

Fit for business in zwölf Wochen

PRAXIS. Ein 12-wöchiges Betreuungsprogramm sorgt bei der E.ON Energie für eine nachhaltige Verankerung gesundheitsbewussten Handelns.

Von **Uwe Nickel** und **Michael Despegel**

Den Krankenstand dauerhaft niedrig halten, das Gesundheitsbewusstsein aller Beschäftigten fördern und das Wohlbefinden am Arbeitsplatz verbessern – so lauten die wichtigsten Ziele des betrieblichen Gesundheitsmanagements bei E.ON Energie. Personalvorstand Hartmut Geldmacher unterstreicht, dass der Konzern in die betriebliche Gesundheitsförderung investiert, um die Leistungs- und Beschäftigungsfähigkeit aller Mitarbeiter über deren gesamte Beschäftigungszeit und auch darüber hinaus zu stärken und zu erhalten.

Entscheidend ist dabei stets, dass die eingesetzten Maßnahmen zur Gesundheitsförderung von den Mitarbeitern angenommen werden, um zu einem nachhaltig gesünderen Lebensstil zu führen. Die Erfahrungen bei E.ON in der Vergangenheit zeigten jedoch, dass dies nicht selbstverständlich ist. Kursangebote für gesunde Bewegung, etwa Nordic Walking, Sport und Fitness, Ernährungsberatung und Entspannung, die die Grundlage eines betrieblichen Gesundheitsförderungskonzepts bilden, hatten zwar gute Teilnehmerzahlen, erreichten jedoch trotzdem nicht alle Beschäftigten: Neben organisatorischen und Terminproblemen wie Schichtarbeit, Au-

bendienst, Dienstreisen oder ähnlichem mangelt es vielen Mitarbeitern an der Motivation und Überzeugung, freiwillig etwas für die eigene Gesundheit tun zu müssen.

Für die Kernthemen der Gesundheit Ernährung und Bewegung setzt E.ON Energie daher seit April 2007 auf das sogenannte 2+2 und 4-Konzept von Despegel & Partner. Dessen Wirksamkeit

wurde in mehreren (Langzeit-)Studien an der Deutschen Sporthochschule sowie an der Universität Gießen wissenschaftlich belegt. Es besteht aus Ernährungsvorgaben für mindestens vier Tage der Woche, zwei zwanzigminütigen Ausdauer- und zwei zehn- bis zwanzigminütigen Kraftübungen je Woche, die einfach und ohne Hilfsmittel alle Muskelgruppen aktivieren. Das Besondere an dem Programm ist die inhaltliche Verzahnung von leicht umsetzbaren Bewegungs- und Ernährungsempfehlungen, die zeitlich flexibel angewendet werden können.

Erfolg durch Einzelcoaching

Eingeführt wurde das Konzept zunächst als Pilotprojekt, an dem sowohl Verwaltungsangestellte als auch Schichtarbeiter teilnahmen. Auftakt bildete ein Impulsvortrag, um die 140 Teilnehmer für die eigene Gesundheit zu sensibilisieren mit Gelegenheit zum Gesundheits- und Fitness-Check-up. Die ermittelten Daten dienten den Trainern für individuelle Bewegungs-, Kraft- und Ernährungsempfehlungen, die die Teilnehmer nach Hause erhielten.

Entscheidend für den Erfolg derartiger Programme ist, dass alle Empfehlungen sich mit wenig Aufwand und auch von Menschen mit wenig Zeit durchführen lassen. Selbst Bewegungsmuffeln oder Fastfoodliebhabern muss ihr Programm leichtfallen. Zwölf Wochen lang wurden die Teil-



© E.ON

Den Worten folgten Taten: Gesundheitscoach Despegel bei E.ON.

nehmer dabei von ihrem Personal Coach unterstützt. Anfangs war die Motivation bei den Teilnehmern hoch. Damit das so blieb, unterstützten die Coaches jeden regelmäßig und sehr individuell per Telefon und E-Mail. Aufgrund der regelmäßig einzureichenden Feedbackbögen konnten die Coaches erkennen, ob ein Programm angepasst werden musste oder wer zusätzliche Motivationshilfen benötigte. Diese sehr individuelle Betreuung durch die Coaches war der Schlüssel zum Erfolg. Denn allein der Wille, gesünder zu leben, reicht in der Regel nicht, da es sich bei der Ernährung und dem Bewegungsverhalten um tief verankerte Gewohnheiten handelt, die über Jahrzehnte gefestigt wurden.

Drei Monate später wurden die Gesundheitsdaten der Teilnehmer – Körpergewicht, Bauchumfang sowie die Einstellungen zur Gesundheit – erneut erhoben. Die Männer unter den Teilnehmern hatten durchschnittlich 3,5 Kilogramm abgenommen und ihren Bauchumfang um 5,4 Zentimeter reduzieren können. Die Frauen waren um 2,2 Kilogramm leichter und 3,1 Zentimeter schlanker geworden. Die Ergebnisse der Schichtarbeiter waren isoliert betrachtet sogar in Relation noch etwas besser als die der Gesamtgruppe. Auch beim Fitnessstest wurden signifikante Verbesserungen in Form von besserer Ausdauerleistung und Steigerung der Kraft festgestellt. Effekte des Coachings zeigten sich auch bei den Einstellungen zur Gesundheit. Das veränderte Ernährungsverhalten drückte sich etwa darin aus, dass die Mitarbeiter sich bewusst für gesündere Nahrungsmittel entschieden. Laut eigenen Aussagen traten bei den Teilnehmern deutlich seltener körperliche Beschwerden wie Herzklopfen, Magenbeschwerden, Kreuz- und Gliederschmerzen, Kopfschmerz, schnelles Ermüden, Anspannung oder Schlafschwierigkeiten auf.

Effekte ließen sich replizieren

Aufgrund dieser positiven Erfahrungen wurde das 2+2 und 4-Coaching auch den E.ON Energie-Tochterunternehmen angeboten. Dort wurden zwischenzeit-

lich sehr erfolgreich mehrere Projekte mit über 500 Teilnehmern durchgeführt. Die Kosten des Coachings trug überwiegend das Unternehmen, nur vereinzelt wurde von den Mitarbeitern eine geringe Eigenbeteiligung erhoben. Die Evaluation einer 4-Tage Trainings- und Coachingmaßnahme umfasste neben den medizinischen auch die psychologischen Effekte, erhoben im Rahmen einer Diplomarbeit an der LMU München. Demnach verbesserten sich das psychische Wohlbefinden, die Vitalität sowie die Lebensqualität und -zufriedenheit, während körperliche Beschwerden signifikant seltener auftraten. Die Abbrecherquote lag unter zehn Prozent.

Rollout ist angelaufen

Für eine flächendeckende Umsetzung des Coachings im Konzern wurden die weiteren Planungen in zwei Richtungen vorangetrieben: Zum einen sollen die Inhalte des 2+2 und 4-Gesundheitscoaching in Form einer 4-Tage Kurzkur in einem E.ON-Ferienheim vermittelt werden. Gruppendynamik und interessante Seminarbausteine in Urlaubsatmosphäre versprechen eine hohe Akzeptanz und eine schnelle Verinnerlichung des neu-

en Verhaltens. Zum anderen sollen die Beschäftigten die Möglichkeit haben, finanziell und organisatorisch unabhängig vom Arbeitgeber an dem Gesundheitscoaching teilzunehmen. Mit der Energie BKK konnte ein entsprechender Vertrag vereinbart werden, so dass auch die Angehörigen der versicherten Mitarbeiter an dem Coachingprogramm teilnehmen können. Gemeinsam mit der Energie BKK wird derzeit eine Evaluation durchgeführt, um längerfristige Effekte nach sechs und zwölf Monaten, mit und ohne Follow-up-Einheiten und die Auswirkungen auf die gesundheitliche Fitness zu untersuchen. ■

BGM BEI E.ON

Kampagnen und Projekte

Seit 2008 gilt bei der E.ON auch für das betriebliche Gesundheitsmanagement das für alle Business Units verbindliche Managementsystem mit einem jährlichen Reporting über Maßnahmen und Fortschritte in der Umsetzung. Kernpunkte sind die Orientierung an medizinischen Präventionsthemen wie Rückenerkrankung, Krebsvorsorge und Gripeschutzimpfung, die Förderung des Gesundheitsbewusstseins und Gesundheitsverhalten in Form von Kursprogrammen und Schulungen und die Etablierung gesundheitsbewussten Handelns sowie einer betrieblichen Gesundheitskultur unter Ansprache aller betrieblichen Zielgruppe.

Das Personalmanagement ist in Steuerungsgremien eingebunden und entscheidet gemeinsam mit Arbeits- und Gesundheitsschützern, Betriebsrat und Arbeitsmedizin über die Umsetzung von Gesundheitsförderungsprojekten.

In enger Zusammenarbeit mit der Energie BKK erfolgen konzernweit Screenings zu Stress, Diabetes, Haut-, Darm- und Rückenerkrankungen, individuelle Beratungen über Krankheitsrisiken und -vermeidung, Raucherentwöhnungskurse, Aktionstage und Vorträge.



Dr. Uwe Nickel

ist Koordinator des Gesundheitsmanagements der E.ON Energie AG, München.



Dr. Dr. Michael Despegel

ist Geschäftsführer des Gesundheitsconsulting-Unternehmens Despegel & Partner, Konstanz.