

Schritt um Schritt um Schritt zu mehr Lust an der Bewegung

Die 480 Mitarbeitenden der Sanitas Krankenversicherung traten sowohl zum virtuellen wie auch zum realen Firmenlauf an. Ausgerüstet mit Schrittzählern legten sie innerhalb zweier Monate durchschnittlich 470 Kilometer pro Team zurück. Das Projekt war ein Erfolg: 92 Prozent würden es wieder tun.

10000 Schritte sollte jeder Mensch pro Tag gehen – so die Empfehlung der Weltgesundheitsorganisation. Das entspricht rund zwei Stunden Gehen in normalem Tempo. Wer also tatsächlich den ganzen Tag jeden kleinen Weg zu Fuss zurücklegt und zusätzlich noch eine halbe bis eine ganze Stunde geht, kommt mit ein wenig Anstrengung schon auf diese Zahl. Das machen bloss im Alltag nicht allzu viele Menschen. Wir fahren von Haustür zu Haustür und rufen den Arbeitskollegen lieber an, als uns in das andere Stockwerk zu bewegen. Dabei wäre es gar nicht so schwer. Das hat sich auch die Sanitas Krankenversicherung gedacht und überlegt, wie sie ihren Mitarbeitenden Lust auf mehr Bewegung machen kann. Der Krankenversicherer hat darum einen Gehwettbewerb durchgeführt, zusammen mit Tappa, einem Anbieter solcher Gehwettbewerbe.

Gehwettbewerb mit wohltätigem Zweck kombiniert

Mit einem Schrittzähler ausgestattet machten sich die 480 Mitarbeiter auf den Weg. In Teams von drei bis acht Leuten gingen sie von Winterthur über Zürich und Aarau nach Lugano, Bern und Lausanne: alle Niederlassungen von Sanitas in der Schweiz. Insgesamt 470 Kilometer in 63 Tagen legte jedes Team im Schnitt gemeinsam zurück. Natürlich lief niemand tatsächlich dorthin – vielmehr wurden alle Schritte addiert und jeder konnte auf der Website nachvollziehen, wie weit sein Team virtuell bereits gelaufen war. Und sich so auch mit anderen Teams vergleichen.

«Ziel dieser Aktion ist es nicht, dass die Mitarbeitenden bloss während zwei Monaten mehr laufen. Sie sollen Freude an der Bewegung entwickeln und sich auch nachhaltig mehr bewegen», sagt Isabelle Schindler, Leiterin Gesundheitsförderung bei Sanitas. «Besonders wichtig», so Schindler, «war es, die Führungskräfte mit an Bord zu holen.» Und auch aus der Geschäftsleitung haben vier von sechs Mitgliedern am Lauf teilgenommen.

Als Ansporn verlost das Unternehmen kleine Preise unter allen Teams, die jeweils eine Etappe in der vorgegebenen Zeit erreicht hatten. Zudem kombinierte das Unternehmen den Wettbewerb mit einem wohltätigen

Zweck: Pro Teamkilometer gingen 10 Rappen an die Stiftung ProCap, die sich für Menschen mit Behinderung einsetzt. Insgesamt 3500 Franken kamen so zusammen.

Ab 250 Mitarbeitenden bietet das Unternehmen Tappa den virtuellen Firmenlauf an. Rund 50 Franken kostet die Teilnahme pro Mitarbeiter. Enthalten sind die Schrittzähler und die Website, auf der die Teilnehmer ihre Schritte eingeben und sich mit den anderen Teams und Läufern vergleichen können. Kleinere Unternehmen können sich an den zweimal jährlich stattfindenden öffentlichen Wettbewerben beteiligen oder eine vorprogrammierte Route auf der Tappa-Website aussuchen und sofort starten.

Gesundheitsaktion verbesserte für viele die Arbeitsatmosphäre

Was genau der Wettbewerb dem Gesundheitsmanagement von Sanitas gebracht hat, lässt sich kaum beziffern. Doch die Leiterin der Gesundheitsförderung sowie die HR-Verantwortliche sind von den positiven Effekten überzeugt. Auch die Umfrage unter den Teilnehmenden am Schluss der Aktion ergab ein positives Bild: 75 Prozent hatten sich mehr bewegt als sonst, für 65 Prozent hatte sich demnach die Arbeitsatmosphäre spürbar verbessert – was wohl auch daran lag, dass die Aktion allgegenwärtiges Gesprächsthema unter den Mitarbeitern geworden war. 92 Prozent würden an einer weiteren Aktion in der Zukunft teilnehmen. «Das sind doch gute Ausichten für weitere Bewegungsförderungsaktionen innerhalb der Firma», freut sich Schindler.

Stefanie Zeng

Special Gesundheit

Nach der Sommerpause erscheint mit Ausgabe 9 am 7. September erstmals unser neues Special «Betriebliches Gesundheitsmanagement». Themen sind unter anderem: Resultate der SWING-Studie der Gesundheitsförderung Schweiz; BGM in der Führung: Führungskräfte als Kulturträger und -vermittler; Was Absenzen wirklich kosten. Und im Interview: Johannes Czwilina, Managementberater und Mitautor des Buchs «Vom Glück zu arbeiten», über die Bedeutung einer würdevollen Beschäftigung für die eigene Gesundheit.