



Gesundheitlicher und ökonomischer Nutzen betrieblicher Gesundheitsförderung und Prävention - Zusammenstellung der wissenschaftlichen Evidenz -

Betriebliche Gesundheitsförderung und Prävention erfreuen sich breiter gesellschaftlicher Zustimmung. Dennoch wird oft gefragt, ob denn der unterstellte Nutzen auch wirklich nachgewiesen ist. Im Rahmen eines Projektes der Initiative Gesundheit und Arbeit (IGA) wurde daher eine Zusammenstellung wissenschaftlicher Bewertungen von Studienergebnissen vorgenommen. Das Ergebnis aus 25 Übersichtsartikeln, in denen mehr als 400 Studien aus hochrangigen wissenschaftlichen Zeitschriften untersucht wurden, lautet: Mit betrieblicher Gesundheitsförderung und Prävention lassen sich Kosten reduzieren und die Gesundheit der Beschäftigten verbessern.

Insgesamt ist gezeigt worden, dass durch betriebliche Gesundheitsförderungsmaßnahmen bereits kurzfristig (innerhalb von 3-4 Jahren) eine Verringerung der Krankheitskosten erreicht werden kann. Auch dass Gesundheitsförderung zu einem Rückgang von Absentismus führt, gilt als wissenschaftlich nachgewiesen. Vor diesem Hintergrund lassen sich Empfehlungen für erfolgreiche betriebliche Gesundheitsförderung und Prävention formulieren.

Macht sich betriebliche Gesundheitsförderung bezahlt?

Bei der Frage nach den finanziellen Auswirkungen von betrieblicher Gesundheitsförderung wird meist zwischen den Kosten durch krankheitsbedingte Fehlzeiten (Absentismus) und den Krankheitskosten unterschieden.

Im Rahmen von quasiexperimentellen Studien ergaben sich Reduktionen bei

den Fehlzeiten von 12% bis 36% für die Teilnehmer an den Gesundheitsförderungsprogrammen bzw. eine Verringerung der mit Fehlzeiten verbundenen Kosten um 34%. Die Kosten-Nutzen-Verhältnisse (cost-benefit ratio; return of investment) liegen für die Fehlzeitenkosten bei 1:2,5 bzw. 1:4,85 und im Rahmen einer Korrelationsstudie bei 1:10,1. Dies bedeutet, dass für jeden Dollar, der für das Programm aufgewendet wurde, bspw. in der erstgenannten Studie \$ 2,5 durch reduzierte Abwesenheitskosten gespart wurden. Der "return of investment" (ROI) liegt in Bezug auf die Einsparung bei den Krankheitskosten zwischen 1:2,3 und 1:5,9. Beobachtete Effekte sind u.a. weniger Arztbesuche, weniger Krankenhauseinweisungen sowie weniger Tage im Krankenhaus etc. Die vollständigen finanziellen Auswirkungen der Gesundheitsförderungsprogramme zeigen sich



ÜBER UNS

Die Initiative Gesundheit und Arbeit ist eine Kooperation des Bundesverbandes der Betriebskrankenkassen und des Hauptverbandes der gewerblichen Berufsgenossenschaften zur Neu- und Weiterentwicklung gemeinsamer Präventions- und Interventionsansätze. Die Initiative arbeitet projektbezogen und leistet darüber einen Beitrag zur Forschung, Qualifikation und Beratung. Diesen Beitrag leistet sie nicht alleine, die Kooperationspartner suchen das Gespräch mit Wirtschaft, Politik, Sozialversicherung, Sozialpartnern sowie mit zahlreichen weiteren Institutionen.

Die vorliegende Veröffentlichung liefert einen Beitrag zur Entwicklung praxisnaher Handlungshilfen.

www.iga-info.de

teilweise erst viele Jahre, nachdem die Gesundheitsrisiken reduziert worden sind.

Lassen sich Gesundheitsrisiken durch betriebliche Gesundheitsförderung verringern?

Für acht verschiedene Verhaltensbereiche konnten wissenschaftliche Bewertungen zusammengestellt werden. Für den Verhaltensbereich Rauchen bspw. ist die Wirksamkeit in kontrollierten Studien recht überzeugend belegt. Der Prozentsatz an Personen in den Interventionsgruppen, die erfolgreich mit dem Rauchen aufhörten, lag zwischen 10 und 15%. Auch im Bereich der (kurzfristigen) Gewichtskontrolle sind Interventionen in Unternehmen erfolgreich, und zwar in vergleichbarem Maße wie klinisch-ausgerichtete Programme. Der kurzzeitige Gewichtsverlust liegt bei 1 bis 2 Pfund, 12 Monate nach Beendigung des Kurses konnten durchschnittlich 26% diese Gewichtsreduzierung beibehalten. Viel versprechend, aber noch nicht ausreichend belegt erscheinen Maßnahmen zur Veränderung des Ernährungsverhaltens und der Senkung des Cholesterinspiegels. Eine Reihe von Studien zeigten positive Ergebnisse hinsichtlich



Ernährungswissen, Verhalten und Kaufmustern.

Die Frage, ob Gesundheitsförderungsmaßnahmen in Betrieben bei den Teilnehmern zu einer Senkung der gesundheitlichen Risiken führt, kann also mit „Ja“ beantwortet werden.

Empfehlungen für erfolgreiche betriebliche Gesundheitsförderung

Auf der Grundlage der wissenschaftlichen Bewertungen, lassen sich Empfehlungen formulieren, die bei der Planung und Durchführung betrieblicher Gesundheitsförderungsprogramme beachtet werden sollten:

- Programme sind effektiver, wenn diese mehr als einen Risikofaktor berücksichtigen. Damit beziehen sie ein, dass eine Reihe von Belastungen und Beschwerden multifaktoriell sind. Das Programm sollte auch niedrigschwellige Angebote enthalten. Deren erfolgreicher Abschluss erhöht die Motivation auch andere Verhaltensweisen zu ändern.
- Ein Aspekt für die Wirksamkeit umfassender betrieblicher Gesundheitsförderungsprogramme ist in einer regelmäßigen, anhaltenden und individuellen Beratung von

Beschäftigten mit besonders hohem Gesundheitsrisiko zu sehen.

- Zusätzlich zu den intensiven Kontakten ist die Dauer der Intervention wichtig. Um eine Reduktion des Gesundheitsrisikos zu bewirken, muss das Programm mindestens 3 bis 6 Monate dauern. Für eine Demonstration der Kosteneffektivität liegt die Dauer bei 3 bis 5 Jahren.
- Die Einbeziehung der Beschäftigten in die Vorbereitung und Durchführung der Maßnahmen kann die Teilnehmerquote erhöhen.
- Die Anwendung von validierten sozialwissenschaftlichen Modellen der Verhaltensänderung erscheint als eine viel versprechende Möglichkeit, die Effektivität von Maßnahmen zu erhöhen.

Wo kann man den Bericht beziehen?

Der vollständige Bericht ist auf der Internetseite der Initiative <http://www.iga-info.de> abrufbar. Eine gedruckte Fassung unter dem Titel "Gesundheitlicher und ökonomischer Nutzen betrieblichen Gesundheitsförderung und Prävention - Zusammenstellung der wissenschaftlichen Evidenz-"; Kreis, J.; Bödeker, W., 2003, kann unter der Faxnummer 0201/1 791077 kostenlos bezogen werden.

Was macht das betriebliche Setting für Gesundheitsförderungsmaßnahmen so attraktiv und effektiv?

Generell gibt es verschiedene Aspekte, die das betriebliche Setting für Gesundheitsförderungsmaßnahmen besonders attraktiv und effektiv machen. Einige Gründe zeigen die im folgenden genannten Punkte:

- Betriebliche Maßnahmen können bei geringen Kosten eine große Zahl von Personen erreichen, darunter insbesondere auch solche, die nicht von sich selbst aus professionelle Hilfe aufsuchen würden.
- Betriebe bieten einen leichten Zugang zu Personen, zum einen wegen der gegebenen geographischen Konzentration, zum anderen, weil vorhandene Kommunikationskanäle genutzt werden können.
- Das betriebliche Umfeld erhöht die Effektivität von Programmen, z.B. durch soziale Unterstützung durch Kollegen, die Schaffung von rauchfreien Zonen, verbessertes Kantinenessen etc.
- Durch die Reduzierung von krankheitsbedingten Abwesenheiten oder Einschränkungen in der Produktivität können sich Programme direkt für das Unternehmen wieder auszahlen.
- Die Möglichkeit langfristiger Follow-ups von Maßnahmen ist besser, damit kann eine aussagekräftige Evaluation der Maßnahmen stattfinden.

Ausgewählte Ergebnisse von Studien

Bereich	Autoren	Studien	Evaluierte Maßnahmen (Auswahl)	Berichtete Effekte (Auswahl)
Bewegung	Shepard, (1996)	52 Studien (1972 bis 1994)	Selbstgesteuertes Programm, Fitness-Kurse (meist 30-45 Minuten, 2-3x pro Woche), Programme enthalten Strategien zur Erhöhung der Motivation	Senkung des Blutdruckes, Senkung des Gesamtcholesterins, Senkung des Absentismus, Steigerung der Lebenszufriedenheit u. Wohlbefinden. Senkung der Behandlungskosten
Stress	Murphy, (1996)	64 Artikel (1974 bis 1994)	- Muskelentspannung - kognitiv-behaviorale Methoden - Kombination mehrerer Methoden	minimaler Effekt hinsichtlich der Senkung des Blutdruckes, in 60% signifikante Reduktionen der somatischen Beschwerden, Erhöhung der Arbeitszufriedenheit.
Einzelne und mehrere Risikofaktoren	Aldana (2001)	32 Studien (1972 bis 1994)	Gesundheitsförderungs Programme (z.B. Arbeitsplatzprogramme, Übergewicht, Stress), Fitness-Kurse, Raucherentwöhnungskurse	Reduktion der Fehlzeiten um 12 bis 36%, Verringerung der mit den Fehlzeiten verbundenen Kosten um 34%, Der Return of Investment (ROI) auf die Einsparung von Krankheitskosten liegt zwischen 1:2,3 und 1:5,9.
Muskel- und Skelettsystem	Westgaard & Winkel (1997)	92 Studien (1969 bis 1996)	Arbeitsplatzgestaltung, Ergonomische Programme, Rationalisierungsstrategien, Organisationskultur	Positive Auswirkungen auf den Muskel- und Skelettszustand

Impressum:

Hrsg.: HVBG und BKK BV · Verantwortliche Redakteure: Jürgen Wolters, Dr. Wolfgang Bödeker- email: iga@bkk-bv.de
Layout/Grafik: Typografischer Betrieb Lehmann, Essen · Druck: PQS Druckhaus Essen