

# Das Smartphone als Gesundheitscoach

Vorträge zu digitalen Tools im Betrieblichen Gesundheitswesen



Jörg Schiemann, München, Januar 2024

## Betriebliches Gesundheitsmanagement und Gesundheits-Apps

### Gesundheit am Arbeitsplatz

- Mangelnde Gesundheit kostet die deutsche Wirtschaft jährlich große Summen.
- Die Bedeutung des Betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM) für Unternehmen und Mitarbeitende steigt stark an.
- Das Ziel ist, die Gesundheit und das Wohlbefinden der Mitarbeitenden am Arbeitsplatz zu fördern.

### Vorteile des BGM

- Ein gut umgesetztes BGM kann essenzielle Vorteile für Unternehmen bringen.
- Dazu gehören geringere Krankheitszeiten und damit reduzierte Ausfallkosten, höhere Produktivität und eine gesteigerte Mitarbeiterzufriedenheit.

### Rolle von Gesundheits-Apps

- Gesundheits-Apps können ein wertvoller moderner Bestandteil eines BGM sein.
- Apps versetzen Mitarbeitende in die Lage, selbstständig ihre Gesundheit zu überwachen, sich Ziele zu setzen und gesunde Gewohnheiten zu entwickeln.
- Dazu können die Mitarbeiter personalisierte Informationen und Empfehlungen von den digitalen Tools nutzen.

### Einsatzmöglichkeiten von Gesundheits-Apps

- Gesundheits-Apps können für alle verschiedenen Aspekte des BGM eingesetzt werden.
- Zum Beispiel zur Förderung von körperlicher Aktivität, zur Stressbewältigung oder zur Verbesserung der Ernährungsgewohnheiten.

**Verwenden Sie im BGM digitale Angebote, um für Ihre Mitarbeitende interessant zu sein!**

Die Komplexität des BGM steigt – nicht erst seit der Pandemie – durch hybride Arbeitsplatzszenarien mit Home Office an. BGM-Lösungen müssen mit dieser Komplexität mithalten, das ermöglichen digitale Angebote wie Gesundheits-Apps.

### Fehlzeiten reduzieren

Arbeitgeber sind insbesondere in unsicheren Zeiten mit Krisen und Pandemie gefordert, mit unterstützenden Maßnahmen für die Gesundheit ihrer Mitarbeitenden zu sorgen, um Fehlzeiten und Krankenstand zu reduzieren.

### Employer Branding steigern

Auf der Suche nach (insbesondere jungen) Mitarbeitenden sind zusätzliche Angebote im Rahmen des BGM gefragt. Fitness und Gesundheit sind gerade im Kontext von Work-Life-Balance Forderungen der Generation Y von hohem Stellenwert und steigern das Employer Branding in der Mitarbeitergewinnung und -haltung.

### Digitale Tools als Chance

Digitalisierung, zum Beispiel in Form von Apps, wird wie selbstverständlich in breitem Kontext im privaten Leben verwendet. Gesundheits-Apps sind weit verbreitet, aber welche können ohne Bedenken (wie) verwendet werden?

Als Arbeitgeber können Sie Ihre Mitarbeitenden bei der Übersicht und Auswahl von passenden Apps unterstützen.

## Vorteile für Mitarbeiter

### Gesundheit holistisch betrachtet

- Gesundheits-Apps ermöglichen es Mitarbeitenden, ihre Gesundheit zu überwachen, indem sie Daten wie Herzfrequenz, Schlafqualität oder gelaufene Schritte erfassen.
- Durch die Überwachung dieser Daten können Mitarbeiter ihre Fortschritte zu einem gesünderen Lebensstil direkt verfolgen und gegebenenfalls Anpassungen vornehmen.

### Verbesserung der Fitness

- Mit Gesundheits-Apps können Mitarbeiter insbesondere ihre Fitnessziele verfolgen und motiviert bleiben.
- Die Apps bieten die Möglichkeit für personalisierte Trainingspläne und Erinnerungen, um sicherzustellen, dass regelmäßig an der Fitness gearbeitet wird.
- Möglich sind passende Apps für Jogging genauso wie für Schwimmen oder Radfahren.

### Förderung eines gesunden Lebensstils

- Ein gesunder Lebensstil beinhaltet zum Beispiel mehr als täglich 10.000 Schritte zu gehen.
- Gesundheits-Apps ermöglichen Mitarbeitenden die Möglichkeit, ihre Ernährungsgewohnheiten zu überwachen und gesunde Entscheidungen zu treffen.
- Die Apps bieten Tipps & Ressourcen für einen gesunden Lebensstil, inklusive einer gesunden Ernährung und Flüssigkeitsaufnahme.

## Angebotsübersicht „Das Smartphone als Gesundheits-Coach“

### Zielpublikum

- Mitarbeitende jeglichen Alters, insbesondere
- Führungskräfte und
- für BGM verantwortliche Mitarbeitende

### Inhalte

- Einführung in die Suche nach passenden Apps und Verzeichnisse von Gesundheits-Apps
- Kriterien bei der Prüfung von Gesundheits-Apps auf Vertrauenswürdigkeit mit Checklisten
- Spezielle Einführung in Möglichkeiten der Unterstützung von Apps in den BGM-Themen Ernährung, Stressmanagement, Bewegung und

### Webinar

60 Minuten Vortrag plus 30 Minuten Fragerunde  
ab 500 €

*oder*

### Präsenzvortrag

60 Minuten Vortrag mit 30 Minuten Fragerunde  
ab 750 € plus Reisekosten

## Angebotsübersicht „Digitale Tools für das Betriebliche Gesundheitswesen“

### Webinar

60 Minuten Vortrag mit 30 Minuten Fragerunde  
ab 500 €

*oder*

### Präsenzvortrag

60 Minuten Vortrag mit 30 Minuten Fragerunde  
ab 750 € plus Reisekosten

### Zielpersonen

- BGM-Verantwortliche in Unternehmen
- Führungskräfte

### Inhalte

- Übersicht über spezielle BGM-Apps
- Plattformen und Desktop-Anwendungen für Gesundheitsthemen
- Wearables zum Gesundheits-Check

Workshop „Digitale Tools und Wearables für die Gesundheit“  
2 Stunden Workshop mit Geräten zum Ausprobieren  
ab 1.000 € plus Reisekosten

### Digitale Tools zum Ausprobieren

- Blutdruckmessgerät
- Fieberthermometer
- Apple Watch
- O2-Fingermessgerät

## Fazit: Einkauf von Gesundheits-Apps Vortrag im BGM

### Warum sollten Gesundheits-Apps im Betrieblichen Gesundheitsmanagement berücksichtigt werden?

- Durch den Einsatz von Gesundheits-Apps können Unternehmen das Betriebliche Gesundheitsmanagement effizienter gestalten und die Mitarbeiterzufriedenheit steigern.
- Gesundheits-Apps sind ein effektives Werkzeug, um die Gesundheit und das Wohlbefinden der Mitarbeiter zu fördern.
- Sie ermöglichen den Mitarbeitern, ihre Gesundheit eigenverantwortlich zu überwachen und zu verbessern.
- Die Nutzung von Gesundheits-Apps ist nicht beschränkt und kann beruflich wie privat im Alltag erfolgen. Sie führt so zu kontinuierlicherer Begleitung der Nutzer auf dem Weg zu einem gesünderen Lebensstil.

## Über Ihren Referenten

### Diplom-Informatiker - Technik

Ausgebildet als Informatiker bin ich seit nunmehr 30 Jahren in der Software-Branche tätig und habe den Hintergrund und die Erfahrung, Anwendungen in Bezug auf die technische Realisierung, Realisierbarkeit, Sicherheit und viele Aspekte mehr zu bewerten. Das fließt natürlich entsprechend in die Vorträge ein.

### Betroffener - Anwendbarkeit

Als Betroffener einer chronischen Erkrankung nutze ich seit über 25 Jahren digitale Anwendungen zum Management meiner Gesundheit. Gesundheits-Apps, Wearables, smarte Geräte – durch die kontinuierliche Verwendung im Alltag berichte ich in meinen Vorträgen nicht nur aus der Theorie, sondern von meinen praktischen Erfahrungen mit den Tools.

### Schnelle Veränderungen

In Zeiten schneller Veränderungen ist aktive Auseinandersetzung mit dem Thema ebenso wie eine kontinuierliche Marktbeobachtung entscheidend. Als Digital Health Berater, Referent und Autor bin ich stets auf dem aktuellen Stand der Branche und berichte sowohl über bereits existierende Lösungen als auch die Forschungsthemen und Entwicklung für die Zukunft.

## Ihr Referent und Ansprechpartner

Jörg Schiemann  
Eschenweg 12  
85599 Parsdorf  
0174/2147514

[js@joerg-schiemann.de](mailto:js@joerg-schiemann.de)  
[joerg-schiemann.de](http://joerg-schiemann.de)

