

Der smarte Weg zum gesunden Unternehmen

Gesundheitsdaten im digitalen Zeitalter:
Schlüssel zum smarten
Gesundheitsmanagement für Unternehmen

Speaker

Stefan Ernst
Elvira Radaca
Stefan Diestel

04. September 2025



**DIGITALE
WOCHE**
DORTMUND

AGENDA

1. Fehlzeitenentwicklung
2. BIG x vivamind GmbH-Studie
3. Ergebnisse
4. Zusammenfassung
5. Handlungsempfehlungen & Take Home
6. Forschungsteam



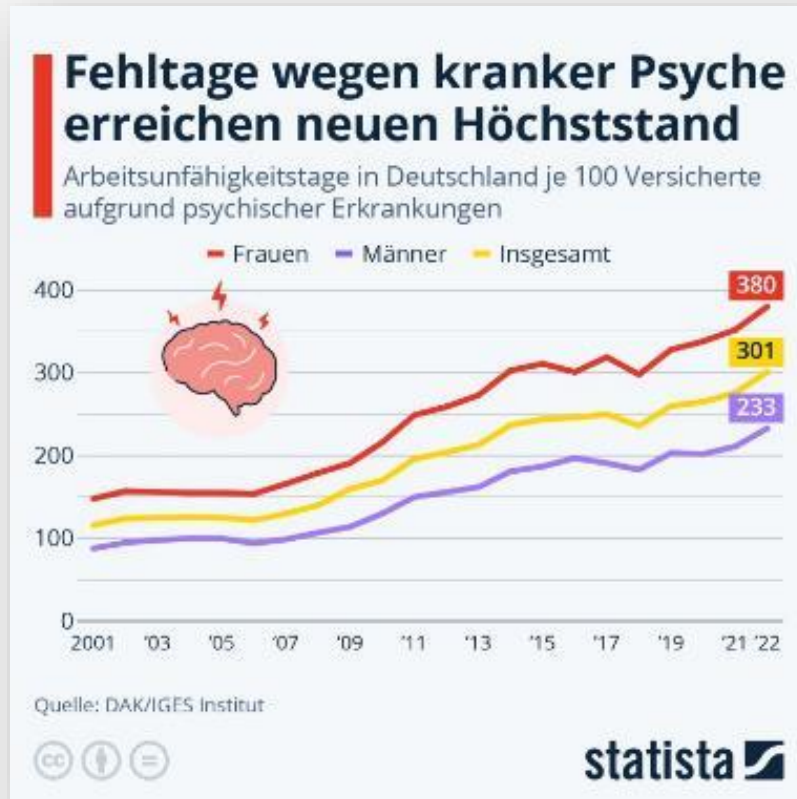
AGENDA

- 1. Fehlzeitenentwicklung**
2. BIG direkt gesund x vivamind GmbH-Studie
3. Ergebnisse
4. Zusammenfassung
5. Handlungsempfehlungen & Take Home
6. Forschungsteam



Krise der Gesundheitsversorgung

Fehlzeitenentwicklung



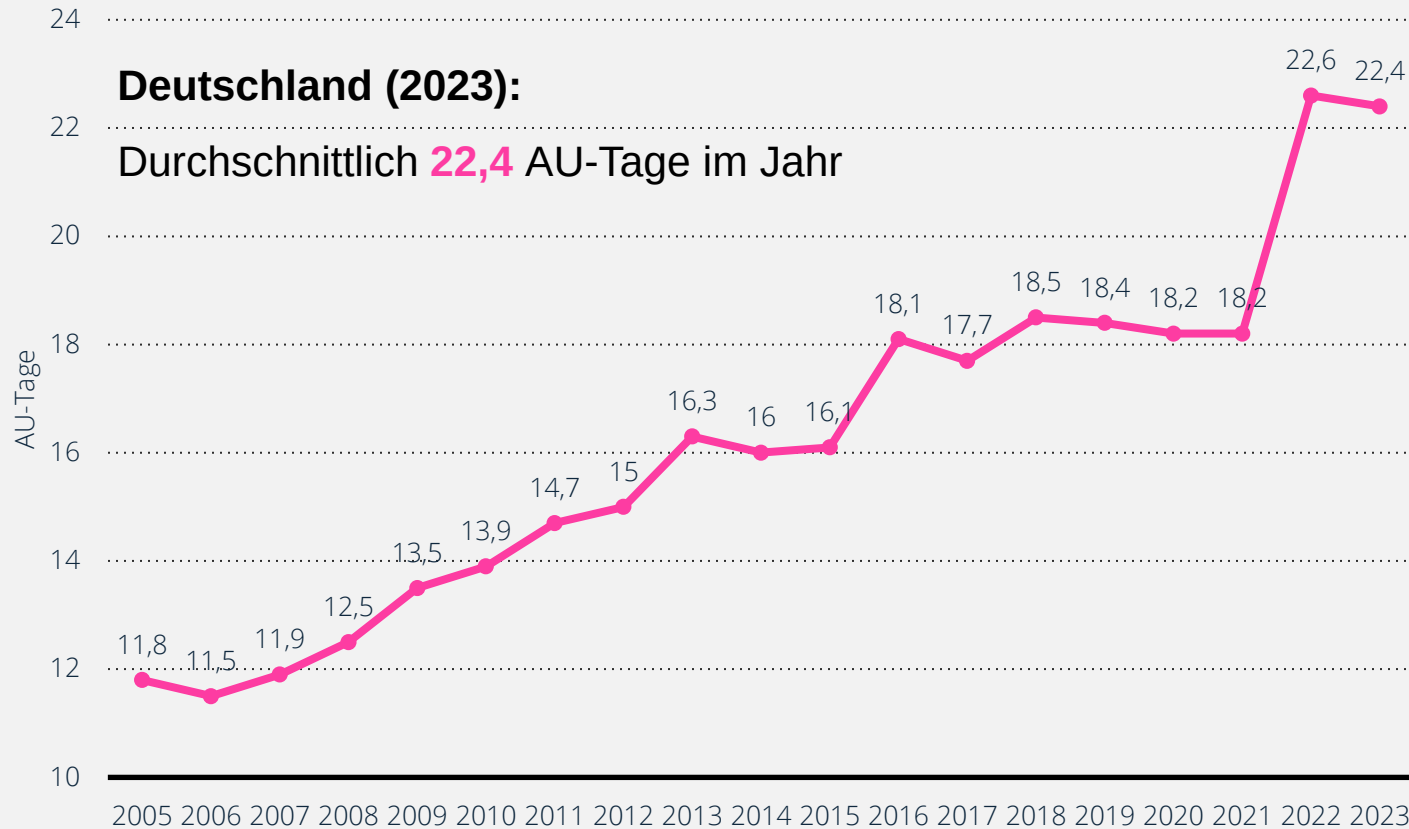
- Über **30 %** der Bevölkerung leidet unter **chronischen Erkrankungen**.
- **Psychische Belastungen** nehmen drastisch zu.
- **Fehlzeiten** steigen enorm an.
- Menschen, Teams und Unternehmen leiden unter dieser **Gesundheitsentwicklung**.

Prävention wird oft vernachlässigt, obwohl über **70 %** der Gesundheitskosten durch **Lebensstil** und **Verhalten** beeinflusst sind.

Krise der Gesundheitsversorgung

Fehlzeitenentwicklung

AU-Tagen in Deutschland bis 2023



BIG x vivamind GmbH-Studie

Stichprobe:

- N=**396** Versicherte
(BIGbalance-CheckUp-Profile von vivamind GmbH)
- Durchschnittsalter **51,9 Jahre**
(Min=19; Max=82 Jahre)
- **81,3%** Frauen
- Zeitraum: **06/2022** bis **02/2025**
- Durchschnittlich **ca. 22,45** AU-Tage

AGENDA

1. Fehlzeitenentwicklung
2. BIG direkt gesund x vivamind GmbH-Studie
3. Ergebnisse
4. Zusammenfassung
5. Handlungsempfehlungen & Take Home
6. Forschungsteam



BIG direkt gesund x vivamind GmbH-Studie



Studiendesign & Auswertung Längsschnittdesign

- **Regression:** Einfluss von CheckUp-Ergebnissen auf Fehlzeiten
- **Korrelation:** Zusammenhang zwischen Gesundheit und Fehlzeiten

Präventionsrelevante Ursachen von Fehlzeiten:

- ✓ Bisher erfassen Institutionen und andere Krankenkassen hauptsächlich Fehlzeiten.
- ✓ Mit unserer ganzheitlichen Datengrundlage (Medizin, Psychologie und Lifestyle) sind wir in der Lage, alltägliche und gewohnheitsmäßige Einflussfaktoren zu identifizieren.
- ✓ Unsere Ergebnisse stützen sich auf Zusammenhangsanalysen – ein Ansatz, der sich von anderen Studien unterscheidet.

BIG direkt gesund x vivamind GmbH-Studie

Datenquelle 1

01

vivamind-CheckUp-Profile (BIGbalance)

- Aktueller Gesundheitszustand
- Empfehlung passgenauer Maßnahmen



direkt gesund



Datenquelle 2

02

Unabhängig erhobene Fehlzeiten der BIG-Versicherten

- zeitlich nachgelagerte Erhebung



direkt gesund



Datenmanagement

03

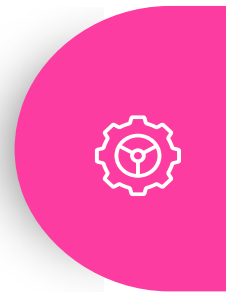
Alle verfügbaren Datenquellen wurden integriert, um **Prognosen** zu erstellen und **Zusammenhänge (u.a. mit BIGbalance-Angeboten)** systematisch zu analysieren.



Analyse

04

Im Rahmen der Datenanalyse wurden potenziell wirksame Maßnahmen identifiziert, die dazu beitragen können, **krankheitsbedingte Fehlzeiten** zu verringern.



AGENDA

1. Fehlzeitenentwicklung
2. BIG direkt gesund x vivamind GmbH-Studie
3. **Ergebnisse**
4. Zusammenfassung
5. Handlungsempfehlungen & Take Home
6. Forschungsteam



Wirksamkeit von Schlafqualität

Ergebnisse

Funktion von Schlaf



- Guter Schlaf fördert
 - Konzentrationsfähigkeit,
 - Gesundheit,
 - Leistungsfähigkeit &
 - Vitalität
- Er ist ein lebenswichtiger Prozess.

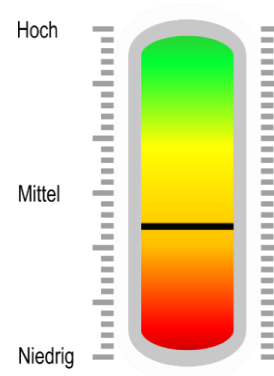
Allgemeine Maßnahmen:

- **Schlafhygiene verbessern** (z.B. Regelmäßige Schlafenszeiten)
- **Körperliche Aktivität fördern** (z.B. Regelmäßige Bewegung)

Wirksamkeit von Schlafqualität

Ergebnisse

Schlafqualität der Versicherten



- Tendenziell eher schwach ausgeprägte Schlafqualität
- Etwa **15 %** berichten über eine hinreichend gute Schlafqualität

- Eine Steigerung der Schlafqualität um einen Stufenpunkt führt zu **30 Fehltagen** weniger.
- Eine schlechte Schlafqualität **führt hingegen zu deutlich mehr Fehltagen!**

Risikofaktor BMI für Krankheitstage



- Maßzahl für Körpergewicht im Verhältnis zur Körpergröße (Formel: $\text{Gewicht [kg]} \div \text{Größe}^2 [\text{m}^2]$)
- Orientierungswert für Untergewicht, Normalgewicht, Übergewicht und Adipositas

Allgemeine Maßnahmen:

- **Gesunde Ernährung**
- **Körperliche Aktivität fördern** (z.B. durch regelmäßige Bewegung)

Auswirkung von BMI Ergebnisse

BMI der Versicherten



- **BMI in der Stichprobe:** Mittelwert = 26
- **Verteilung:** 57 % mit BMI > 25; 24,7 % mit BMI > 30
- **Zusammenhang:** Pro BMI-Punkt steigen die Fehlzeiten im Mittel um 3 Tage (hochsignifikant)
- **BIGbalance-Maßnahmen** gehen mit einem geringeren BMI einher.

- Mit zunehmendem BMI steigen tendenziell auch die **Fehltage**.
- Insbesondere das **Körpergewicht** hängt mit zukünftigen **Fehlzeiten** zusammen.

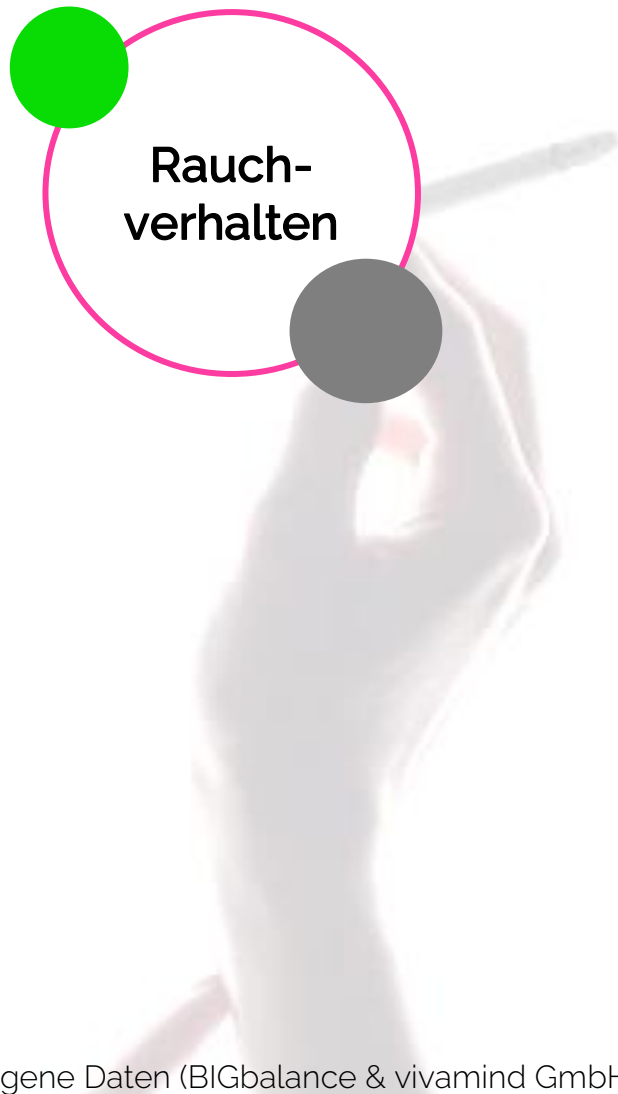
Risikofaktor Zigarettenkonsum



- **Jährlich sterben 7 Millionen Menschen** an den Folgen von Tabakkonsum.
- Aktuelle Schätzwerte: **1,25 Milliarden** Menschen rauchen
- Europa gilt als „Sorgenkind“ → 22,7 Prozent der deutschen Bevölkerung raucht
- Der **Frauenanteil** ist zum Teil doppelt so hoch, gemessen am globalen Durchschnitt

- Bei mehrfach Krankgeschriebenen nehmen die Fehlzeiten mit steigendem Zigarettenkonsum im Schnitt um **2 Tage** zu.
- Die Menge des Konsums bei Krankheit hat einen negativen Einfluss auf den Genesungsprozess.

Ergebnisse



- Mehr als **50%** der Versicherten gaben an, noch nie geraucht zu haben.
- Etwa **25%** der Versicherten rauchen mehr als **10 Zigaretten pro Tag**.
- Im Vergleich rauchen mehr Männer als Frauen.

- 22,7 % der Deutschen rauchen.
- Männer=25,7%; Frauen 9,6%;
(Angaben des Bundesministeriums für Gesundheit, 2024).

Wirkung von Kraft- & Ausdauersport

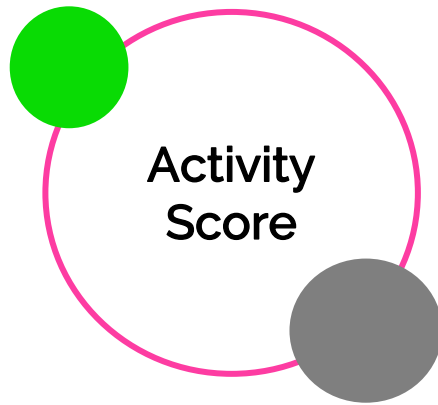


- Versicherte, die entweder viel Ausdauersport oder viel Kraftsport wöchentlich betreiben, sind signifikant weniger krankgeschrieben als diejenigen, die keine der beiden Sportarten regelmäßig durchführen.
- Folglich sollte wenigstens eine der beiden Sportarten gezielt und kontinuierlich als Präventionsmaßnahme im Alltag betrieben werden.

- Mittels Kraft- und Ausdauersport können die Fehltage um bis zu **25 Tage** über mehrere Jahre verringert werden.

Befunde und Gesundheitszustand der Stichprobe

Ergebnisse



- Es gibt keinen signifikanten Unterschied zwischen Männern und Frauen.
- Über **30%** der Versicherten haben sehr niedrige Werte beim Activity Score (unter 4 Punkten).



AGENDA

1. Fehlzeitenentwicklung
2. BIG direkt gesund x vivamind GmbH-Studie
3. Ergebnisse
4. Zusammenfassung
5. Handlungsempfehlungen & Take Home
6. Forschungsteam



Ergebnisse der Gesundheitsdaten

Zusammenfassung

Fehlzeiten

-30Tage

Bei guter Schlafqualität

-25Tage

Bei Sport und Bewegung

+2Tage

Bei Zigarettenkonsum



Stefan Ernst

BIG direkt gesund

”

Schon kleine Alltagsgewohnheiten wie ein kurzer Spaziergang, ausreichend Schlaf oder bewusstes Abschalten können entscheidend dazu beitragen, Gesundheit und Motivation zu stärken und Fehlzeiten deutlich zu verringern.

“

Ergebnisse der Gesundheitsdaten

Zusammenfassung

Fehlzeiten

-30Tage

Bei guter Schlafqualität

-25Tage

Bei Sport und Bewegung

+2Tage

Bei Zigarettenkonsum



Elvira Radaca

vivamind GmbH

”

Unsere Analysen machen sichtbar, was die Zukunft der Gesundheitsprävention prägt: Nur auf dieser Basis lässt sich gezielt und wirksam ansetzen → zum Nutzen von Versicherten, Beschäftigten und Unternehmen gleichermaßen!

“

Ergebnisse der Gesundheitsdaten

Zusammenfassung

Fehlzeiten

-30Tage

Bei guter Schlafqualität

-25Tage

Bei Sport und Bewegung

+2Tage

Bei Zigarettenkonsum



Stefan Diestel

vivamind GmbH

”

Sportaktivitäten, Schlafqualität und Selbstmanagement sind Schlüsselfaktoren der Fehlzeitenprävention: ein strategischer Fokus auf diese Handlungsfelder bei gleichzeitiger gesunder Lebensführung kann erheblich zu Fehlzeitenminderung beitragen.

“

AGENDA

1. Fehlzeitenentwicklung
2. BIG direkt gesund x vivamind GmbH-Studie
3. Ergebnisse
4. Zusammenfassung
5. Handlungsempfehlungen & Take Home
6. Forschungsteam



Fehlzeitenentwicklung & Ausblick

Handlungsempfehlungen



Fehlzeitencontrolling erweitern:

Integration von Gesundheits-Check-Ups und Monitoring zur frühzeitigen Erkennung von Risikofaktoren.



Kontinuierliche Analyse:

Differenzierte und regelmäßige Auswertung der Fehlzeiten zur Identifikation relevanter Handlungsfelder.



Gezielte Maßnahmen ableiten:

Entwicklung von fokussierten, evidenzbasierten BGM/BGF-Angeboten: **BIGbalance-Angebote stehen im positiven Zusammenhang mit Vitalität und Entspannung.**



Kommunikation & Kultur: Breite, transparente Kommunikation und Verankerung der Maßnahmen in der Unternehmenskultur.

Handlungsempfehlungen & Take Home

Empfehlungen

- **Strukturierte Entwöhnungsprogramme:** Gruppenkurse, Online-Programme oder individuelle Beratung (z. B. nach verhaltenstherapeutischen Ansätzen)
- **Finanzielle Anreize & Kostenübernahme:** Erstattung für Medikamente (z. B. Nikotinersatzpräparate) oder Kursgebühren
- **Digitale Unterstützung:** Apps, Telefon-Hotlines oder Chat-Programme für Motivation, Rückfallprävention und Fortschrittsdokumentation
- **Betriebliche Gesundheitsförderung:** Rauchfreie Zonen, Nichtraucherkampagnen, Integration von Rauchstopp-Angeboten ins BGM

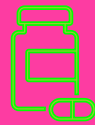
Handlungsempfehlungen & Take Home

Empfehlungen

- **Gesunde Ernährung (z. B. ausgewogene Kost, Reduktion von Zucker und Fertigprodukten):** Einführung von gesunden Kantinen- und Snackangeboten, Ernährungsworkshops oder Kochkurse im Rahmen des BGM
- **Körperliche Aktivität (z.B. regelmäßige Bewegung, Ausdauer- und Krafttraining):** Betriebliche Sport- und Bewegungsangebote (z. B. Yoga, Rückenschule, Fitnesskurse) und Kooperationen mit Fitnessstudios
- **Schlafhygiene Verbessern:** Aufklärungskampagnen und Workshops zu Schlaf & Erholung, flexible Arbeitszeiten oder Homeoffice-Regelungen zur Förderung von Regeneration
- **Digitale Detox-Programme:** Pausen von E-Mails/Chats nach Feierabend

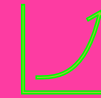
Smarter Weg zum gesunden Unternehmen

Take home



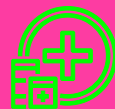
BGM

Mit dem digitalen vivamind-CheckUp: BGM wirksam und zielgerichtet gestalten.



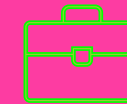
PRODUKTIVITÄT

Steigerung der Produktivität um bis zu 3% u.a. durch Motivation und Vitalität von Beschäftigten.



KOSTEN

Weniger Fehlzeiten und gesunde Beschäftigte ist ein klarer Beitrag zur Senkung der Betriebskosten.



ATTRAKTIVITÄT

Zielgerichtete und sinnvolle BGM-Maßnahmen stärken die Mitarbeiterbindung und verbessern das Unternehmensimage.

AGENDA

1. Fehlzeitenentwicklung
2. BIG direkt gesund x vivamind GmbH-Studie
3. Ergebnisse
4. Zusammenfassung
5. Handlungsempfehlungen & Take Home
6. **Forschungsteam**



Team



Stefan Ernst

BIG direkt gesund

✉ stefan.ernst@big-direkt.de



Dr. Elvira Radaca

vivamind GmbH

✉ Elvira.radaca@vivamind.de



Prof. Dr. Stefan Diestel

vivamind GmbH

✉ Stefan.diestel@vivamind.de

01:03:32.500
HR MIN SEC MS

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!



vivamind



direkt gesund



**DIGITALE
WOCHE**
DORTMUND