



20 EFFEKTIVE MASSNAHMEN FÜR DEINE BGM STRATEGIE

Gesundheitsinitiativen,
die in jedes Unternehmen passen

Gesunde Teams für gesunde Unternehmen

In einer Zeit, in der Gesundheitsbewusstsein und Wohlbefinden im Vordergrund stehen, ist es wichtiger denn je, konkrete Schritte zur Förderung der Gesundheit am Arbeitsplatz zu machen.

Unternehmen haben enorm mit Ausfällen durch kranke Mitarbeiter zu kämpfen. Die Teameffektivität sinkt und andere Kollegen müssen Mehrarbeit leisten. Das beeinträchtigt die Teammoral und führt zu immer mehr Fehlzeiten.

Als Arbeitgeber kann man durch gesundheitsfördernde Maßnahmen gegenwirken.

Dieser Leitfaden bietet dir eine Vielzahl von Gesundheitsinitiativen, die sich problemlos in jedes Unternehmen integrieren lassen.

Egal, ob du ein kleines Start-up oder ein großes Unternehmen leitest, die Maßnahmen sind so gestaltet, dass sie flexibel und anpassbar sind. Sie fördern nicht nur das körperliche Wohlbefinden, sondern stärken auch den Teamgeist und die Produktivität. Finde heraus, wie du mit einfachen und effektiven Maßnahmen die Gesundheit und Zufriedenheit deines Teams steigern kannst.

Sport und Bewegung

1. Mobilisationskurse anbieten

Regelmäßige Yoga-, Stretching- oder Gymnastik-Kurse helfen, muskuläre Beschwerden durch langes Sitzen zu vermeiden und fördern eine korrekte Haltung. Gezielte Übungen stärken die Muskeln und lösen Verspannungen.

2. Zeitfenster für Sport schaffen

Unternehmen, die während des Arbeitstages Zeit für Sport einräumen, unterstützen die Gesundheit und fördern eine ausgewogene Work-Life-Balance. Dies reduziert Stress und steigert die Motivation. Mit der Möglichkeit zu Duschen steigt die der Mittagspausen-Jogger rasant.

3. Mitgliedschaft im Fitnessstudio

Vergünstigte Fitness-Mitgliedschaften motivieren Mitarbeitende, regelmäßig Sport zu treiben. Ein Zuschuss zum Fitnessstudio unterstützt sie dabei, ihre Fitnessziele zu erreichen und gesund zu bleiben.

4. Eigene Fitnessarea einrichten

Eine unternehmenseigene Fitnessarea bietet Mitarbeitenden die Möglichkeit, direkt vor Ort zu trainieren und ihre Gesundheit zu fördern. Wenn nur wenige Kollegen mit dem Sport in der Firma anfangen, wird die Gruppe schnell wachsen. Eine eigene Sportecke ist der perfekte Ort, um Fitness- oder Yogakurse anzubieten.

5. Business Bike

Firmenfahrräder bieten eine umweltfreundliche Möglichkeit, um den Arbeitsweg zurückzulegen und fördern gleichzeitig regelmäßige körperliche Aktivität. Zusätzliche Angebote wie kostenlose Reparaturen zeigen Engagement für die Gesundheit der Mitarbeitenden.

Ernährung

6. Gesunde Snacks und Getränke

Bereitstellung von gesunden Snacks wie Obst und Nüssen ermöglichen gesunde Zwischenmahlzeiten. Gesunde Getränke-Alternativen fördern eine ausgewogene Flüssigkeitszufuhr.

7. Mittagessen anbieten

Zusammenarbeit mit Kantinen oder Caterern fördern eine gesundheitsbewusste Menüplanung. Nährstoffreiche Zutaten und Berücksichtigung unterschiedlicher Ernährungsbedürfnisse unterstützen die Mitarbeitergesundheit.

8. Frei zugängliche Büroküche

Eine gut ausgestattete Büroküche ermöglicht es den Mitarbeitenden, gesunde Mahlzeiten zuzubereiten. Dies fördert eine gesunde Esskultur am Arbeitsplatz.

9. Ernährungsworkshops

Ernährungsworkshops vertiefen das Wissen über gesunde Ernährung und bieten praktische Tipps für den Alltag, da dort Themen wie Kalorienbedarf und Lebensmitteleinkauf behandelt werden. In der firmeneigenen Küche können diese Tipps dann sofort umgesetzt werden.

10. Gemeinsames Kochen

Gemeinsame Kochaktivitäten fördern den Teamgeist und ermöglichen das Ausprobieren neuer, gesunder Rezepte. Durch das gemeinsame Zubereiten und Genießen wird die Wertschätzung für gesunde Ernährung gesteigert.

Arbeitsplätze optimieren

11. Höhenverstellbare Schreibtische und Bildschirme

Stehschreibtische und anpassbare Bildschirme verbessern die Ergonomie und reduzieren Rücken- sowie Nackenbeschwerden.

12. Ergonomische Sitzmöglichkeiten

Sitzbälle und ergonomische Bürostühle fördern eine gute Sitzhaltung und beugen Rückenschmerzen vor. Individuell einstellbare Funktionen unterstützen eine gesunde Sitzposition.

13. Ansprechender Arbeitsplatz

Ein ästhetisch ansprechend gestalteter Arbeitsplatz mit Tageslicht und Pflanzen fördert das Wohlbefinden und schafft eine positive Arbeitsumgebung.

14. Ruheraum & Pausenräume

Ein Ruheraum bietet Rückzugsmöglichkeiten und unterstützt die Stressbewältigung. Ein gut ausgestatteter Pausenraum fördert Erholung und steigert die Arbeitsleistung.

15. Fitnessgeräte und Zubehör

Bereitstellung von Fitnessgeräten wie Yogamatten oder Hanteln ermöglicht kurze Trainingseinheiten während der Arbeitszeit und fördert die körperliche Gesundheit.

Private Unterstützung

16. Work-Life-Balance

Programme zur Förderung der Work-Life-Balance, wie flexible Arbeitszeiten und Kinderbetreuungsmöglichkeiten, unterstützen die Mitarbeitenden bei der Vereinbarung von Arbeit und Privatleben.

17. Finanzielle Beratung

Finanzielle Beratung reduziert Stress im Zusammenhang mit Geldsorgen. Unternehmen können Finanzexperten engagieren oder Partnerschaften mit Beratungsunternehmen eingehen.

18. Gesundheitscoaching

Gesundheitscoaches helfen Mitarbeitenden, individuelle Gesundheitsziele zu setzen und zu erreichen. Sie unterstützen bei Ernährungsplänen, Fitnessprogrammen und Stressmanagement.

19. Mitarbeitergesundheit als Unternehmenswert

Eine Kultur der Gesundheit und des Wohlbefindens fördern, indem die Mitarbeitergesundheit als zentraler Unternehmenswert etabliert wird. Anerkennung gesunder Verhaltensweisen ist wichtig.

20. Weiterbildungsmöglichkeiten und Sprachkurse

Weiterbildungsangebote erweitern die Fähigkeiten und Kenntnisse der Mitarbeitenden, was ihr Selbstwertgefühl und die Zufriedenheit im Arbeitsumfeld steigert.