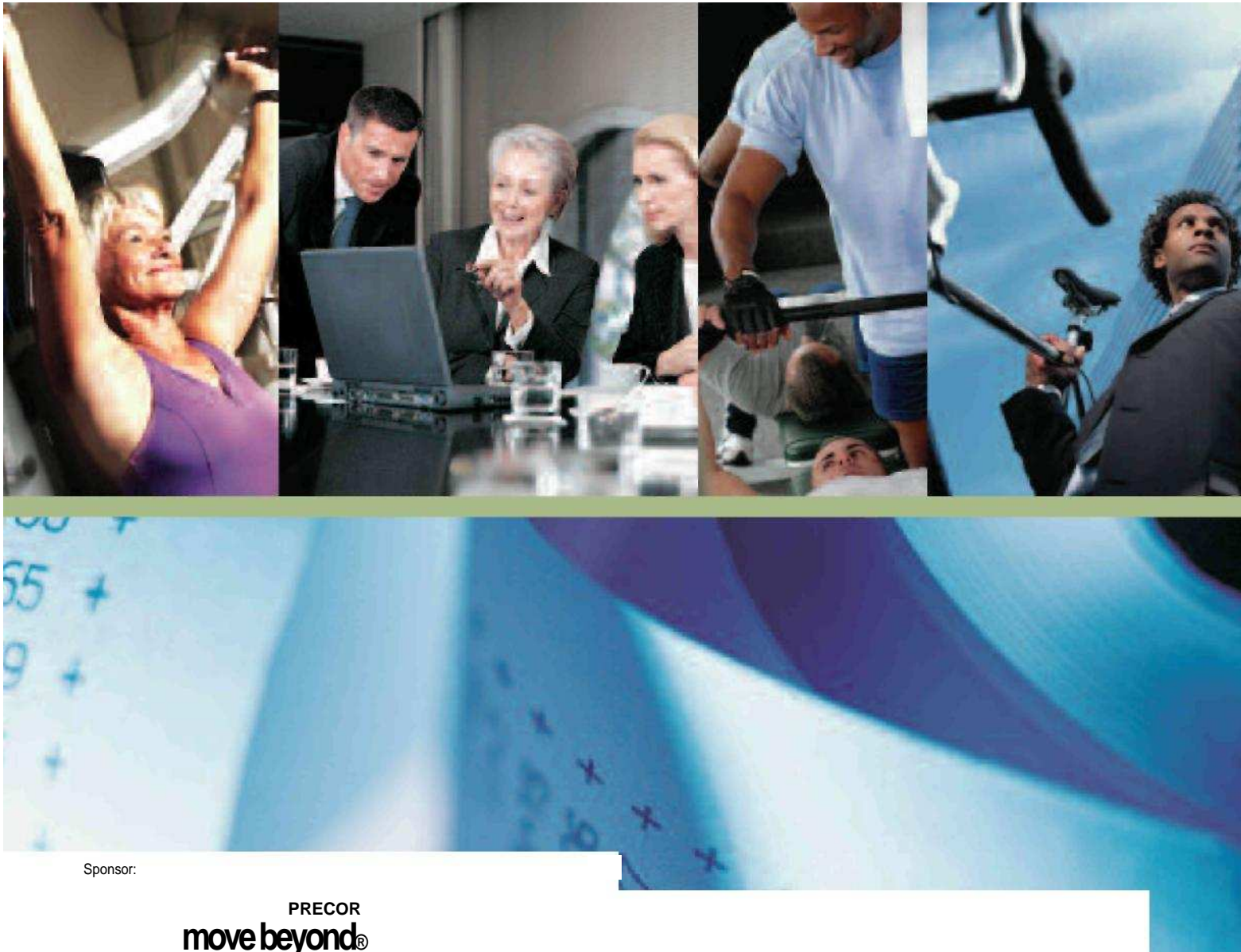


Die wirtschaftlichen Vorteile regelmäßiger Bewegung



Sponsor:

PRECOR
move beyond®

IHRSA möchte sich bei Precor und Preventure für die Unterstützung und Ermöglichung dieser Publikation bedanken.

Das Unternehmen Precor (www.precor.com), das seinen Hauptsitz in Woodinville in der Nähe von Seattle im US-amerikanischen Bundesstaat Washington hat und über Niederlassungen in Großbritannien, Deutschland, Benelux, Österreich, China und Japan verfügt, wurde 1980 gegründet. Als führender Hersteller von Fitnessgeräten in den USA ist Precor für seine innovativen und erstklassigen Produkte, die einfaches und sicheres Fitnesstraining ermöglichen, sowie für seinen Kundenservice bekannt. Precor ist eine Tochtergesellschaft der Amer Group Plc (www.amersports.com), eines führenden globalen Unternehmens für Sportausrüstung mit international anerkannten Marken wie Wilson, Atomic, Suunto und Precor.

Preventure ist seit mehr als 12 Jahren ein führender globaler Anbieter von Lösungen im Bereich Gesundheitsmanagement mit einem Schwerpunkt auf umfassendem gesundheitlichen Nutzen. Preventure arbeitet eng mit seinen Kunden zusammen, um mithilfe von Präventionsstrategien das Verständnis, die Prognose und die Kontrolle von Gesundheitskosten zu fördern. Derzeit profitieren mehr als 40 Millionen Arbeitnehmer in 45 Ländern von den Programmen und Vorteilen von Preventure. 2006 Noosneck Road, Coventry, RI 02816, 888-321-4326, E-Mail: info@preventure.com

iHRSA

International Health, Racquet & Sportsclub Association

263 Summer Street Boston,
MA 02210 800-228-4772 (USA
und Kanada) 617-951-0055
Fax: 617-951-0056
www.ihrsa.org



„Viele unserer gesundheitlichen Probleme können durch vernünftige Ernährung, Sport und den sorgfältigen Umgang mit uns selbst verhindert werden. Durch die Förderung eines gesunden Lebensstils können wir die Lebensqualität aller Amerikaner verbessern und die Kosten im Gesundheitsbereich deutlich senken.“

Tommy G. Thompson, Gesundheitsminister
 U.S. Department of Health and Human Services
Prevention Makes Common Cents, September 2003

Seit 1996, als der US Surgeon General den bekannten Bericht *Physical Activity and Health* über Bewegung und Gesundheit herausgegeben hat, wurde Vieles unternommen, um das öffentliche Bewusstsein über die herausragende Bedeutung, die regelmäßigem Fitnessstraining bei der Reduzierung von Gesundheitsrisiken, der Verlängerung der Lebensdauer und der Verbesserung der allgemeinen Lebensqualität zukommt, zu erhöhen.

Dennoch steigen die Ausgaben im Gesundheitsbereich weiterhin und haben 2003 einen Schätzwert von 1,66 Bio. US-Dollar erreicht. Sowohl große als auch kleine Unternehmen

tragen letztlich einen beträchtlichen Anteil der Kosten für medizinische Behandlungen. Ein Großteil dieser Kosten ist auf vermeidbare Krankheiten zurückzuführen. Zweifelsohne besteht die Notwendigkeit, dass Unternehmen ihre Mitarbeiter bei der Entwicklung eines gesunden Lebensstils unterstützen.

Glücklicherweise entwickeln immer mehr Unternehmen firmeninterne Fitness- und Gesundheitsprogramme. Interne Fitnessstudios, subventionierte Mitgliedschaften für Gesundheitsclubs und Programme wie Stressreduzierung, Ernährungsberatung,

Raucherentwöhnung und Gewichtskontrolle sind alles wichtige Bestandteile einer Gesundheitsstrategie.

Gesündere Mitarbeiter wirken sich positiv auf die Bilanz eines Unternehmens aus. Wie dieser Bericht zeigt, zeichnen sich diese durch weniger Ausgaben für Behandlungen und Gesundheit, höhere Produktivität und weniger Fehlzeiten aus. Das Ergebnis ist eine Win-win-Situation, bei der die Gesundheit der einzelnen Mitarbeiter und das Unternehmen insgesamt profitiert.

**Nationale Ausgaben im Gesundheitsbereich
 USA, 1970 bis 2001**

		Mrd. (US-Dollar)					1660,0
						1424,5	
			990,1				
	245,8	696,0					
73,1							
1970	1980	1990	1995	2000	2001	2003*	
		Jahr					

Es wurde berichtet, dass 80 % der Unternehmen mit 50 oder mehr Mitarbeitern und nahezu alle großen Arbeitgeber Gesundheitsprogramme anbieten.

Riedel J.E., Lynch W., Baase C., Hymel P., Peterson K.W. The effect of disease prevention and health promotion on workplace productivity: a literature review. American Journal of Health Promotion. 2001

Quelle: Health, United States, 2003; *Prevention Makes Common Cents, September 2003

Gesundheit im Unternehmen

Im Zuge der Bemühungen der Unternehmen, den Trend steigender Gesundheitskosten umzukehren, gewinnen Gesundheits- und Fitnessprogramme an entscheidender Bedeutung für die wirtschaftliche Existenz. Durch die Einführung von Gesundheitsprogrammen können Unternehmen nicht nur ihre Versicherungskosten und Ausgaben senken, sondern auch von den Vorteilen einer gesünderen Belegschaft profitieren. Unternehmen sind heute davon überzeugt, dass die Förderung eines gesunden Lebensstils einen wichtigen Beitrag zur gesamten Unternehmenskultur darstellt. Ob interne Fitnessseinrichtungen vorhanden sind, Mitgliedschaften für Fitnessstudios bezuschusst werden oder die Mitarbeiter Aufklärungskurse über Ernährung und Raucherentwöhnung erhalten – Unternehmen sind der Auffassung, dass jede Investition in die Gesundheit Gold wert ist.

Teilnehmer des Gesundheitsprogramms von Procter & Gamble, das Risikoscreening und umfassende Einzelberatung umfasst, wiesen deutlich geringere allgemeine und auf den Lebensstil bezogene Gesundheitskosten sowie weniger Krankenhausaufenthalte als Nichtteilnehmer auf.

Goetzel R.Z., Jacobson B.H., Aldana S.G., Vardell K., Yee L. Health care costs of worksite health promotion participants and non-participants. Journal of Occupational & Environmental Medicine. 1998

Die Stadt Mesa in Arizona hat für ihre Mitarbeiter ein Programm zur Verbesserung der Fitness, Änderung des Lebensstils und zum Screening von Krankheiten entwickelt. Bei einer Bewertung des Programms wurde festgestellt, dass jährlich 87 US-Dollar pro Teilnehmer bei den gesamten medizinischen Kosten eingespart werden konnten.

Goetzel R.Z., Juday T.R., Ozminkowski R.J. What's the ROI? A systematic review of return-on-investment studies of corporate health and productivity management initiatives. AWWP's Worksite Health. 1999

Eine 1994 durchgeführte Studie beschrieb ein Projekt in Höhe von 3 Mio. US-Dollar, das von den National Institutes of Health und der Stadt Birmingham, Alabama, finanziert wurde und medizinische Screenings und Programme für Gewichtsverlust, Stressmanagement und Raucherentwöhnung anbot. Fünf Jahre nach der Einführung sind die Kosten auf 922 US-Dollar unterhalb des Durchschnittswerts des Bundesstaats gesunken.

Worksite Wellness: 20-year Cost Benefit Analysis and Report: 1979-1998. University of Michigan Health Management Research Center. 1998

Empfehlung des Surgeon General:

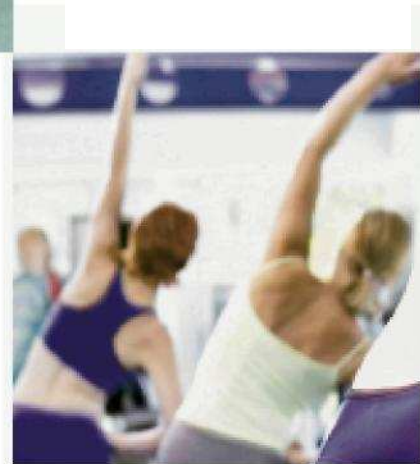
Zur Vorbeugung der koronaren Herzkrankheit wird empfohlen, dass Personen an fast allen Wochentagen mindestens 30 Minuten lang moderaten Sport treiben.





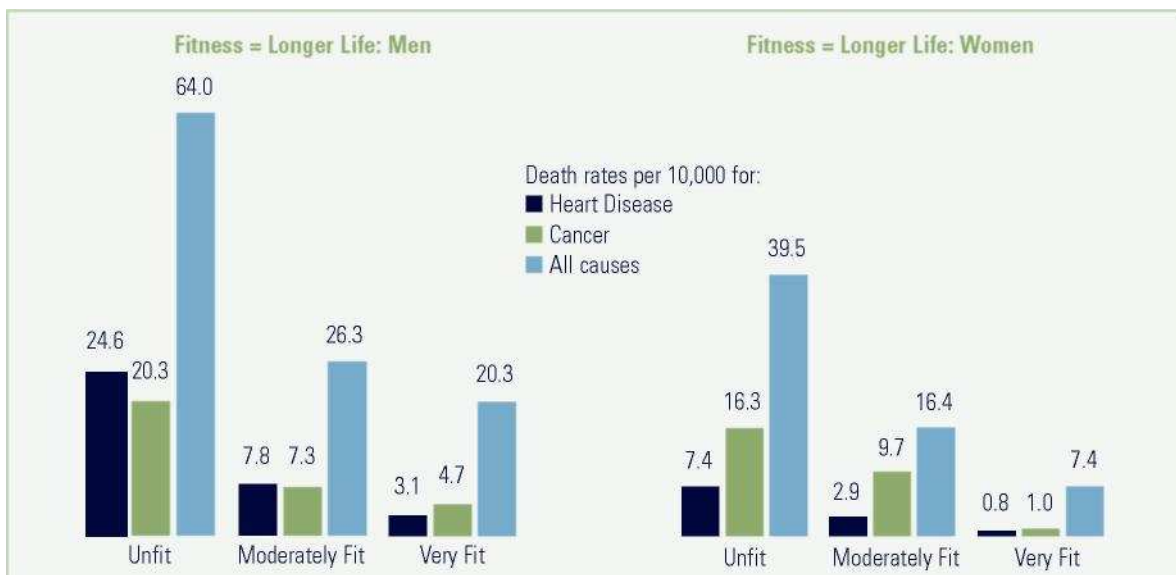
Durch das Health Balance Program bei Caterpillar nahm das hohe Gesundheitsrisiko bei den teilnehmenden Mitarbeitern bisher um 14 % ab. Caterpillar hofft, dass diese Verringerung des Gesundheitsrisikos bis 2015 zu langfristigen Einsparungen in Höhe von 700 Mio. US-Dollar führt.

US Department of Health and Human Services. Prevention Makes Common Cents. September 2003



Eine Studie über die neuen Verfahren der Mutual of Omaha Insurance Co. hat ergeben, dass das Unternehmen Zahlungen für eine alternative Behandlung der koronaren Herzkrankheit leistet, die auf Änderungen der Lebensgewohnheiten (im Gegensatz zu chirurgischen Eingriffen oder Medikamenten) abzielt. Im ersten Jahr zeigten 82 % der Patienten Anzeichen einer Umkehrung der koronaren Herzkrankheit. Das Unternehmen betonte die Kosteneffizienz des Programms. Die Behandlung kostet pro Teilnehmer 3.500 US-Dollar, verglichen mit ca. 43.000 US-Dollar für eine Bypass-Operation und 18.000 US-Dollar für Angioplastie.
Worksite Wellness: 20-year Cost Benefit Analysis and Report: 1979-1998. University of Michigan Health Management Research Center. 1998

Es ist seit Jahren bekannt, dass körperlich fitte Menschen länger leben.
Je fitter ein Mensch ist – insbesondere Frauen –, desto höher ist die Lebenserwartung.



Quelle: Adaptiert aus Blair et al. Physical Fitness and All-cause Mortality. JAMA. 3. November 1989.

Weniger krankheitsbedingte Fehlzeiten

Eine Studie von American Sports Data, Inc., hat ergeben, dass Personen, die häufig Fitnesstraining betreiben, durchschnittlich nur 2,11 Tage pro Jahr am Arbeitsplatz fehlen, verglichen mit 3,06 Tagen bei Personen, die sportlich nicht aktiv sind. Wissenschaftlern zufolge stärkt Sport das Immunsystem und erhöht die Abwehrkräfte. Das Ergebnis sind weniger Fehlzeiten aufgrund von Krankheit oder Verletzung.

Die Vorteile regelmäßiger Bewegung

- Geringeres Risiko für vorzeitigen Tod
- Geringeres Risiko, an Herzkrankheiten zu sterben
- Geringeres Risiko für Diabetes
- Geringeres Risiko für Bluthochdruck
- Senkung des Blutdrucks bei Menschen, die bereits an Bluthochdruck leiden
- Geringeres Risiko für Dickdarmkrebs
- Verringerung von Depressionen und Angstgefühlen
- Unterstützung bei der Gewichtskontrolle
- Aufbau und Erhalt von gesunden Knochen, Muskeln und Gelenken
- Stärkung älterer Menschen und der Bewegungssicherheit
- Förderung der psychischen Gesundheit
- Mehr Selbstbewusstsein
- Weniger Stress
- Mehr Energie
- Verstärkung anderer positiver Änderungen der Lebensgewohnheiten, wie gesunde Ernährung und Raucherentwöhnung
- Stimulierung des kreativen Denkens

Eine Analyse der Unternehmenskosten von den späten 80er Jahren bis Mitte der 90er Jahre hat ergeben, dass im Jahr 1994 aufgrund von Krankheiten in Zusammenhang mit Fettleibigkeit

- Mitarbeiter 39,3 Mio. Arbeitstage ausgefallen sind
- Mitarbeiter 62,7 Mio. Mal einen Arzt aufgesucht haben
- Mitarbeiter 239 Mio. Tage nicht voll belastbar waren

Thompson D., Edelsberg J., Kinsey K.L., Oster G. Estimated economic costs of obesity to US businesses. American Journal of Health Promotion. 1998

Im Bundesstaat Michigan führt physische Untätigkeit zu einem Ausfall von 20 Tagen pro Mitarbeiter. Dies kostet den Bundesstaat jährlich 8,6 Mrd. US-Dollar.

Chenoweth D., DeJong G., Sheppard L., Lieber M. Executive Summary: The Economic Cost of Physical Inactivity in Michigan. 2003

Eine Studie, bei der die Häufigkeit wöchentlichen Aerobictrainings mit den jährlichen krankheitsbedingten Fehlzeiten bei 79.070 erwachsenen Arbeitnehmern verglichen wurde, ergab, dass zwischen beiden Faktoren ein Zusammenhang besteht. Bei den Personen, die zumindest einen Tag in der Woche sportlich aktiv waren, wurde im Vergleich zu denen, die keinen Sport trieben, eine geringere Anzahl an Fehltagen festgestellt. Und diejenigen, die zwei Tage in der Woche Sport trieben, wiesen weniger Fehlzeiten auf als diejenigen, die nur einen Tag in der Woche einer physischen Aktivität nachgingen.

Jacobson B.H., Aldana S.G. Relationship between frequency of aerobic activity and illness-related absenteeism in a large employee sample. Journal of Occupational & Environmental Medicine. 2001



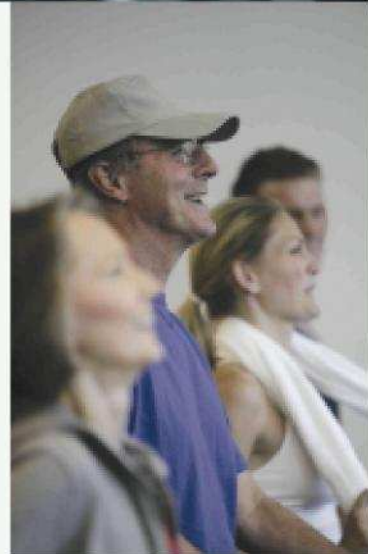
Arbeitgeber, die sich mit einer Steuerung von Fehlzeiten beschäftigen, sollten vor Augen haben, dass Gesundheitsrisiken und die Nichtteilnahme von Mitarbeitern an Programmen zur Fitness- und Gesundheitsförderung mit einer höheren Fehlquote in Verbindung stehen.

Aldana S.G., Pronk N.P. Health promotion programs, modifiable risks, and employee absenteeism. Journal of Occupational & Environmental Medicine. 2001

Studien der Progressive Corporation zeigen einen deutlichen Zusammenhang zwischen der Nutzung des firmeninternen Fitnessstudios und dem allgemeinen Gesundheitszustand, der zu niedrigeren Kosten und geringeren Fehlzeiten führt.

Worksite Wellness: 20-year Cost Benefit Analysis and Report: 1979-1998. University of Michigan Health Management Research Center. 1998

Eine vor Kurzem durchgeführte Studie hat ergeben, dass Menschen, die zu einem [hohen] Body-Mass-Index (BMI) neigten weitere Gesundheitsrisiken und zweimal so viele Krankheitstage wie diejenigen aufwiesen, die diesbezüglich nicht gefährdet waren.



Empfehlung des Surgeon General:

Alle Erwachsenen sollten mindestens zweimal in der Woche an einem Krafttraining teilnehmen, um ihre Muskulatur zu stärken, die eigene Unabhängigkeit bei der Erledigung der täglichen Aufgaben zu bewahren und das Risiko eines Sturzes zu verringern.

Höhere Produktivität und bessere Arbeitsmoral

Obwohl die Mitarbeiterproduktivität als Faktor in Bezug auf die Senkung der Gesundheitskosten nur schwer messbar ist, kann sie erhebliche Auswirkungen auf ein Unternehmen und seine Rentabilität haben. Unternehmensinterne Gesundheitsprogramme führen im Allgemeinen zu einer Verbesserung der allgemeinen Arbeitsmoral, da die teilnehmenden Mitarbeiter ein besseres Bild von sich und ihrem Unternehmen haben. Die Folge ist ein dynamischeres, positiveres und produktiveres Arbeitsumfeld. Die Position des Unternehmens wird gestärkt und die Weichen für Erfolg gestellt. Gesunde Mitarbeiter arbeiten effizienter und sorgen für Unternehmensgewinne.

Vorteile, die sich für Arbeitgeber aus Gesundheitsprogrammen ergeben können, umfassen weniger Fehlzeiten und geringere Entschädigungskosten für Mitarbeiter, höhere Produktivität und bessere Arbeitsmoral.

Worksite Wellness: 20-year Cost Benefit Analysis and Report: 1979-1998. University of Michigan Health Management Research Center. 1998

„Eine aktive Teilnahme an Gesundheitsprogrammen des Arbeitgebers kann zu zahlreichen gesundheitlichen Vorteilen führen: Abnahme des Körperfetts, Zunahme der aeroben Ausdauer, der Muskelstärke und Beweglichkeit, bessere geistige Verfassung und weniger Kosten für medizinische Behandlungen, bei gleichzeitiger Abnahme der Fehlzeiten und einer Steigerung der Produktivität.“

Shephard, R.J. Do Work-Site Exercise and Health Programs Work? The Physician and Sportsmedicine. Februar 1999

Eine Studie des Employee Wellness Program der Montana State University hat ergeben, dass die Personen, die regelmäßig Sport trieben, mit ihrer Arbeit zufriedener waren, als denjenigen, die sich nicht regelmäßig sportlich betätigten.

Peterson M., Dunnagan T. Analysis of a worksite health promotion program's impact on job satisfaction. Journal of Occupational & Environmental Medicine. November 1998

Vom 1. August 1993 bis zum 31. Juli 1997 wurde die Project Active-Studie durchgeführt. Die verhaltensbasierte Studie konzentrierte sich auf die Auswirkungen von mehr Bewegung. Die Ergebnisse nach 24 Monaten zeigten positive Veränderungen der physischen Aktivität, der körperlichen Verfassung, des Blutdrucks und des kardiovaskulären Zustands.

Dunn A.L., Marcus B.H., Kampert J.B., Garcia M.E., Kohl H.W. 3rd, Blair S.N. Comparison of lifestyle and structured interventions to increase physical activity and cardiorespiratory fitness: a randomized trial. Journal of American Medicine. Januar 1999

„Gesundheitsbewusste Unternehmen begegnen dem dringenden Bedarf nach neuen Produkten und Dienstleistungen durch eine Förderung von Kreativität und Teamwork. Gesundheitsbewusste Unternehmen sind erfolgreicher bei der Unterhaltung von Kundenbeziehungen, da die Mitarbeiter mehr Unterstützung und Einfühlungsvermögen im Umgang mit Kunden zeigen. Da Menschen Unternehmen stärker nach ihrer Firmenkultur als nach dem Vergütungsangebot auswählen, sind gesundheitsbewusste Unternehmen in der Lage, die besten und talentiertesten Mitarbeiter anzuwerben und für sich zu gewinnen.“

Moskowitz D.B. The bucks behind the wellness boom. Business & Health. Februar 1999



Sowohl eine Wasserkraftanlage in British Columbia als auch die Toronto Life Assurance Company verzeichneten bei denjenigen Mitarbeitern, die an den jeweiligen unternehmensinternen Gesundheitsprogrammen teilnahmen, eine geringere Fluktuation.

Downey, Angela M. Fit to Work. Business Quarterly. Winter 1996

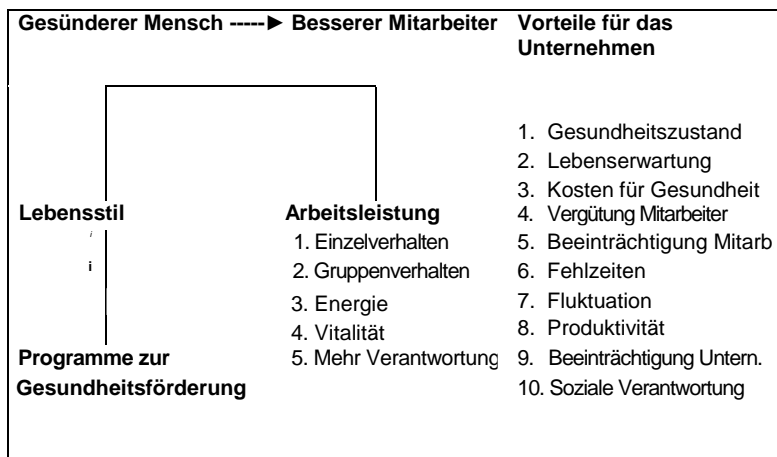
Eine Gruppe von Arbeitgebern, darunter Ford Motor, Honeywell, General Mills, PepsiCo, Fidelity Investments und Morgan Stanley, kündigte eine Kampagne an, die übergewichtige Mitarbeiter dazu ermutigten soll, zur Verbesserung ihrer Gesundheit abzunehmen.

Freudenheim, Milt. Major US Employers Unite To Fight Obesity, Citing \$12 Billion-A-Year Cost. New York Times. Juni 2003

Mehr als zwei Drittel aller Erwachsenen (68 %) würden einen hypothetischen Vorschlag unterstützen, der Steuervorteile für Arbeitgeber vorsieht, die Mitgliedschaften in Gesundheitsclubs als zusätzliche Leistung für Mitarbeiter anbieten.

American Sports Data, Inc. A Study of American Attitudes Toward Physical Fitness and Health Clubs. 2002

Gesundheit am Arbeitsplatz



Quelle: 1981, 1995 D.W. Edington Univ. of Michigan, Health Management Research Center

Positiver Return on Investment

Kein Entscheidungsträger würde leugnen, dass Geld investiert werden muss, um Geld zu erwirtschaften. Sobald die erste Investition getätigt ist, zahlt sich ein Fitness- und Gesundheitsprogramm sofort aus – sofern es richtig beworben und geführt wird – und bewirkt konkrete Einsparungen für das Unternehmen.

General Mills führte ein Programm ein, das auf eine Änderung der Lebensgewohnheiten zur Reduzierung der Fehlzeiten abzielte. Die Teilnehmer mussten alle drei Monate wahlweise eine von drei Aktivitäten in Zusammenhang mit Lebensgewohnheiten durchführen. Eine Auswertung des Programms hat ergeben, dass General Mills im zweiten Jahr des Programms 226,32 US-Dollar pro Mitarbeiter bei Kosten in Bezug auf Fehlzeiten eingespart hat. Der ROI lag bei 3,1 zu 1. Im dritten Jahr des Programms wurde ein noch höherer ROI von 3,9 zu 1 verzeichnet.

Goetzel R.Z., Juday T.R., Ozminkowski R.J. What's the ROI? A systematic review of return-on-investment studies of corporate health and productivity management initiatives. AWP's Worksite Health. 1999

1996 begann Pacific Bell, sein FitWorks-Programm zu bewerben, das eine Bewertung und Veränderung von Risiken, Screenings, die Bereitstellung von Informationen und die Einführung von Fitnessstudios für die Mitarbeiter vorsah. Nach vier Jahren hatte Pacific Bell Einsparungen in Höhe von jährlich 144 US-Dollar pro Teilnehmer und einen ROI von 1,38 zu 1 erzielt.

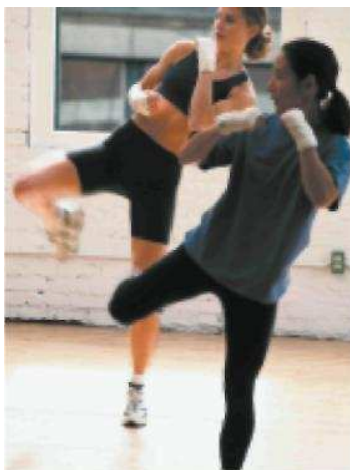
Goetzel R.Z., Juday T.R., Ozminkowski R.J.. What's the ROI? A systematic review of return-on-investment studies of corporate health and productivity management initiatives. AWP's Worksite Health. 1999

In der New Yorker Niederlassung von Pfizer besuchen 41 % der Mitarbeiter ein unternehmensinternes Fitnessstudio, auf dessen Warteliste 250 Personen stehen. 1998 betrug der ROI aller unternehmensinternen Fitnessstudios von Pfizer 4,29 zu 1.

US Department of Health and Human Services. Prevention Makes Common Cents. September 2003

Motorola investiert jährlich 6 Mio. US-Dollar in das firmeninterne Wellness Initiatives-Programm, das die langfristige Gesundheit der Mitarbeiter, der Familienangehörigen und der in Ruhestand getretenen ehemaligen Mitarbeiter fördert. Für jeden Dollar, den Motorola in das Programm investiert, wird eine Ersparnis von 3,93 US-Dollar realisiert. *US Department of Health and Human Services. Prevention Makes Common Cents. September 2003*





Bei Teilnehmern des unternehmenseigenen Fitnessprogramms von Stellcase fielen die Kosten für medizinische Behandlungen während eines Sechsjahreszeitraums 55 % niedriger aus als bei denjenigen, die nicht an dem Programm teilgenommen haben.

Barrier, Michael. How Exercise Can Pay Off. Nation's Business. Februar 1997

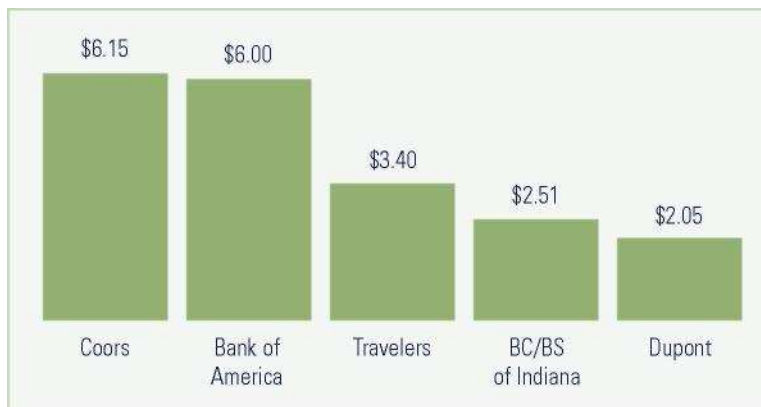
Pitney Bowes verzeichnete seit Einführung des Gesundheitsprogramms 1994 einen Rückgang der gesamten Gesundheitskosten um ca. 10 % innerhalb von fünf Jahren.

Silverman, Edward R. Fit to Be Tried. Human Resource Executive. 4. Mai 1999

Eine Analyse des Gesundheitsprogramms FitWorks bei Pacific Bell hat ergeben, dass das Programm in diversen Jahren Einsparungen in Höhe von 2,20 bis 3 US-Dollar für jeden investierten Dollar erzielt hat. Dies entspricht einer jährlichen Einsparung von über 5 Mio. US-Dollar.

Moskowitz D.B. The bucks behind the wellness boom. Business & Health. Februar 1999

Programme zur Gesundheitsförderung
ROI pro investierten 2 US-Dollar



Quelle: Pelletier K.R. Adaptiert aus einer Analyse der Ergebnisse aus Studien über Gesundheit und Kosteneffizienz von umfassenden Programmen zur Gesundheitsförderung und Krankheitsvorbeugung am Arbeitsplatz, Aktualisierung 1991-1993 Am F Health Promot. 1993; 8(1): 50-62

Geringere Ausgaben für medizinische Behandlungen

Der offensichtlichste Vorteil eines unternehmensinternen Gesundheitsprogramms ist die Tatsache, dass Unternehmen dadurch ihre gesundheitsbezogenen Gesamtkosten senken können – teilweise durch eine Verringerung der Ausgaben für medizinische Behandlungen.

Nach Angaben des US Surgeon General sind 75 % aller Krankheiten auf Lebensgewohnheiten zurückzuführen. Darüber hinaus wurde berichtet, dass 53 % der amerikanischen Bevölkerung keinen Sport treiben. Je mehr ein Unternehmen seinen Mitarbeitern dabei helfen kann, Krankheiten vorzubeugen und ihre eigene Gesundheit zu beeinflussen, desto stärker kann es seine jährlichen gesundheitsbezogenen Kosten steuern.

In einer Studie wurden 5.689 Erwachsene über einen Zeitraum von 18 Monaten beobachtet, um herauszufinden, ob ein Zusammenhang zwischen veränderbaren Risikofaktoren, wie z. B. Fitnesstraining, und gesundheitsbezogenen Ausgaben besteht.

Wissenschaftler haben herausgefunden, dass die Teilnehmer, die nie geraucht haben, einen BMI von 25 aufwiesen und dreimal pro Woche Sport trieben, jährlich Gesundheitskosten hatten, die durchschnittlich 49 % unter den entsprechenden Kosten von körperlich inaktiven Rauchern mit einem BMI von über 27,5 lagen.

Pronk N.P., Goodman M.J., O'Connor P.J., Martinson B.C. Relationship between modifiable health risks and short-term health care charges. JAMA. 15. Dezember 1999

Wissenschaftler der Brigham Young University, die Gesundheitsprogramme für Mitarbeiter untersuchten, haben herausgefunden, dass ein Zusammenhang zwischen Fitnessprogrammen und geringeren Gesundheitskosten besteht.

Aldana S.G. Financial impact of health promotion programs: a comprehensive review of the literature. American Journal of Health Promotion. 2001

Ergebnisse einer Studie über Gesundheitskosten bei Diabetes zeigen, dass Fitnesstraining in Kombination mit gesunder Ernährung zu weniger Ausgaben für Behandlungen führen kann.

Guo J.J., Gibson J.T., Gropper D.M., Oswald S.L., Barker K.N. Empiric investigation on direct costs of illness and health care utilization of Medicaid patients with diabetes mellitus. American Journal of Managing Care. Oktober 1998



Eine vierjährige Studie über das Johnson & Johnson Health & Wellness Program, das Mitarbeitergesundheit, Wohlbefinden, Umgang mit Beeinträchtigungen, Mitarbeiterunterstützung und berufliche Programme kombiniert und sich stark auf Gesundheitsförderung und Krankheitsvorbeugung konzentriert, hat ergeben, dass die Ausgaben für medizinische Behandlungen jährlich um ca. 225 US-Dollar pro Mitarbeiter gesenkt werden konnten. In der Studie wurde ferner herausgefunden, dass die größten Kosteneinsparungen im dritten und vierten Jahr nach der Umsetzung erzielt wurden.

Goetzel R.Z., Ozminkowski R.J., Bruno J.A., Rutter K.R., Isaac F., Wang S. The long-term impact of Johnson & Johnson's Health & Wellness Program on employee health risks. Journal of Occupational & Environmental Medicine. 2002



Tenneco konnte durch das firmeninterne Gesundheitsprogramm, das Fitnessstudios, Informationen zur Ernährung und elektronische Nachverfolgung der Mitarbeiternutzung umfasst, jährlich 533 US-Dollar pro Mitarbeiter aufgrund einer Abnahme der Fehlzeiten und Gesundheitskosten einsparen.

Goetzel R.Z., Juday T.R., Ozminkowski R.J. What's the ROI? A systematic review of return-on-investment studies of corporate health and productivity management initiatives. AWP's Worksite Health. 1999

Wenn einer von 20 Erwachsenen im Bundesstaat Michigan, die eine sitzende Tätigkeit ausüben, langfristig sportlich aktiv werden würde, könnte der Bundesstaat in den nächsten vier Jahren Kosten in Höhe von ca. 575 Millionen US-Dollar einsparen.

Chenoweth D., DeJong G., Sheppard L., Lieber M. Executive Summary: The Economic Cost of Physical Inactivity in Michigan. 2003

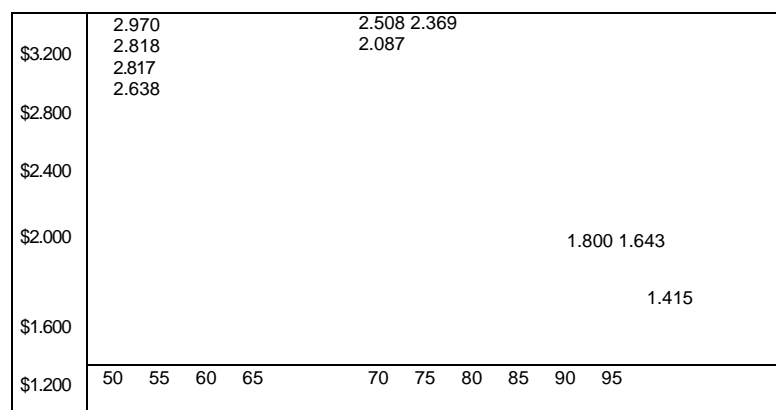
Canada & North American Life hat herausgefunden, dass das firmeneigene Programm zur Änderung des Fitnessverhaltens und der Lebensgewohnheiten – wozu ein eigenes Fitnessstudio, Informationen zu Lebensgewohnheiten und regelmäßige diesbezügliche Mitteilungen im Newsletter des Unternehmens sowie regelmäßige Vorträge gehören –, eine jährliche Ersparnis in Höhe von 84,50 US-Dollar pro Teilnehmer bei stationären und ambulanten Kosten bedeute.

Goetzel R.Z., Juday T.R., Ozminkowski R.J. What's the ROI? A systematic review of return-on-investment studies of corporate health and productivity management initiatives. AWP's Worksite Health. 1999

Ergebnisse des Health Management Research Center der University of Michigan bestätigen den Zusammenhang zwischen besseren Gesundheitswerten [anhand von Daten zur Bewertung des Gesundheitsrisikos] und weniger Ausgaben für medizinische Behandlungen (siehe Diagramm unten).

Worksite Wellness: 20-year Cost Benefit Analysis and Report: 1979-1998. University of Michigan Health Management Research Center. 1998

Zusammenhang zwischen Kosten und Gesundheit



Quellen für weitere Informationen zu den wirtschaftlichen Vorteilen regelmäßiger Bewegung

Internet-Links:

American College of Sports Medicine
<http://www.acsm.org>

American Journal of Health Promotion
<http://www.ajhp.com>

Association for Worksite Health Promotion
<http://www.awhp.org>

International Health, Racquet and Sportsclub Association (IHRSA)
Website für Verbraucher
www.healthclubs.com

National Wellness Institute
<http://nationalwellness.org>

US Department of Health and Human Services *Prevention*
Makes Common Cents
<http://aspe.hhs.gov/health/prevention>

Wellness Councils of America
<http://www.welcoa.org>

Bücher/Broschüren:

Design of Workplace Health Promotion Programs (4. Ausgabe, 1995), von M.P. O'Donnell

Healthy, Wealthy and Wise: A How to Guide for Worksite Health Promotion Managers (3. Ausgabe, 1995), WELCOA

How Employers are Saving Through Wellness and Fitness Programs (2. Ausgabe, 1994), herausgegeben von Beth-Ann Karber

Bezugsquellen und Organisationen für Programme am Arbeitsplatz:

American Diabetes Association, American Heart Association, Arthritis Foundation, American Red Cross, Centers for Disease Control & Prevention, Council on Aging, National Coalition for Promoting Physical Activity, World Health Organization

Lokale Organisationen: American Massage Therapy Association, Food Cooperative, Health Care Agency, Wellness Coalition

Über IHRSA: Der Qualitätsunterschied

Die International Health, Racquet & Sportsclub Association (IHRSA) ist ein gemeinnütziger Verband, in dem über 6.500 Fitnessclubs und Sportvereine weltweit vertreten sind. Es handelt sich um die größte Vereinigung von Gesundheitsclubs der Welt.

Um ein Mitglied des Verbands zu werden und zu bleiben, muss sich ein Club einverstanden erklären, den IHRSA-Verhaltenskodex sowie die Mitgliedsregeln des Verbands einzuhalten.

IHRSA-Verhaltenskodex

Als Mitglied der IHRSA betrachten wir es als unsere Aufgabe, zu einer Verbesserung der Lebensqualität durch körperliche Fitness und Sport beizutragen. Zu diesem Zweck sind wir bestrebt, Einrichtungen, Programme und Anleitungen von hoher Qualität bereitzustellen. Des Weiteren verfolgen wir das Ziel, bei den Menschen, ein Bewusstsein bezüglich der Bedeutung von körperlicher Fitness und Sport für ihr Leben zu schaffen. Um unser Ziel zu erfüllen, versprechen wir Folgendes:

Die Mitgliedschaft steht Personen aller Glaubensrichtungen und Herkunftsländer offen.

Wir behandeln jedes Mitglied so, als ob der Erfolg unseres Clubs alleine von dieser Person abhinge.

Wir halten unser berufliches Wissen gezielt auf dem Laufenden und tragen aktuellen Entwicklungen in unserem Bereich Rechnung.

Wir gestalten unsere Einrichtungen und Programme unter besonderer Berücksichtigung der Sicherheit unserer Mitglieder.

Wir erhöhen den Wert und den Nutzen unserer Dienstleistungen und Programme kontinuierlich.

Wir bieten öffentliche Programme zur Stärkung des Bewusstseins bezüglich der Vorteile von regelmäßiger Bewegung und Sport.

Wir halten, was wir versprechen.

Wir willigen ein, unser Unternehmen in einer Weise zu führen, durch die die Öffentlichkeit unserer Branche und unseren Zielen Respekt entgegenbringt.

Kriterien für eine IHRSA-Mitgliedschaft

Die Mitglieder des Verbands müssen die IHRSA-Mindeststandards bezüglich Gesundheit, Sicherheit und Ethik einhalten.

Der Club steht Personen aller Glaubensrichtungen und Herkunftsländer offen.

Der Club beantwortet innerhalb von 60 Tagen sämtliche Kundenbeschwerden, die an das Better Business Bureau oder an die bundesstaatlichen oder lokalen Verbraucherschutzstellen (oder an ähnliche Stellen) gerichtet wurden, und versucht, eine Lösung herbeizuführen.

Der Club führt alle im Voraus bezahlten Mitgliedsgebühren in einem gesonderten Anderkonto.

Der Club verkauft keine im Voraus zu bezahlenden Mitgliedschaften auf Lebenszeit.

Der Club muss alle entsprechenden Gesetze, Bestimmungen und veröffentlichten Standards einhalten.

Der Club muss auf vorhersehbare Ereignisse, die die Gesundheit und Sicherheit der Clubbenutzer bedrohen, rechtzeitig reagieren können. Zu diesem Zweck muss ein Club über einen geeigneten Notfallplan verfügen, der durch qualifizierte Mitarbeiter zeitgerecht umgesetzt werden kann.

Der Club muss jedem erwachsenen Mitglied vor der Aufnahme des Trainings eine Untersuchung anbieten, abhängig von den Übungen, die von dem Mitglied auszuführen sind.

Jede Person, die die körperlichen Aktivitäten im Rahmen eines entsprechenden Programms beaufsichtigt oder die Aufsichtspflicht für einen bestimmten Bereich im Club hat, muss über nachweisbare berufliche Kompetenz in diesem Programm oder Bereich verfügen.

Der Club muss über entsprechende Beschilderungen verfügen, die den Benutzer über die Risiken bei der Nutzung der Bereiche des Clubs warnen, die potenzielle erhöhte Gefahren aufweisen.

Ein Club, der Leistungen oder Programme für Jugendliche anbietet, muss entsprechende Beaufsichtigung gewährleisten.