



© WAVEBROOKMEDIA LTD / THINKSTOCKPHOTOS.DE

Die Vermessung der Körperfunktionen per Computer ist nicht nur Trend, sie kann auch im BGM unterstützen.

Virtuelle Gesundheitshelfer

EINBLICK. Internet und mobile Technologien prägen auch das Gesundheitsmanagement. Doch längst nicht alles ist für den Unternehmenseinsatz schon ausgereift.

Von **Utz Niklas Walter** und **Filip Mess**

Personal- und Gesundheitsverantwortliche in Unternehmen sehen sich im Betrieblichen Gesundheitsmanagement (BGM) immer wieder mit zwei Fragestellungen konfrontiert: Wie lassen sich die weniger gesundheitsbewussten Beschäftigten für einen gesünderen Lebensstil gewinnen? Und: Wie können die bereits gesundheitsbewussten Beschäftigten weiter gefördert werden? Neben Ansätzen wie der Betrieblichen Gesundheitskommunikation oder der Aufsuchenden Gesundheitsförderung bieten auch moderne Technologien eine Fülle an Chancen, Beschäftigte stärker für das Thema Gesundheit zu sensibilisieren und zu motivieren. Nutzen lassen sich hierfür vor allem drei Lösungen aus dem Bereich E-Health:

Gesundheits-Apps, Gesundheits-Portale, tragbare Sensoren (Wearables).

Gesundheits-Apps: Wirksamkeitsüberprüfung als Qualitätsanforderung

Die Entwicklung im Bereich der Gesundheits-Apps ist rasant. Von Hautscreening-Apps über Nährstoff-Apps bis hin zu Apps, die – je nach gesundheitsförderlichem Verhalten – eine Belohnung oder Bestrafung vorsehen, gibt es alles. Und auch der Anteil der Personen, die Gesundheits-Apps nutzen, steigt kontinuierlich. Die Beratungsfirma research2guidance geht davon aus, dass im Jahr 2018 weltweit mehr als 3,4 Milliarden Smartphones im Einsatz sein werden. 50 Prozent der Nutzer dieser Smartphones werden dann bereits Gesundheits-Apps heruntergeladen haben, so die Prognose im mobile health

market report 2013-2017. Die entscheidende Frage für Personal- und Gesundheitsverantwortliche in Unternehmen wird sein, wie dieses Potenzial sinnvoll für das Thema BGM genutzt werden kann. Bislang ist der Nutzen aufgrund fehlender Wirksamkeitsüberprüfung solcher Apps eingeschränkt. Sollte die Qualität der Angebote jedoch steigen und sollten Datenschutzprobleme gelöst werden, können Gesundheits-Apps einen echten Mehrwert für Unternehmen und Beschäftigte darstellen. Hierzu zählt vor allem die Vermutung, dass durch Gesundheits-Apps speziell junge und männliche Beschäftigte besser erreicht werden können. Zudem bieten viele Apps auch Möglichkeiten für betriebsinterne Gesundheitswettbewerbe oder Abteilungsvergleiche, was die Bindung an gesundheitsförderliche Verhal-

tensweisen bei den Beschäftigten erhöhen kann.

Gesundheits-Portale: Nutzwert für Betriebe noch begrenzt

Bei den unternehmensexternen Angeboten an Gesundheitsportalen sind vor allem die Portale der Krankenkassen zu nennen, die Gesundheitsinteressierten Informationen zu Themen wie Rückenbeschwerden, Ernährung oder Stress bieten. Viele Informationsseiten der Krankenkassen (zum Beispiel TK, Barmer GEK) unterliegen auch einer systematischen Qualitätskontrolle durch Anbieter wie beispielsweise der Stiftung Health on the Net aus der Schweiz oder dem Aktionsforum Gesundheitsinformationssysteme

e.V. Diese Institutionen vergeben ein zeitlich befristetes Gütesiegel, das durchaus als Qualitätsmerkmal herangezogen werden kann. Der Nutzen solcher öffentlichen Portale für das BGM ist aber bislang begrenzt, wenngleich es erste Ansätze der Krankenkassen gibt, den Mehrwert speziell für Betriebe deutlich zu erhöhen.

Unternehmensinterne Gesundheits-Portale bieten hier bereits mehr Chancen. Sie verfolgen in der Regel nicht nur das Ziel, allgemein über das Thema Gesundheit zu informieren, sondern dienen auch als Informations- und Kommunikationsplattform für interne BGM-Angebote. Dabei kann wiederum zwischen unternehmenseigenen Portalen unterschieden werden, die häufig intranetbasiert sind

BILDERGALERIE

Sehen Sie in der Personalmagazin-App, wie moderne Technologien zur Gesundheitsförderung im Betrieb genutzt werden können.

und somit von den Unternehmen selbst betrieben werden, und Angeboten von externen Dienstleistern, die sich als Full-Service-Anbieter verstehen. Sie kümmern sich nicht nur um die Pflege der Inhalte, sondern suchen auch nach speziellen Angeboten für die Beschäftigten – teilweise sogar in deren Wohnortnähe. Da diese Gesundheits-Portale in der Re-



„Wer? Wann? Wo?
Dienste planen wir
mit tisoware!“

tisoware®
Mehr als HR, Security und MES!

WAS IST WAS

Digitale Tools für die Gesundheit

Unter den computergestützten Anwendungen, die Fitness, Stresserkennung, Sport oder Ernährungsmanagement betreffen, lassen sich insbesondere drei Bereiche für das digitale Gesundheitsmanagement nutzen. Wir zeigen, was sie unterscheidet.

gel auch mit dem Smartphone aufgerufen werden können, bieten sie ein hohes Maß an Flexibilität.

Tragbare Sensoren: teilweise gut, teilweise fragwürdig

Auch tragbare Sensoren beziehungsweise Wearables lassen sich grundsätzlich für die betriebliche Gesundheitsförderung nutzen. Konkret sind das Tools wie Fitnessarmbänder oder Smartwatches, die Aktivitäts- oder Schlafverhalten messen können. Eine Kombination mit Apps, Smartphone oder Social Media kann dabei sinnvoll sein, da die Daten so umfassender oder spielerischer genutzt werden können. Insbesondere Elemente aus dem Bereich Gamification (Ranglisten, Fortschrittsbalken, Highscores und Ähnliche) werden hier häufig mit dem Ziel einer Motivationssteigerung bezogen auf das Aktivitätsverhalten oder das Ernährungsverhalten der Nutzer eingesetzt.

Die Validität solcher Wearables ist jedoch teilweise fragwürdig. Oft ist nicht ausreichend geklärt, ob die tragbaren Sensoren auch wirklich das messen, was sie vorgeben zu messen. Auch hier bedarf es daher umfassender Wirksamkeitsüberprüfungen, bevor sie zur Gesundheitsförderung in Betrieben eingesetzt werden. Lediglich einzelne Lösungen zum Beispiel aus dem Bereich des Vitalmonitorings sind an Hochschulen entwickelt und damit wissenschaftlich evaluiert worden. Bei diesen Sensoren, die direkt auf der Haut getragen werden, kann davon ausgegangen werden, dass sie das Aktivitäts- und Schlafverhalten auch wirklich valide messen. Hier ist ein Einsatz im Kontext des BGM eher zu empfehlen, da sie ein sinnvolles Sensibilisierungsinstrument für die Beschäftigten darstellen.

Fazit: Risiken differenziert betrachten

Die rasante Entwicklung im Bereich E-Health wird die betriebliche Gesundheitsförderung nachhaltig verändern. Gesundheits-Apps, Gesundheits-Portale und

Gesundheits-Apps

Gesundheits-Apps sind Anwendungen für mobile Endgeräte und ermöglichen die Planung, Dokumentation und den Vergleich gesundheitsbezogener Daten auf dem Smartphone.

Gesundheitsportale

Gesundheitsportale sind onlinebasierte Informationsseiten. Sie können öffentlich oder unternehmensintern genutzt werden. Beschäftigten können verschiedene Inhalte zentral zur Verfügung gestellt werden. Auch ein interaktiver Austausch, zum Beispiel im Sinne eines Forums, ist möglich.

Wearables

Wearables, auch smarte Fitness-Tools genannt, werden direkt auf der Haut oder am Körper getragen, beispielsweise als Armband am Handgelenk oder in der Kleidung (Smart Clothes). Die Sensoren können einfache Bewegungsdaten (Schritte, verbrannte Kalorien et cetera) oder gesundheitsrelevante Daten erfassen (zum Beispiel Pulsschlag, Schlafdauer oder Herzratenvariabilität).

Wearables werden immer stärker Einzug halten in den betrieblichen Alltag. Umso bedeutender ist es, sich die Chancen und Risiken dieses technologischen Fortschritts immer wieder klar vor Augen zu führen und differenziert zu betrachten.

So zählt sicher zu seinen größten Gefahren der häufig ungeklärte Schutz der sensiblen Gesundheitsdaten des Arbeitnehmers gegenüber dem Arbeitgeber, aber auch gegenüber Krankenkassen und Versicherungen. Hier sind sichere Lösungen gefragt. Eine weitere Gefahr ist die mögliche Überforderung der Nutzer mit Technik und den eigenen Gesundheitsdaten. Eine regelmäßige Rücksprache mit dem Arzt kann bei dauerhafter Nutzung digitaler Lösungen sinnvoll sein. Und letztlich bedarf es dringend einer systematischen Qualitätskontrolle aller digitalen Anwendungen, die es Betrieben ermöglicht, zwischen professionellen und weniger professionellen Angeboten zu unterscheiden. Im Bereich der unternehmensexternen Gesundheits-Plattformen existiert ein solches Qualitätssicherungssystem bereits.

Vergessen werden dürfen dabei aber auch nicht die Chancen, die E-Health Unternehmen bietet: So ermöglichen di-

gitale BGM-Lösungen eine Vernetzung zwischen individueller und unternehmensbezogener Gesundheitsförderung, die zu einer Art Gesundheitscontrolling verschmelzen können. Neue Zielgruppen des BGM können erschlossen, Betriebsgruppen erreicht werden, für die es bislang kaum geeignete BGM-Angebote gab (beispielsweise Außendienst, Leiharbeiter, kleine Standorte) oder die wenig Interesse am Thema Gesundheit haben. Letztlich haben Maßnahmen aus dem Bereich des digitalen BGM sicher auch einen innovativen Charakter. Das wiederum fällt positiv auf den Arbeitgeber zurück. ■



DR. UTZ NIKLAS WALTER ist Geschäftsführer des Instituts für Betriebliche Gesundheitsberatung, ein Zusammenschluss von Wissenschaftlern der Universitäten Konstanz und Karlsruhe (KIT).



PROF. DR. FILIP MESS ist wissenschaftlicher Leiter des Instituts für Betriebliche Gesundheitsberatung und ab 1. Oktober 2015 Professor für Sport- und Gesundheitsdidaktik an der TU München.