungsmangel verursacht. Richtige Ernährung und körperliche Betätigung sind Gewohnheiten, die im Laufe der Zeit nach und nach zur Routine werden. Deshalb sollte die Basis eines jeden Programms darin bestehen, den Mitarbeitern bei der Entwicklung derartiger Gewohnheiten zu helfen.



- ▶ Laut diverser Studien können Programme zum Wohlbefinden die Gesundheitskosten erheblich reduzieren. Konkret bedeutet dies, dass Ihr Unternehmen für jeden ausgegebenen Dollar weitere 3,27 Dollar einsparen kann.
- ▶ In manchen Fällen kann geringe Produktivität dazu führen, dass Mitarbeiter zwar physisch anwesend sind, aber eigentlich gar keine Arbeit verrichten. Dies bezeichnet man als „Präsenteismus“. Man geht davon aus, dass die mit dem Präsenteismus zusammenhängenden Kosten mindestens zwei- bis dreimal so hoch sind wie die direkten Ausgaben für Gesundheit.
- ▶ Die Gesundheitsprogramme können eine wesentliche Auswirkung auf die Unternehmensbindung von Mitarbeitern haben. Außerdem spielen die Leistungen, die Ihr Unternehmen bietet, häufig eine maßgebliche Rolle bei der Aufrechterhaltung deren Engagements.
- ▶ Eine gesunde Belegschaft ist sehr wichtig, um hohe Arbeitsmoral zu entwickeln und beizubehalten. Indem Sie zeigen, dass Sie Gesundheitsthemen priorisieren, werden die Mitarbeiter dazu ermutigt, sich untereinander stärker auszutauschen, fühlen sich wertgeschätzt und stehen Veränderungen in der Unternehmensstruktur offener gegenüber.

### 3. Wie man mit der Hilfe von Wellness und Ernährung eine gesündere Arbeitswelt schaffen kann

Unternehmen dürfen nicht nur auf Zahlen zu Burnout, Stress oder Angststörungen achten, wenn sie versuchen zu verstehen, welche Arten von gesundheitlichen Herausforderungen die Leistung und das Wohlbefinden ihrer Belegschaft beeinträchtigen. Chronische Erkrankungen wie Adipositas, Diabetes und Bluthochdruck müssen ebenso berücksichtigt werden, wenn es darum geht eine gesunde Arbeitsumgebung zu schaffen.

Der Umgang mit Gesundheitsproblemen oder Verletzungen ist Teil unseres Lebens und ist deshalb auch im Alltag eines jeden Unternehmens präsent: Sobald die Krankheitssymptome abgeklungen sind, nimmt wieder alles seinen üblichen Lauf. Anders sieht es jedoch bei Menschen aus, die unter Bluthochdruck, hohem Cholesterinspiegel, Diabetes, Herzinsuffizienz, Arthritis, Asthma oder Migräne leiden – dies sind häufig diagnostizierte Erkrankungen unter Mitarbeitern unterschiedlicher Bereiche. Wurden diese Erkrankungen einmal festgestellt, muss man lernen, damit umzugehen.







Vor der gegenwärtigen COVID-19 Pandemie waren chronische Erkrankungen weltweit für 71% der Todesfälle verantwortlich und die Zahlen blieben viele Jahre lang hoch. Werden die daraus folgenden wirtschaftlichen Probleme, die sich auf die Staatshaushalte auswirken und die Regierungen mehrere Milliarden Dollar kosten, hinzugenommen, kann man von erheblichen Folgen für Unternehmen und Menschen in der ganzen Welt ausgehen.



In der Unternehmenswelt sind die Auswirkungen der Beschäftigung von Mitarbeitern, die an chronischen Erkrankungen leiden, zweifelsohne nachteilig. Doch es gibt verschiedene Möglichkeiten damit umzugehen.



Forschungen zeigen, dass Menschen mit chronischen Gesundheitsproblemen weiterhin ihrer Arbeit nachgehen sollten. Arbeiten trägt zur allgemeinen psychischen Entwicklung bei und gibt uns ein Gefühl der Verantwortung - nicht nur am Arbeitsplatz, sondern auch zu Hause und in der Gesellschaft.



Die schwierige Situation von Berufstätigen, die kranke Familienmitglieder pflegen müssen, wird selten wahrgenommen. Sowohl Personen, die an chronischen Erkrankungen leiden als auch Menschen, die mit diesen zusammenleben, zeigen eine stärkere Neigung zu Depressionen.

Neben der ärztlichen Betreuung – von grundlegender Bedeutung für jeden Berufstätigen mit der Diagnose einer körperlichen oder psychischen Erkrankung – gibt es weitere Möglichkeiten, den Krankheitssymptomen zu begegnen und die negativen Aspekte über längere Zeit hinweg möglichst gering zu halten. Eine der am schnellsten umzusetzenden Maßnahmen ist die Unterstützung bei der Ernährung. Schon allein durch die Vermittlung zuverlässiger Informationen bezüglich gesunder Ernährung kann die Gesundheit und Leistung der Mitarbeiter nachhaltig verbessert werden.

Laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) kann eine angemessene Ernährung die landesweite Produktivität um 20% erhöhen. Die Förderung einer gesunden Ernährung in der Arbeitsumgebung erfordert Routine. Durch das Angebot von Schulungen, Tipps und gesundem Essen fördert Ihr Unternehmen die Aspekte, die im Leben eines Mitarbeiters einen entscheidenden Unterschied ausmachen können und auch deren Mitmenschen beeinflussen.

### Hauptgründe für die Förderung besserer Ernährungsgewohnheiten am Arbeitsplatz

- ▶ Verbesserung der Gesundheit und des Wohlbefindens
- ▶ Reduzierung von Unfällen
- ▶ Erhöhung der Unternehmensbindung der Mitarbeiter
- ▶ Reduzierung von Krankmeldungen
- ▶ Steigerung der Produktivität
- ▶ Verbesserung der Arbeitsmoral

Ein vollständiges Programm zum Wohlbefinden in der Arbeitsumgebung sollte gesunde Essgewohnheiten auch am Arbeitsplatz fördern und es ist ein erster Schritt dazu anzuregen, in den Nahrungsmitteln mehr als nur Kraftstoff für den Körper zu sehen.

Was wir essen, wirkt sich unmittelbar auf unsere Körperfunktionen und unsere Arbeitsleistung aus und beeinflusst unser klares Denken und unsere Energiereserven. Es mag ganz offensichtlich erscheinen, doch die meisten Menschen haben immer noch Schwierigkeiten damit, gesunde Entscheidungen in Bezug auf ihre Ernährung zu treffen.

Im allgemeinen sind die weniger gesunden Angebote schneller, billiger und leichter zugänglich. Die Schwierigkeit bei der Entscheidung darüber, was man isst, bzw. die begrenzte Zeit für Pausen führen oftmals zur Entscheidung für kalorienreiche und nährstoffarme Nahrungsmittel.

Als Führungskraft, die darauf bedacht ist, die Produktivität und die Leistung im Unternehmen zu steigern, sollten Sie nicht außer acht lassen, wie wichtig es ist, den Mitarbeitern Entscheidungen bezüglich gesunder Ernährung zu erleichtern. Hier sind einige praktische Tipps zur Unterstützung:

- ▶ Wenden Sie sich an Ernährungswissenschaftler und andere Fachleute zur Unterstützung, um einen sicheren Ansatz und wirksame Tipps zu gewährleisten und auf sämtliche Fragen der Mitarbeiter eingehen zu können.
- ▶ Fördern Sie Verhaltensweisen, die der Gewohnheit, vor dem Bildschirm zu essen bzw. Mahlzeiten auszulassen, entgegenwirken.
- ▶ Falls Sie Essen am Arbeitsplatz anbieten, achten Sie auch auf nahrhafte Mahlzeiten für Vegetarier, wie z.B. Salate und Alternativen auf pflanzlicher Basis.
- ▶ Geben Sie frischen Lebensmitteln und natürlichen Getränken den Vorzug, so dass Ihre Mitarbeiter genügend Flüssigkeit zu sich nehmen.

- ▶ Verzichten Sie auf Essens- bzw. Getränkeautomaten und versuchen Sie, allen Büromitarbeitern den Zugriff auf nahrhafte Lebensmittel zu bieten – beispielsweise durch die Partnerschaft mit einem lokalen Lebensmittelhandel, durch Kühlschränke zur Aufbewahrung, oder durch die Herstellung einer Beziehung zu einem örtlichen Lieferservice.
- ▶ Versuchen Sie Happy Hours durch andere Aktivitäten, z.B. das Erlernen neuer Fähigkeiten oder Hobbies, zu ersetzen. Dies stärkt die Zusammengehörigkeit der Gruppe und fördert die Entwicklung neuer Gewohnheiten.

Es sei darauf hingewiesen, dass nach und nach erfolgende strukturelle Veränderungen schneller akzeptiert werden als ein radikaler Wandel. Versuchen Sie, keine Pflichtmaßnahmen zu treffen, und sorgen Sie dafür, dass sich die Mitarbeiter wohl dabei fühlen und neue Ideen und Gewohnheiten freiwillig annehmen bzw. entwickeln. Doch vor allem sollten Sie nicht außer Acht lassen, dass konstruktive Kommunikation essentiell ist, wenn Sie versuchen, eine Änderung einzuführen. Erzählen Sie Ihren Mitarbeitern alles, was Sie über Gesundheit am Arbeitsplatz, chronische Erkrankungen und die positiven Auswirkungen einer guten Ernährung gelernt haben. Das Büro ist der ideale Ort, um mehrere Personen auf einmal zu etwas anzuregen bzw. von etwas zu überzeugen. Der Austausch von Wissen, Praktiken und Erfahrungen kann einen feinen, doch bedeutungsvollen Mentalitätswandel bewirken. Eine klare und aufrichtige Planung für mehr Lebensqualität und Produktivität bringt viele Vorteile mit sich – sowohl für das Unternehmen als auch für den Mitarbeiter.

## 4. Fazit

Ein umfassendes und zugängliches Gesundheitsprogramm verbessert nicht nur die Gesundheit der Mitarbeiter, sondern auch die finanziellen Ergebnisse der Unternehmen. Dieses Alleinstellungsmerkmal hilft Führungskräften und leitenden Angestellten dabei, eine Gesundheitskultur zu schaffen und die Arbeitsmoral der Mitarbeiter sowie die Lebensqualität aller zu verbessern.

Obgleich es auf der Hand liegt, dass die Investition in die Gesundheit Ihrer Belegschaft unzählige Vorteile mit sich bringt, sei hier besonders hervorgehoben, was dies für die Kultur Ihres Unternehmens leisten kann: Ihre Mitarbeiter dabei zu unterstützen, die gesündeste Version ihrer selbst zu sein. Jetzt ist es an der Zeit, die Gesundheit Ihres Teams in den Brennpunkt zu stellen - mit Orientierungshilfen und Ressourcen, damit sich Führungskräfte auf allen Ebenen daran beteiligen können.

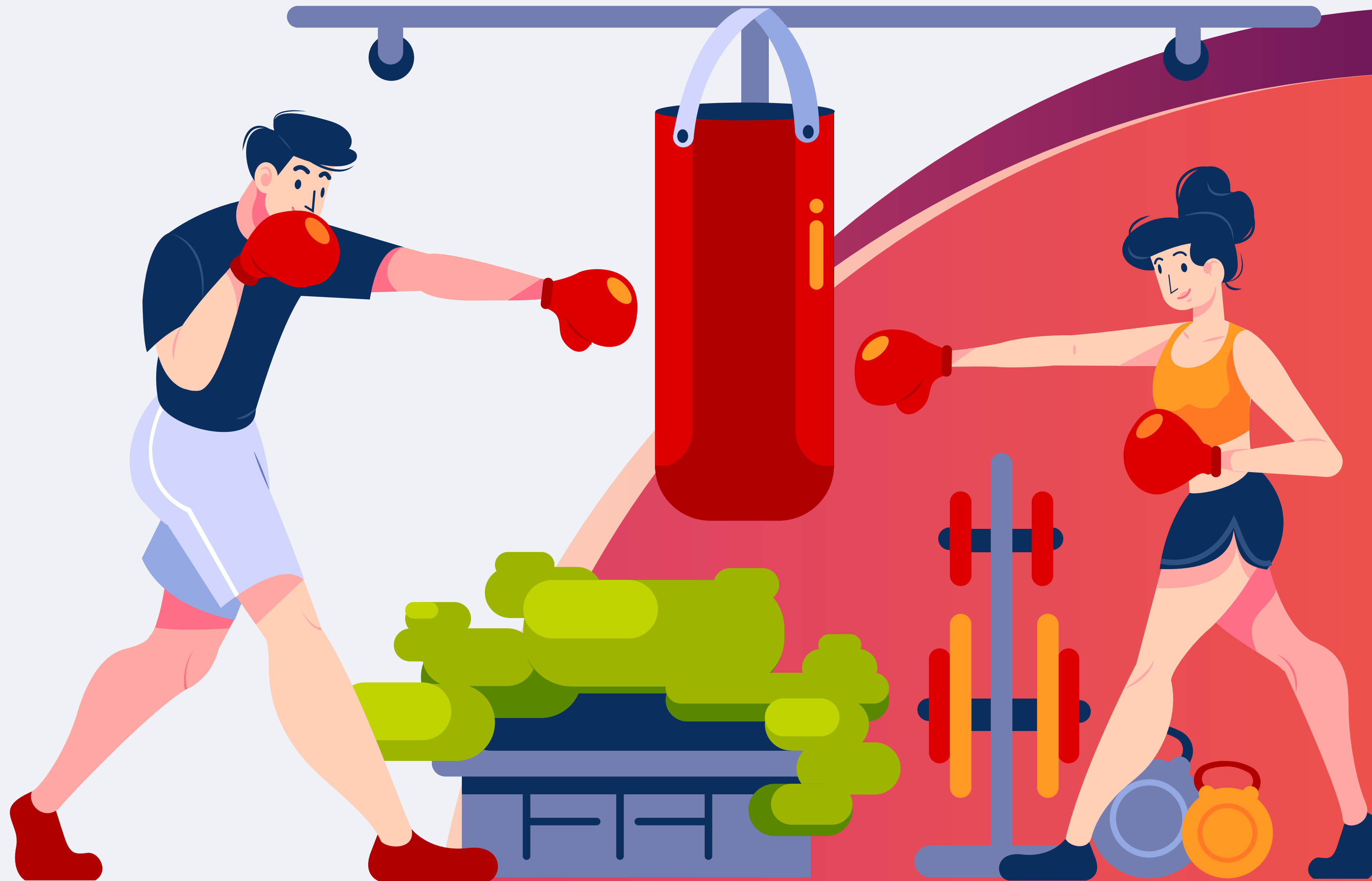


## 5. Mehr dazu

Fördern Sie gesündere Gewohnheiten.  
Werden Sie Gympass Partner.

Zum Kontakt:  
[corporate@gympass.com](mailto:corporate@gympass.com)

[gympass.com](https://gympass.com)



# Gympass

[gympass.com/us/corporate](https://gympass.com/us/corporate)