

BETRIEBLICHE PRÄVENTION TO GO:

# Mobile Gesundheits-Checks nehmen Fahrt auf

**Mobile Gesundheits-Checks am Arbeitsplatz stellen eine Win-win-Situation für alle Beteiligten dar: Mitarbeiter erhalten Vorsorgeuntersuchungen ohne lange Wartezeiten bei Fachärzten – und das Unternehmen hält seine Mitarbeiter langfristig leistungsfähig.**

Jeweils 5 Mitarbeiter nehmen an einem 400-Meter-Lauf auf dem Betriebsgelände teil. Im Anschluss führt Dr. Jürgen Siebenhünen, Leistungsdiagnostiker bei der UBGM-Unternehmensberatung für Betriebliches Gesundheitsmanagement, einen Laktat-Ausdauer-Test durch. Eine Assistentin entnimmt bei jedem Mitarbeiter jeweils einen Blutropfen vom Ohrläppchen, womit innerhalb von wenigen Minuten der Laktatwert bestimmt und ausgewertet werden kann. Dieser gibt sehr genau Aufschluss über die individuelle konditionelle Fitness. Im Anschluss an diesen Gruppentest überreicht der Leistungsdiagnostiker jedem Mitarbeiter eine Auswertung seines aktuellen Fitness-Zustandes, erläutert die Testergebnisse und gibt Empfehlungen, wie jeder sein Training künftig gesundheitsförderlicher gestalten kann.

Bei diesem Gesundheits-Check im Rahmen der jährlichen Aktionstage des Deutschen Zentrums für Luft- und Raumfahrt (DLR) haben insgesamt 1.100 Mitarbeiter teilgenommen. Auf Basis ihrer selbst eingeschätzten Fitness haben sich die Mitarbeiter vor Beginn dieses Checks in Sportler oder Einsteiger

eingruppiert. Die Sportler haben den 400-Meter-Lauf mit anschließender Laktatleistungsdiagnostik und die Einsteiger einen 6-minütigen Gehtest absolviert. Die Mitarbeiter treffen auf Gleichgesinnte, wodurch die Hemmschwelle zur Teilnahme niedrig ist: „Wir wollen auch diejenigen zum Mitmachen motivieren, die nicht so sportlich sind“, sagt Sandra Flink vom DLR. Um positive Veränderungen messbar zu machen, folgt auf jeden Test ein gesundheitsförderliches Angebot – in diesem Fall ein Schrittzähler-Wettbewerb – und 2 Monate später ein erneuter Check: „Jeder kann seine Gesundheitsparameter positiv beeinflussen. Wenn persönliche Erfolge sichtbar werden, motiviert das enorm“, sagt Sandra Flink, die das DLR-Gesundheitsmanagement leitet.

## Kein Gießkannen-Prinzip

In Zusammenarbeit mit der UBGM wurden bei der Hansewerk AG mit rund 2.000 Mitarbeitern an 17 Standorten unter anderem der Muskelfunktionstest und der Stress-Test durchgeführt. „Wir bieten mehrere Screenings an, die jeweils nur rund 20 Minuten pro Mitarbeiter dauern. Das ist sehr effektiv“, sagt der betriebsinterne Gesundheitsberater Sebastian Düren. Für den regional aufgestellten Energiedienstleister sind mobile Check-up-Systeme sehr flexibel auf die jeweiligen Belastungen anpassbar: „Wir haben einen hohen Anteil an gewerblichen Mitarbeitern. Der Muskelfunktionstest zur Feststellung von Muskeldysbalancen ist daher sinnvoll.“



Die Besprechung der Auswertung erfolgt stets im Anschluss an den Gesundheits-Check und wird mit jedem Mitarbeiter durchgeführt.

## Mobile Gesundheitschecks – eine Auswahl

Test	Funktion
Haut-Screening	Früherkennung von Hautveränderungen
Stress-Test	Visualisierung des aktuellen Stress-Levels mit rot bzw. grün leuchtendem HRV-Biofeedback-Tool
Carotis-Screening	Ultraschallmessung der Halsschlagader zum Erkennen des Schlaganfall-Risikos

Quelle: UBGM-Unternehmensberatung für betriebliches Gesundheitsmanagement



*Verschiedene Untersuchungen fließen in den Fitness-Zustand mit ein.*

### **Strenger Datenschutz**

Wichtig für die Akzeptanz der mobilen Angebote ist unter anderem der strenge Datenschutz. „Wir haben klar kommuniziert, dass der Arbeitgeber keine Daten aus den Check-ups erhält; wir organisieren lediglich die Anmeldungen“, sagt Sandra

Flink. In einer Forschungseinrichtung mit einem hohen Anteil an Wissenschaftlern sei die Datensicherheit entscheidend für das Vertrauen der Mitarbeiter in das Gesundheitsmanagement. Sebastian Düren ist von dem geschlossenen Konzept, das auf Eigenverantwortung und Freiwilligkeit setzt, über-

zeugt: „Wir machen unseren Mitarbeitern ein Angebot zur Steigerung ihrer Lebensqualität durch Gesundheitsvorsorge. Nach jedem einzelnen Test wissen sie, wo sie stehen und wohin sie sich entwickeln können. Welche persönlichen Ziele sie daraus ableiten, entscheiden sie selbst.“

Seiner Erfahrung nach kommen die mobilen Checks auch deshalb durchweg gut an, weil es sich um ein einfaches, geschlossenes Konzept handelt: „Nach jedem Test gibt es sofort ein konkretes Ergebnis mit Trainingsempfehlungen, und die daraus gewonnenen Erkenntnisse sind für den Mitarbeiter greifbar.“ Dr. Siebenhünen legt Wert darauf, das jeweilige Testergebnis verständlich und verständnisvoll zu vermitteln: „Wir gehen stets empathisch vor, sind humorvoll und ohne erhobenen Zeigefinger unterwegs.“ ■

*Annette Neumann, Fachautorin*