

„Wer keine Zeit für seine  
Gesundheit hat, wird eines Tages  
Zeit haben müssen, „  
krank zu sein!“



## Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM)

Investition in Ihre Mitarbeiter – Mehrwert für Ihr Unternehmen

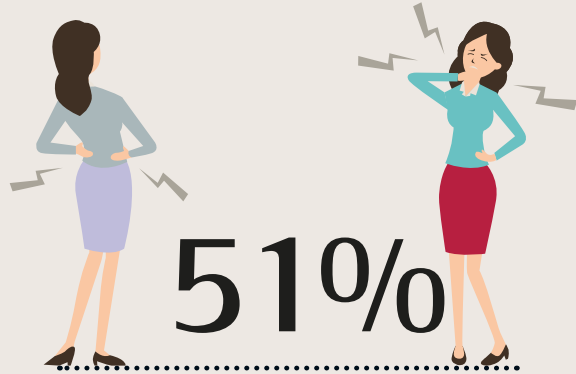
Kooperationsangebot zur Gesundheitsförderung  
in Zusammenarbeit mit dem AKTIVA MEDICI Gesundheitszentrum

# Körperliche Fitness: Sportmuffel trotz körperlicher Beschwerden



54%

der Arbeitnehmer machen gar  
keinen oder maximal eine Stunde  
die Woche Sport



51%

der Befragten haben arbeitsbedingte  
körperlichen Beschwerden wie  
Rückenschmerzen



60%

sitzen bei ihrer täglichen  
Arbeit hauptsächlich am  
Schreibtisch



69%

Prozent der Arbeitgeber  
bieten keine betrieblichen  
Gesundheitsmaßnahmen an

60%

der Arbeitnehmer  
wünschen sich betriebliche  
Gesundheitsmaßnahmen

## >> Fit am Arbeitsplatz



Für die meisten Unternehmen in Deutschland ist es längst selbstverständlich, sich intensiv um die Gesundheit ihrer Mitarbeiter zu kümmern. Das kostet zwar Geld, ist aber unter dem Strich eine rentable Investition.

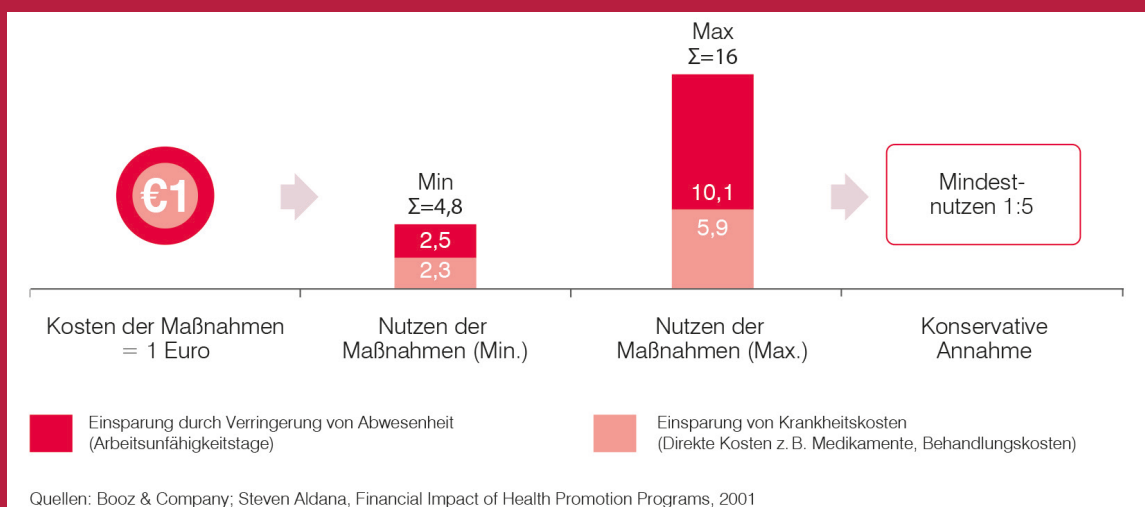
Auch die Krankenkassen fördern das Gesundheitsmanagement in den Betrieben:

- Ab 2016 steigen die jährlichen Präventionsausgaben der Krankenkassen pro Versichertem von rund 3 Euro auf 7 Euro – mindestens 2 Euro davon sollen in die betriebliche Gesundheitsförderung investiert werden.
- Dass sich solche Investitionen am Ende lohnen, hat das Institut für Gesundheit und Arbeit (IAG) herausgefunden, indem es mehr als 1.050 Einzelstudien auswertete.



### Das erfreuliche Ergebnis:

Gesundheitsförderung reduziert Gesundheitsrisiken, senkt Krankheitshäufigkeiten, fördert gesundheitsbewusste Verhaltensweisen – und führt zu einem messbaren ökonomischen Plus. Jeder in die Gesundheitsförderung im Unternehmen investierte Euro ergibt einen wirtschaftlichen Erfolg von 2,20 EUR; laut einer aktuellen Studie im Auftrag der Felix Burda Stiftung unter dem Titel „Vorteil Vorsorge – Die Rolle der betrieblichen Prävention für die Zukunftsfähigkeit des Wirtschaftsstandortes Deutschland“ sogar 5 – 16 EUR!



Die Aufgabe der Unternehmen liegt damit nicht vordringlich in der kurzfristigen Vermeidung von Arbeitsunfähigkeit, sondern vielmehr im langfristigen Erhalt und der längerfristigen Förderung der Gesundheit und damit der Leistungsfähigkeit ihrer Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen.

# Geistige Fitness: Arbeitnehmer leiden unter zu viel Stress



**80%**

der Arbeitnehmer klagen  
über enormes Stresslevel



**60%**

leiden unter  
Schlafstörungen,  
Kopfschmerzen  
oder Nervosität

**10%**

Prozent leiden unter  
Depressionen



**40%**

Prozent befinden sich  
in Behandlung



## >> Krankenstand in Deutschland:

Arbeitnehmer fallen länger aus (Institut der deutschen Wirtschaft vom 1.02.18).

Der langjährige Trend zu steigenden Fehlzeiten in Deutschland geht weiter:

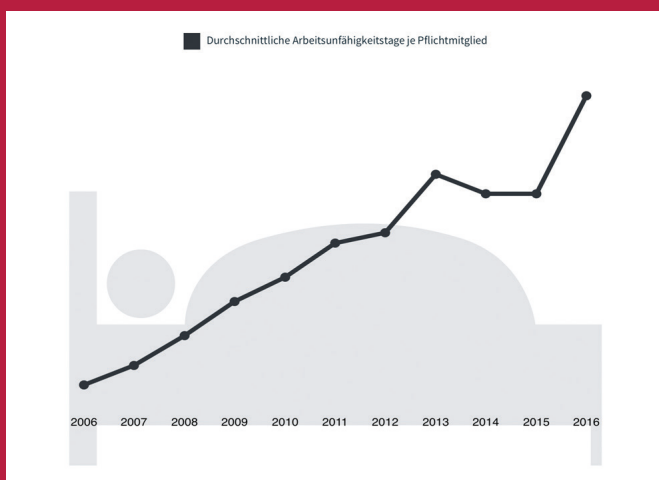
Pflichtversicherte Arbeitnehmer wurden 2016 für durchschnittlich zweieinhalb Wochen krankgeschrieben.

Ein Grund dafür ist die alternde Gesellschaft, denn mit dem Alter steigt auch die Zahl der Krankheitstage.

Muskel- und Skeletterkrankungen bilden nach wie vor die häufigste Ursache.



So viel Prozent der Krankheitstage entfielen 2016 auf Arbeitsunfähigkeit: Kalendertage mit ärztlichem Attest  
 Ursprungsdaten: Dachverband der Betriebskrankenkassen



Quelle: Dachverband der Betriebskrankenkassen

## >> Gründe für Betriebliches Gesundheitsmanagement

### Demografischer Wandel

- Die Belegschaften in Unternehmen altern zunehmend  
→ ältere Mitarbeiter sind wenig, aber länger krank (iga 2018)
- Immer mehr ältere Menschen sollen/ müssen länger arbeiten, um den durch Geburtenrückgang begründeten Fachkräftemangel zumindest teilweise zu kompensieren
- Die nachwachsende Generation stellt aber auch andere Herausforderungen an einen attraktiven Arbeitsplatz, dazu gehört auch das persönliche Wohlbefinden



### Hohe Kosten durch krankheitsbedingten Ausfall der Mitarbeiter

- Bewegungsmangel und Zwangshaltungen führen zu einem hohen Anteil von AU
- Psychische Erkrankungen steigen und machen schon jetzt 40% aller Krankschreibungen aus



### Fachkräftesicherung

- es fehlen immer mehr Fachkräfte



### Veränderung der Arbeitswelt

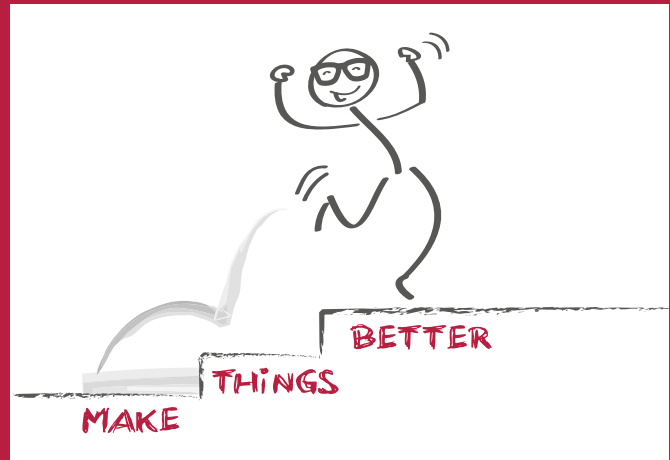
- Die Arbeitswelt verändert sich immer schneller und zum Teil dramatisch z. B. durch Digitalisierung, neue flexible Arbeitszeitmodelle, neue Arbeitsformen, erhöhtes Innovationstempo  
→ BGM kann diese Veränderungen positiv begleiten



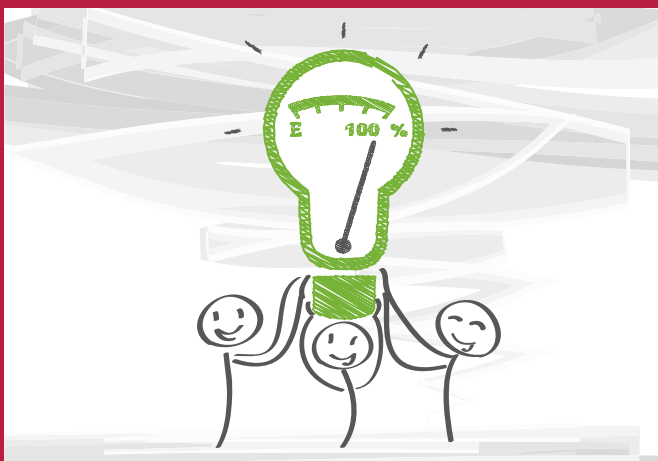
## BGM einführen oder nicht?

Eine gute Arbeitsfähigkeit bedeutet, dass die Menschen mit den ihnen zur Verfügung stehenden Ressourcen die gewünschte Arbeit gut leisten können. Einschränkungen in der Gesundheit und Leistungsfähigkeit bedrohen immer auch die Arbeitsfähigkeit – umgekehrt bieten die Förderung von Gesundheit und Leistungsfähigkeit die Möglichkeit der Förderung der Arbeitsfähigkeit. Eine gute Arbeitsfähigkeit braucht ein stabiles Fundament – das bedeutet auch, dass es eine gute Arbeitsfähigkeit ohne Gesundheit nicht geben kann.

Unabhängig davon, ob die Ursachen für Krankenstände beim Unternehmen selbst, bei den Mitarbeitern oder bei beiden gemeinsam zu finden sind, entstehen aufgrund der daraus resultierenden Lohnfortzahlungen Belastungen für das Unternehmen. Diese müssen sich zudem gerade bei Neueinstellungen mit den veränderten Wertevorstellungen der Bewerber, insbesondere vor dem Hintergrund des geringeren Fachkräfteangebotes, auseinandersetzen. BGM sollte aber dennoch nicht aus dieser Not heraus initiiert werden. Vielmehr gilt es, die Potenziale durch den Erhalt und die Förderung der Mitarbeitergesundheit sowie der Steigerung der Arbeitgeberattraktivität zu nutzen und damit Wettbewerbsvorteile zu erlangen. Denn die Gesundheit, Leistungsbereitschaft und Motivation der Mitarbeiter ist eine der wichtigsten Ressourcen von Unternehmen. Wirtschaftlicher Erfolg und Wettbewerbsfähigkeit hängen wesentlich von der Gesundheit der Mitarbeiter ab. Quelle: [www.bgm-eup.de/](http://www.bgm-eup.de/) das-haus-der-arbeitsfähigkeit



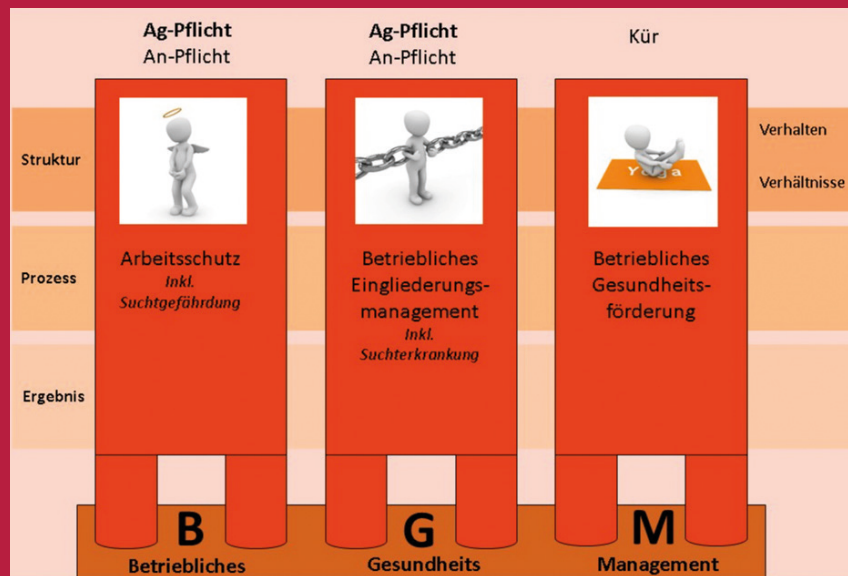
## Fitte Mitarbeiter – gesundes Unternehmen



der Aufwand durch Angebote in der Firma vergleichsweise gering ist und die Mitstreiter als Kollegen bereits bekannt sind.

Mehr Bewegung ist für eine ganzheitliche Gesundheitsprävention unentbehrlich und ein betriebliches Sportprogramm kann da ein wesentlicher Baustein sein. Es schafft einen Ausgleich zur beruflichen Tätigkeit. Denkbar sind auch spezifische Angebote wie wöchentliche, in den Arbeitsalltag integrierte aktive Pausen, zum Beispiel in Kooperation mit einem Fitnesstrainer oder einer physiotherapeutischen Fachkraft. Gerade sonst eher inaktive Mitarbeiter kann es motivieren, sich sportlich zu betätigen, wenn

>> Warum sollte Ihr Unternehmen in Maßnahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagement (BGM) investieren?



Quelle: j-bgm.de

- Ihre Mitarbeiter sind es Ihnen wert, dass Sie in gesundheitsfördernde Maßnahmen investieren, da gesundheitliche Probleme ihrer Mitarbeiter nicht nur zu Fehlzeiten führen, sondern auch Auswirkungen auf die Motivation haben und damit die Zusammenarbeit erschweren.
- Gesunde und motivierte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter haben eine höhere Leistungsfähigkeit.
- BGM wirkt sich positiv auf das Wohlbefinden der Mitarbeiter innerhalb des Unternehmens aus, welche somit fester an das Unternehmen gebunden werden können → besseres Betriebsklima → stärkere Identifikation mit dem Unternehmen.
- Auch die Außenwirkung auf Bewerberinnen und Bewerber wird positiv beeinflusst – gerade im Bereich gut qualifizierter Fachkräfte kann das BGM eine hohe Attraktivität besitzen, die Rekrutierungschancen erhöhen und ihr Unternehmen kann sich am Arbeitsmarkt als attraktive Arbeitgebermarke etablieren.



Ein gutes BGM kann ein entscheidender Wettbewerbsfaktor sein.



## >> Unternehmen unternehmen Gesundheit

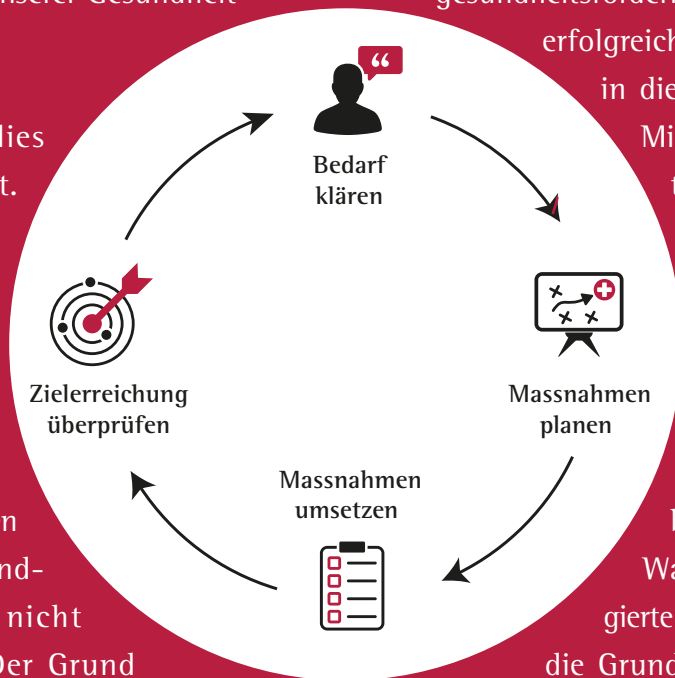
Wir alle verbringen einen großen Teil unserer Zeit an unserem Arbeitsplatz. Was liegt also näher, als dafür zu sorgen, unser Arbeitsumfeld so zu gestalten, dass es für den Erhalt unserer Gesundheit förderlich ist?

Viele Firmen haben dies für sich bereits erkannt. Sie haben die Gesundheitsförderung zu einer Managementaufgabe in ihren Betrieben gemacht. Häufig sind es die kleinen und mittleren Unternehmen, die die Möglichkeiten der betrieblichen Gesundheitsförderung noch nicht ausreichend nutzen. Der Grund ist ebenso einfach wie nachvollziehbar. Sie haben oft nur wenig Mitarbeiter und einen begrenzten Gestaltungsspielraum – dabei haben kleine und mittlere Unternehmen mit bis zu 60 Mitarbeitern eine besonders gute Ausgangsposition für ein effektives betriebliches Gesundheitsmanagement. Denn in kleineren Unternehmen kennen sich

Vorgesetzte und Mitarbeiter gut aus, es herrscht meist familiäre Atmosphäre. Dies macht es besonders leicht, ungesunde Mechanismen zu erkennen und gesundheitsfördernde Maßnahmen gezielt und

erfolgreich umzusetzen. Investitionen in die Gesundheitsförderung der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, gerade auch von kleinen und mittleren Betrieben, sind immer Investitionen in die Zukunft unserer Gesellschaft.

In Zeiten von globalem Wettbewerb und demografischem Wandel bilden gesunde, engagierte und kompetente Beschäftigte die Grundlage für den unternehmerischen Erfolg. Wenn ein Betrieb sich hin zu einem „gesunden Unternehmen“ entwickelt, kann er oben genannten Herausforderungen begegnen. Denn mit einem systematischen BGM senkt er nicht nur Krankenstände und Fluktuation, er schafft auch ein erhöhtes Wohlbefinden bei der Arbeit, steigert seine Produktivität und reduziert seine Kosten.



## Steuerfreie Arbeitgeberleistung



Nicht nur die Krankenkassen unterstützen die Betriebe bei der betrieblichen Gesundheitsförderung. Auch Arbeitgeber können pro Beschäftigten und Jahr bis zu 500 Euro für qualitätsgesicherte Maßnahmen zur verhaltensbezogenen Primärprävention und zur betrieblichen Gesundheitsförderung aufwenden, ohne dass die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter diese Zuwendungen als geldwerten Vorteil versteuern müssen.

Hierzu zählen z. B.:

1. Bewegungsprogramme | 2. Ernährungsangebote | 3. Suchtprävention | 4. Stressbewältigung

**Wichtig!** Von der steuerlichen Begünstigung erfasst werden nur Leistungen, die zusätzlich zu der ohnehin bereits aufgrund des Arbeitsverhältnisses geschuldeten Leistung erbracht werden. Entgeltumwandlungen sind von der Regelung des § 3 Nr. 34 EStG daher ausgeschlossen.

**Hinweis:** Diese steuerfreien Leistungen werden nicht auf die monatliche Sachbezugsfreigrenze von 44 EUR (§ 8 Abs. 2 Satz 9 EStG) angerechnet, da diese nur lohnsteuerpflichtige Bezüge erfasst. Die Maßnahmen im Sinne des § 3 Nr. 34 EStG sind steuerfrei.

„Entsprechend der ab dem 1. Januar 2019 gültigen Fassung des § 3 Nr. 34 des Einkommensteuergesetzes (EStG) sind Aufwendungen von Arbeitgebern für Leistungen „zur Verhinderung und Verminderung von Krankheitsrisiken und zur Förderung der Gesundheit in Betrieben, die hinsichtlich Qualität, Zweckbindung, Zielgerichtetheit und Zertifizierung den Anforderungen der §§ 20 und 20b des Fünften Buches Sozialgesetzbuch genügen“ einkommensteuerfrei.“

### **Individuelle verhaltensbezogene Primärprävention nach § 20 Abs. 4 Nr.1 SGB V Handlungsfeld Bewegungsgewohnheiten mit den Präventionsprinzipien:**

- Reduzierung von Bewegungsmangel durch gesundheitssportliche Aktivität
- Vorbeugung und Reduzierung spezieller gesundheitlicher Risiken durch geeignete verhaltens- und gesundheitsorientierte Bewegungsprogramme
- Handlungsfeld Ernährung mit den Präventionsprinzipien
- Vermeidung von Mangel- und Fehlernährung
- Vermeidung und Reduktion von Übergewicht
- Handlungsfeld Stressmanagement mit den Präventionsprinzipien
- Förderung von Stressbewältigungskompetenzen
- Förderung von Entspannung



## >> Unser Angebot:

- Bewegungspausen-/ Kurse einzeln oder im Team
- Entspannungsübungen-/Kurse einzeln oder im Team
- Firmenmitgliedschaften für Ihre Mitarbeiter in unserem Fitnessstudio
- Körperbezogene Analysen mit anschließender Ernährungs-/ Trainingsempfehlung (In-Body-Messung – info unter [www.inbody.de](http://www.inbody.de))
- Physiotherapeutische Anwendungen bei Ihnen im Haus
- Gesundheits- und Präventionstraining für Ihre Mitarbeiter nach § 20 SGB V.
- Geschlossene firmeninterne Kurse für ihre Mitarbeiter in unserem Haus
- Ernährungsberatung für eine ausgewogene Ernährung
- Gesundheitstag in ihrem Unternehmen
- GesundheitsGutschein für ihre Mitarbeiter zur freien Verfügung in unserem Haus (steuerfreie Sachzuwendung monatlich bis 44 € pro Mitarbeiter möglich)



Leisten Sie einen Beitrag zur Gesundheit und Zufriedenheit Ihrer Mitarbeiter, motivieren Sie diese zu mehr Bewegung – wir beraten und unterstützen Sie. Gern erstellen wir Ihnen nach einer ausführlichen Bedarfsanalyse ein auf Ihr Unternehmen maßgeschneidertes Angebot.

Ihre Ansprechpartner:  
Claudia Fischer und Andreas Pronnet

Rufen Sie uns an:  
+ 49 8051-965688-0

Schreiben Sie uns eine E-Mail  
[c.fischer@aktiva-medici.de](mailto:c.fischer@aktiva-medici.de)  
[prien@aktiva-medici.de](mailto:prien@aktiva-medici.de)

Weitere Informationen unter  
[www.aktiva-medici.de](http://www.aktiva-medici.de)



[www.aktiva-medici.de](http://www.aktiva-medici.de)

(Stand August 2019)

Höchste **Therapie-** und **Trainingskompetenz** in der **Region**

AKTIVA MEDICI AG • Hochfellnstraße 1 • D-83209 Prien am Chiemsee

Telefon +49 8051-96 56 88-0 • [prien@aktiva-medici.de](mailto:prien@aktiva-medici.de)

[www.aktiva-medici.de](http://www.aktiva-medici.de)