



© Roland Zygmunt

brachten 2023 durchschnittlich 15,4 Tage im Krankenstand. Die häufigsten Ursachen: Atemwegserkrankungen (auch in Zusammenhang mit Covid-19), gefolgt von Muskel- und Skeletterkrankungen sowie Erkrankungen des Bindegewebes. Diese Top-3 verursachten im Vorjahr 50,5% aller Krankenstandsfälle und 41,3% der Fehlzeiten. Für Koller ist das keine echte Überraschung: „Wir haben in den Bereichen Ernährung und Bewegung in den letzten 20 Jahren eigentlich nur Rückschritte gemacht. Wir bewegen uns immer weniger, haben bei der Ernährungsqualität massiv abgebaut. Das belastet unser Immunsystem und unsere Gesundheit.“

#### „Den Lift abdrehen“

Gefragt nach konkreten Beispielen, zögert der Wissenschaftler nicht lange: „Homeoffice ist ein Bewegungsrückschritt. Die Gehstrecke zum Büro oder auch nur zur U-Bahn fällt weg. Und der Weg vom Schreibtisch zum Kühlschrank zu Hause ist sicher kürzer.“ Der technologische Fortschritt hat aber noch weitere Nachteile auf Kosten der Bewegung mit sich gebracht, Stichwort E-Mobilität in Form von E-Bikes oder Scootern, bei denen die körperliche Aktivität deutlich reduziert ist.

Wie könnte gegengesteuert werden? Koller liefert einen Vorschlag mit Augenzwinkern: „Eine ganz pragmatische Lösung wäre: In den Unternehmen den Lift abdrehen. Sehr einfach, aber sicher wirkungsvoll, gerade auch, wenn man Leute zum Nachdenken anstoßen möchte.“ Nachsatz: „Selbstverständlich müsste es bei einem solchen Schritt Lösungen zur Barrierefreiheit geben.“

”

*Wir haben bei Ernährung und Bewegung in den vergangenen 20 Jahren eigentlich nur Rückschritte gemacht. Wir bewegen uns immer weniger, haben bei der Ernährungsqualität massiv abgebaut.*

**Michael Koller**  
Gesundheits-  
wissenschaftler

“

#### Gesunder Arbeitsplatz

Das Angebot von Firmenfahrrädern sei ebenfalls ein guter Akzent. Und last but not least sieht Koller in der Neugestaltung von Meetings eine riesen Chance. „Zu Zeiten von Covid-19 haben Firmen Walk&Talk-Meetings durchgeführt – also Besprechungen im Freien und im Gehen.“ Eine Angewohnheit, die es wert wäre, beibehalten zu werden.

Die Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz ist längst selbst zu einem wirtschaftlichen Faktor geworden. Der jüngste Fehlzeitenreport des Wirtschaftsforschungsinstituts beziffert die direkten und indirekten betriebswirtschaftlichen und volkswirtschaftlichen Kosten

der Fehlzeiten durch Krankenstände im Jahr 2022 auf 5,3 Mrd. € bzw. 1,2% des BIP. Für Unternehmen bedeute das, „250 Euro je Krankenstandstag, die durch die Kosten der Entgeltfortzahlung und Überstunden von Kolleginnen und Kollegen sowie durch verlorene Wertschöpfung anfallen“, rechnete zuletzt die Wirtschaftskammer vor. Arbeitgeber sind daher mehrfach gefordert: Es geht um die Balance zwischen Arbeitsbelastung einerseits und persönlichen sowie sozialen Ressourcen der Beschäftigten andererseits.

#### Angebote ausbauen

Von Unternehmensseite könnten hier schon einfache Schritte helfen. Koller: „Als Arbeitgeber kann ich ohne großen Zeit- und finanziellen Aufwand Informationen zur Verfügung stellen, was es an Gesundheitsangeboten in unserem System alles gibt. Das reicht von der Vorsorgeuntersuchung, über Impfprogramme, psychologische Betreuung bis hin zu Angeboten der Arbeiterkammer oder Gewerkschaft. Es gibt hier sehr viel – aber die wenigsten wissen davon.“ In weiterer Folge gehe es darum, „die Wege für die Beschäftigten kurz zu halten“, sagt der Experte. Soll heißen: Sofern es die Betriebsgröße ermöglicht, könnten beispielsweise eigene Gesundheitsstraßen aufgesetzt werden.

Für kleinere Firmen würden sich wiederum Kooperationen mit Gesundheitsdienstleistern anbieten. Das Ziel: „Wege- und

Wartezeiten für die Mitarbeiter möglichst effizient zu gestalten, denn beides sind Hemmschwellen bei der Inanspruchnahme von Angeboten.“

Ein Erfolgsfaktor bei der Umsetzung solcher Initiativen ist die – möglichst treffsichere – Bedarfserhebung im Unternehmen. Und hier sind auch die Arbeitnehmer gefragt: „Ich empfehle, Gesundheitszirkel einzurichten, wo die Entscheidungsträger gemeinsam mit leitenden Mitarbeitern evaluieren, welche Gesundheitsprogramme zur Verfügung gestellt werden sollen“, erklärt Koller. Diese Zirkel hätten sich als Steuerungsinstrumente in der Praxis bewährt – durch die Mitbestimmung der Beschäftigten, die bessere Planung und auch Abwicklung der gemeinsam definierten Programme. Damit es hinterher nicht etwa heißt: Warum haben nur 20 von 100 Mitarbeitern bei der Impfkation oder beim Melanom-Screening teilgenommen.

### App für Bewegungsminuten

#### Challenge im Herbst

Die Firmenchallenge Österreich ist ein 50-Tage-Gesundheitsimpuls für Firmen und deren Mitarbeiter von 1.10. bis 19.11.2024. In diesem Zeitraum soll der Fokus auf Bewegung, Ernährung, mentaler Fitness & Umweltschutz liegen. Zentrales Element ist das gemeinsame Sammeln von Bewegungsminuten über eine App mit den Kollegen. Die Anmeldung ist über nachfolgende Seiten möglich:

[www.firmenchallenge-oesterreich.at](http://www.firmenchallenge-oesterreich.at)  
[www.firmenchallenge-oesterreich.at/anmeldung](http://www.firmenchallenge-oesterreich.at/anmeldung)

medianet health economy-Lesern winkt bei der Teilnahme unter dem Code „health“ ein 15%-Rabatt.