



Wie lassen sich Fehlzeiten durch intelligente Gesundheitsförderung vermeiden?

Empirische Evidenz spricht eine klare Sprache: Gesundheitsförderung Ihrer Mitarbeitenden durch gezielte Analysen und motivierende Rückmeldung zahlen sich aus. Unsere und andere Studien zeigen, dass bspw. gezielte Maßnahmen zur Förderung der physischen Fitness – insbesondere durch Ausdauersport – das Risiko von Erschöpfung am Arbeitsplatz signifikant senken^{1,2}. Auch Ernährung und Achtsamkeit tragen insgesamt zur gesteigerten Zufriedenheit, Stressbewältigung und körperlichen Gesundheit bei^{3,4}.



Wie wirkt sich das aus?

Mittels gesundheitspsychologische Untersuchungen können wir eine Fehlzeitenreduktion bei Mitarbeitenden um bis zu 17 % prognostizieren, wenn ihre physische Fitness und Ernährung, aber auch Achtsamkeit und Erholung gezielt gefördert werden. Ähnliche Prognosen lassen sich für Leistungsprozesse (Bearbeitungsdauer und Retouren) herleiten: so kann eine verbesserte Gesundheit bis zu 3 % Leistungssteigerung bewirken. Diese Schätzwerte können wir mit Regressionsanalysen auf Basis von Längsschnittdaten ermitteln – einer bewährten wissenschaftlichen Methode, die Zusammenhänge aussagekräftig sichtbar macht.

Die prognostizierten Werte beziehen sich auf jährliche Veränderungen der durchschnittlichen Fehlzeiten in einem Unternehmen: bei einer jährlichen Fehlzeitenquote von durchschnittlich 15 Tagen⁵ pro Mitarbeiter bzw. Mitarbeiterin bedeutet eine Reduktion von 17 %, dass sich im Folgejahr die durchschnittlichen Fehlzeiten auf 12,5 Tage verringern.



Was bedeutet das für Ihr Unternehmen?

Gesündere Mitarbeitende sind weniger krank, produktiver und zufriedener. Mit unseren Online-CheckUps bieten wir Ihnen eine einfache Möglichkeit, den Gesundheitszustand Ihrer Belegschaft zu erfassen und gezielte Maßnahmen zur Prävention zu entwickeln. Hierdurch sind Beschäftigte mehr motiviert, über richtige Ernährung, gesteigerte Fitness, mehr Achtsamkeit und Erholung ihre Gesundheit eigenständig zu fördern.

Entdecken Sie, wie Sie durch präventive und fokussierte Gesundheitsförderung nicht nur die Gesundheit Ihrer Teams, sondern auch Ihre Unternehmensergebnisse nachhaltig verbessern können.

¹ Schmidt et al. (2016). Self-Control Demands at Work and Psychological Strain: The Moderating Role of Physical Fitness. *International Journal of Stress Management*, 23, 255-275.

² Gerber et al. (2020). More Than a Simple Pastime? The Potential of Physical Activity to Moderate the Relationship Between Occupational Stress and Burnout Symptoms. *International Journal of Stress Management*, 27, 53-64.

³ Agarwal et al. (2015). The GEICO-Study. *American Journal of Health Promotion*, 29, 245-254.

⁴ Hülshager et al. (2013). Benefits of Mindfulness at Work. *Journal of Applied Psychology*, 98, 310-325.

⁵ Statista (2024). <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/13441/umfrage/entwicklung-der-jaehrlichen-anzahl-krankheitsbedingter-fehltage-je-arbeitnehmer/>