



3. Symposium-Gesundheit

Digitalisierung der Gesundheitsförderung

Bereits zum dritten Mal ging die wissenschaftliche Auftaktveranstaltung zum VISION RUN in Form des Symposium-Gesundheit im Audimax der Donau-Universität Krems über die Bühne. Die von Sport Vision in Kooperation mit der Donau-Universität Krems organisierte Vortrags-Serie widmet sich den unterschiedlichsten Bereichen der Gesundheitsförderung in Unternehmen. Am 11. Mai 2016 waren Experten zum Thema „Digitalisierung der Gesundheitsförderung – Fluch oder Segen?“ geladen und teilten ihr Wissen und ihre Erfahrungen mit rund 65 Besuchern.

Die Eröffnung nahmen *Univ.-Prof. Dr. Stefan Nehrer, Dekan der Fakultät für Gesundheit und Medizin an der Donau-Universität Krems*, und *LH-Stv. Mag. Johanna Mikl-Leitner* vor. Nehrer, selbst Orthopäde, strich die Bedeutung von Prävention hervor. Dass die neuen digitalen Systeme eingesetzt werden sollen, um sie zu gesundheitsfördernden Zwecken zu nutzen, waren sich der Dekan und Mikl-Leitner einig. Auf keinen Fall könne durch Apps, Homepages, etc. der persönliche Kontakt zum Arzt ersetzt werden. Es sei „kein entweder-oder sondern ein sowohl-als-auch“ betonte Mikl-Leitner.

Prof. Peter Wippermann ließ sogleich mit seinem Einblick in die Erkenntnisse als Zukunftsforscher aufhorchen. Der Trend von physischer zu mentaler Gesundheit ist deutlich erkennbar. Mittlerweile liegt das persönliche Wohlbefinden bei der Frage nach Bedeutung von Gesundheit auf Platz 1 – sowohl bei Männern als auch bei Frauen. Dieser Umstand ist auch Unternehmen bewusst. Bei den Handlungsfeldern für HR-Management liegt die Work-Life-Balance bereits auf Platz 6. Betriebe beginnen, ihren Mitarbeitern mehr Freiraum zu verschaffen. Weniger Freiraum würden Snack-Automaten in Zukunft lassen, die nach Prüfung der Vitalwerte über die Haut des potenziellen Käufers die Ausgabe des gewünschten Schoko-Riegels verweigern könnten. Diese Vorstellung rief unter den Zuhörern zwar Schmunzeln aber auch befremdliches Kopfschütteln hervor.

In das Thema Motivationsforschung stieg *Univ. Ass. Mag. Dr. Clemens Ley* mit den Worten „Bewegungsarmut ist weit verbreitet und ein gesellschaftliches Problem“ ein. Das Ziel muss die Förderung der langfristigen Durchführung körperlicher Aktivität sein. Im Einsatz von Apps sieht er viele Vorteile, unter anderem die einfache Nutzung aufgrund der weiten Verbreitung von Devices und der örtlichen Unabhängigkeit. Wichtige Motive für die Nutzung von Apps sind die Möglichkeiten zur Erstellung eines individuellen Profils und der Vergleich mit anderen, Hilfestellung zur Durchführung, zeitnahe Feedback zur eigenen Leistung und das Erreichen eines persönlichen Ziels. Trotz der Beliebtheit der Apps weist Ley auf Verbesserungsbedarf hin, da individuelle Bedürfnisse und Selbstbestimmung kaum berücksichtigt werden können. Seine Empfehlungen beinhalten u.a. die Verknüpfung von Beratung, Intervention und den digitalen Geräten als auch die Erfassung und Bewertung von Vorerfahrungen, Erwartungen und individuellen Motiven. Alles im Rahmen der technischen Möglichkeiten.

Mag. Markus Dörfler, LL.M., sensibilisierte das Auditorium mit seinem Vortrag zum Thema Datenschutz. Denn mit der Nutzung einer App geht die Bekanntgabe von einer großen Menge Daten einher. Der Jurist sagt „Wir haben alle Rechte, nutzen sie aber nicht.“ Kaum jemand prüft z.B. beim Download einer App die Zustimmungserklärung, die z.B. konkret anführen muss, an wen Daten weitergegeben werden (Grundrecht auf Auskunft). User nutzen die App zwar kostenlos, bezahlen aber mit ihren Daten. Dörfler

meint, „Daten sind das neue Gold/Öl.“ Um Missbrauch vorzubeugen, tritt 2018 eine neue Datenschutzrichtlinie auf EU-Ebene in Kraft. Diese bringt u.a. das Recht auf Vergessen oder auch massiv höhere Geldstrafen im Falle eines Verstoßes gegen die Richtlinie (bis zu EUR 20 Mio bzw 4 % des weltweiten Jahresumsatzes). Trotzdem lässt sich auf die Frage „Digitalisierung der Gesundheitsförderung – funktioniert das?“ keine eindeutige Antwort geben – jeder Fall muss individuell geprüft werden.

Der Nachmittag stand im Zeichen von Best Practice Beispielen

Den Anfang machte *Mag. Johannes Knoll* mit *runtastic*, die mit einer Lauf-App starteten und mittlerweile viele verschiedene Apps anbieten. Ihre Vision ist, dass bis 2020 jeder mit *runtastic* bewusster und aktiver und dadurch länger lebt. 85 Mio registrierte Nutzer und 1,6 Mio Follower auf den social media-Kanälen lassen erahnen, dass das Konzept der Apps großen Anklang findet. *Runtastic* definiert die Trends der Selbstvermessung (sich selbst unter die Lupe zu nehmen) und der Gamification (durch spielerische Aspekte die Motivation des Users zu steigern). Der Selbsttest der *runtastic results*-App wurde bei *runtastic* selbst durchgeführt. 12 Wochen lang wurden 3-5 Trainingseinheiten wöchentlich eingelegt, 2 davon als Arbeitszeit. Jeder Teilnehmer bekam via App sein individuelles Trainingsprogramm, da nie alle auf dem gleichen Fitnesslevel sein können. Die Ergebnisse konnten sich in Hard Facts (z.B. Reduktion Körpergewicht) und auch Soft Facts sehen lassen - im Berufsleben (Teambuilding, Kommunikation), im Privatleben (Aktivität mit Familie, gesteigertes Selbstvertrauen) und im sozialen Engagement (Treffen mit anderen Interessierten, neue Aktive begeistern).

Nach dem Fitness-Selbsttest gaben die Mitarbeiter an, dass sich ihr Wohlbefinden gesteigert habe. Für Firmen aber noch wichtiger: geistige Fitness, Produktivität und Effizienz sind ebenfalls gestiegen.

Der Appell von *runtastic* an die Firmen: Schafft euren Mitarbeitern die Rahmenbedingungen, um gemeinsam trainieren zu können! „Life is short, live long!“

Das zweite Best Practice-Beispiel kam von *Go4health*, einem Gesundheitsmanagementprogramm. *Mag. Wolf Goja* präsentierte das Programm, das Ernährung, Bewegung und mentale Gesundheit in Dreiklang bringen soll und daher eine Kombination aus Mentaltrainer, Fitnesscoach und Ernährungsberater anbietet. Das Programm kann nur genutzt werden, wenn ein Gesundheitstest zu Beginn dies zulässt. Andernfalls wird geraten, einen Arzt aufzusuchen. Den Praxis-Einsatz des Programmes schilderte *Dr. Christian Kittl*, Geschäftsführer der Firma *evolaris*. Die größten Herausforderungen lagen darin, die nicht-aktiven Mitarbeiter abzuholen, konsequent zu sein und das Engagement und die Glaubwürdigkeit der Geschäftsführung sichtbar zu machen. *Evolaris* arbeitet seit Oktober 2015 mit *Go4health*, ablesen lässt sich, dass das Gemeinsame für die Mitarbeiter im Vordergrund steht und sie ihre Übungen mittlerweile als Fixpunkt ansehen. Seit Februar 2016 gibt es einen täglichen Jour Fit, das sind 15 Min Arbeitszeit, in denen gemeinsam Übungen praktiziert werden. Laut *Kittl* bewährt sich dies sehr. Der interne Aufwand ist überschaubar – 1 Office-Mitarbeiterin kümmert sich 1 Stunde pro Woche um die Abwicklung, der Output ist aber positiv. Der Zeitraum sei für eine repräsentative Auswertung noch zu kurz, aber „gefühltermaßen sind die Krankenstände seit der Einführung von *Go4health* zurück gegangen“ so *Kittl*.

Der letzte Vortrag aus der Praxis stammte von *Manuel Heuer, MBA* über *dacadoo*. Sitzen sei das neue Rauchen, denn mehr Menschen sterben an Inaktivität als durch Rauchen. Die Informationen über richtiges, gesundes Verhalten sind vorhanden, beeinflussen die Menschen aber zu wenig für eine maßgebliche Veränderung. *Dacadoo* erschuf einen eigenen Gesundheitsindex und einen REF-Faktor,

die Aufschluss über den Gesundheitszustand des Users in Bezug auf Bewegung, Ernährung, Schlaf und Stress geben. Nutzen Firmen dacadoo, gibt es eine eigene Firmengruppe. Jeder User ist sichtbar, dessen Daten können aber nur nach der Vernetzung mit diesem User gesehen werden. Somit spielen auch hier Community und Gamification eine große Rolle. Dacadoo ist es ein großes Anliegen, für den Schutz der Privatsphäre und der vorhandenen sensiblen Daten zu sorgen. In einer Analyse von 67.000 Usern konnte eine positive Gesundheitsentwicklung festgestellt werden. Im Durchschnitt lässt sich dieses Ergebnis auf 2,5 gewonnene Jahre umlegen.

An der abschließenden Podiumsdiskussion nahmen neben Heuer, Goja und Kittl auch *Univ.-Prof. Mmag. Dr. Gottfried Haber, Vizedekan der Fakultät für Gesundheit & Medizin an der Donau-Universität*, und *Mag. Martin Führer, LL.M., Rechtsanwalt in St. Pölten*, teil. Die Frage, ob die Digitalisierung nun Fluch oder Segen sei, beantwortete Haber mit „zu 99 % Segen“ – diese Entwicklung sei ohnehin längst in unser aller Alltag angekommen sei. Führer sei selbst Nutzer, daher für ihn persönlich klar ein Segen, als Datenschützer nur unter einer Bedingung Segen: Nutzer können entscheiden, was mit ihren Daten passiert. Kittls Meinung nach seien aktuell wahrscheinlich noch zu wenige negative Auswirkungen bekannt – wo aber Chancen vorhanden sind, gibt es auch Risiken. Haber meinte dazu, dass jeder Segen einen Fluch auslösen könne, wenn Missbrauch nicht verhindert werde. In direktem Zusammenhang damit wurde die Unternehmenseite zur neuen Datenschutzrichtlinie ab 2018 befragt. Heuer sehe die Richtlinie durchaus positiv, da dacadoo bereits eine teure gesetzeskonforme Struktur geschaffen habe. Er geht in den nächsten Jahren von einer Marktberreinigung aus. Auch Goja bestätigte, dass Go4health aus diesem Grund bereits viel in juristische Beratung und Betreuung und neue Strukturen investiert hat. Auf die Frage, warum es überhaupt Apps braucht, um Leute in Bewegung zu bringen, meinte Haber, dass es offensichtlich ein Bedürfnis gibt, denn die Nachfrage sei eindeutig vorhanden. Kittl ist überzeugt, dass die Einstiegsbarriere durch die App niedriger ist – er bezeichnete die App als „Schuhlöffel“. Wo denn die Zukunft hinginge – Heuer sieht hier das passive Tracking im Vordergrund, viele Bereiche seien hier aber noch in der Entwicklung (z.B. Stress-Pflaster zur Messung, Ernährung). Das Smartphone findet er im Zusammenhang mit der Nutzung von Apps „super“. Haber bestätigte, der Trend gehe dorthin, weniger zu tun – Nutzer wollen nicht jeden Handgriff, jeden Bissen erfassen müssen. Eine große Chance sieht er im medizinischen Bereich, da dem Arzt anhand von Apps viel genauere und aussagekräftigere Daten zur Verfügung gestellt werden können als bisher. Kittl meinte, die Technologie per se sei weder gut noch schlecht – es hängt davon ab, was man daraus macht. Fälle, in denen Nutzer rechtliche Schritte setzen wollen, weil ihnen die Vernetzung zu weit ginge, kennt Führer derzeit kaum.

Der gesamte Tag war von vielen Fragen aus dem Auditorium geprägt. Es war spürbar, dass die Themen die Besucher, die aus den unterschiedlichsten Bereichen kamen, sehr beschäftigten und interessierten. In den Wortmeldungen waren durchwegs kritische Stimmen zu hören, deren Bedenken offen diskutiert wurden.

Weitere Infos:

Anmeldung VISION RUN:

bis 28.08.2016: € 25,- pro Person (je Team: € 75,-)

Nachnennung: € 29,- pro Person (je Team: € 87,-)

Video 2014: video.visionrun.at

Magazin 2015: magazin.visionrun.at

Website & Anmeldung: www.visionrun.at

Facebook: www.facebook.com/visionrun.at

Medienkontakt und Fragen zum VISION RUN:

Barbara Weis, MBA

Kommunikation / Medien

Tel: +43 (0) 699 / 17 32 28 32

Email: barbara.weis@sportvision.at

Website: www.visionrun.at

Isabel Plach, MBA

Kommunikation / Online Medien

Email: isabel.plach@sportvision.at

Website: www.visionrun.at