



case

4

«Das Gesundheitsportal fitimjob-online® gehört zu den Angeboten, die am meisten genutzt werden.»

Regula Keller, Leiterin Gesundheitsmanagement  
AXA Winterthur

# Gesundheitsförderung – die Kleinigkeit mit grosser Wirkung für zwischendurch.

«Gesunde Mitarbeitende sind eine der Grundvoraussetzungen, damit ein Unternehmen den zukünftigen Herausforderungen gewachsen ist. Gesundheit ist eine Ressource, die kontinuierlich gepflegt werden muss. Unser Ziel ist, die Mitarbeitenden und das Kader für diese Aufgabe zu befähigen und sie bei der Integration der Gesundheit im Alltag zu unterstützen», so Regula Keller, Leiterin des Health Management der AXA Winterthur.

Das erste Angebot im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung entstand bereits bei der Winterthur Versicherung im Jahr 2000. Das fit im job Modul 'Bewegungs- & Ernährungs-Management' wird seitdem auf Kaderebene eingesetzt. Mit firmeninternen Ausbildnern wurde es nach und nach optimiert und ist heute ein nachhaltiger und begehrter Bestandteil des Management-Seminarprogramms.

## **Aus Winterthur wird AXA Winterthur**

Bereits vor dem Verkauf der Winterthur Versicherungen an die AXA-Gruppe hat die Geschäftsleitung die Ressourcen für die Fachstelle «Health Management» unter der Leitung von Regula Keller, einer BGF-Expertin, bewilligt. Am 1. Mai 2006 begann sie mit dem Aufbau des ganzheitlichen Gesundheitsmanagements der AXA Winterthur.

Der erste healthReport®, welcher die AXA Winterthur mit fit im job im Rahmen eines Pilotprojektes durchführte, bestätigte, dass zahlreiche Mitarbeitende unter Problemen litten, welche in Zusammenhang mit der Computer-Arbeit, den gestiegenen Anforderungen im Dienstleistungssektor und dem daraus resultierenden Stress standen.

Aufgrund der gewonnenen Erkenntnisse beschloss die AXA Winterthur, auf diversen Ebenen zu intervenieren und beauftragte fit im job mit:

- Der Einführung des Gesundheitsportals – fitimjob-online®
- Der TeamWorkshop-Reihe «fit & well» (fitimjob<sup>5</sup>)
- Der Evaluation durch Zweitbefragung mit dem healthReport®

Zusätzlich führte das Health Management der AXA Winterthur verschiedene Seminare zu den Themen «Arbeit und Gesundheit» und «Präsenzmanagement» durch.



Viviane Ratter, Seminarleiterin fit im job AG

# Identifizieren. Informieren. Sensibilisieren. Kontrollieren.

20

## **fitimjob<sup>5</sup>: Die TeamWorkshop-Reihe mit Tests & Erfolgskontrolle**

Der wesentliche Vorteil von fitimjob<sup>5</sup> besteht darin, dass die wiederkehrenden Gesundheits-Inputs über 12 Monate hinweg die Verhaltensänderung unterstützen. Bei der Durchführung im Team wird die Gesundheit auch im Arbeitsalltag zum Thema und die Umsetzung von persönlichen Massnahmen erhöht sich dadurch. Ein weiterer Vorteil: Die Module sind kurz genug, um sie problemlos in den Arbeitsablauf eines Teams zu integrieren. Die Workshops zeigen auf, wie bereits minime Verhaltensänderungen in Bewegung, Ernährung, Entspannung und Haltung sowohl Fitness als auch Wohlbefinden wesentlich beeinflussen.

### **Modul 1 – check-up, Zielsetzung, Bewegung und GO!**

Zuerst werden die Teilnehmenden bezüglich ihrer Gesundheit sensibilisiert: «Wie ist meine Balance innerhalb des «magischen Dreiecks» Privates Umfeld – Berufliches Umfeld – Gesundheitliche Faktoren?» Danach definieren sie ihr individuelles Gesundheitsziel und setzen die erste wichtige Säule um: das Bewegungsmanagement – mit der Eruiierung persönlicher Ideal-Belastungswerte inklusive Fitnessprofil.

### **Modul 2 – Ernährungs-Management**

Das Modul 'Ernährungs-Management' zeigt auf, wie sich mit einfachen Massnahmen und individuell angepasster Nahrung die Leistung und Konzentration beeinflussen lassen.

Von Verdauung über «Lebens»-mittel bis hin zu Snack-Checks für die Bestimmung der optimalen «Kleinigkeit für zwischendurch».

### **Modul 3 – Entspannungs- & Schlaf-Management**

Durch 'Entspannungs- & Schlaf-Management' lernten die Teilnehmer unter anderem, auf welche einfachen Sofort-Entspannungsmassnahmen sie besonders ansprechen. Special: Den Schlaf – die wichtigste Regenerationsquelle, einfach optimieren und besser schlafen.

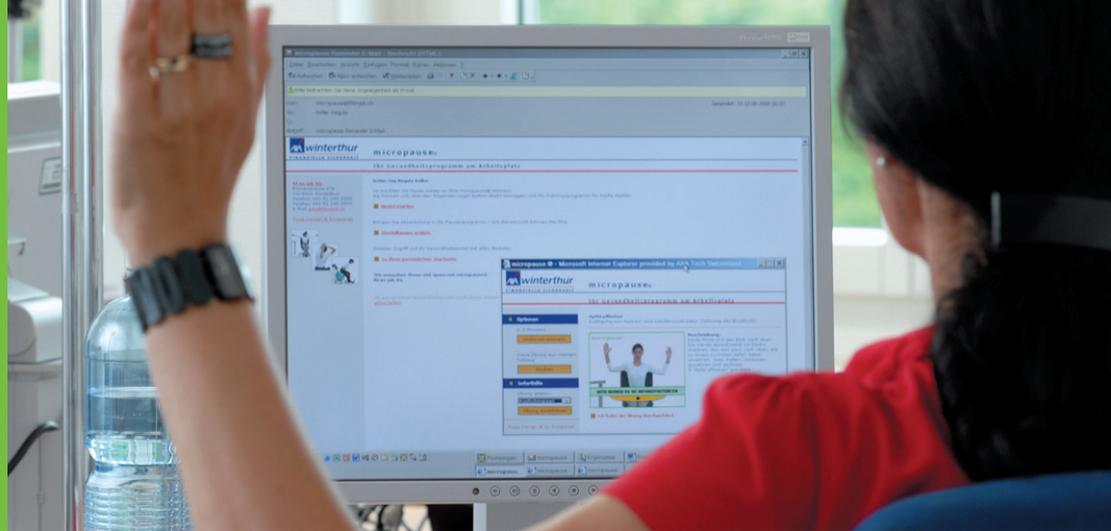
### **Modul 4 – Rücken-Management**

Und im Rahmen des 'Rücken-Managements' wurde schliesslich, nebst kurzen Theorieeinheiten sowie ausführlichem Testing, vor allem ein gross angelegter aktiver Übungsteil durchgeführt.

### **Modul 5 – Follow-up**

Eine erste Erfolgskontrolle mit sämtlichen Tests erfolgte dann im Follow-up sechs Monate später. Bereits während des gecoachten Prozesses nahmen die Teilnehmer ihr Gesundheitsmanagement mehr und mehr selbst in die Hand und erzielten viele persönliche Erfolge.

Mit dem PC-  
Pausenprogramm  
micropause®  
13% weniger  
Fehler am PC.

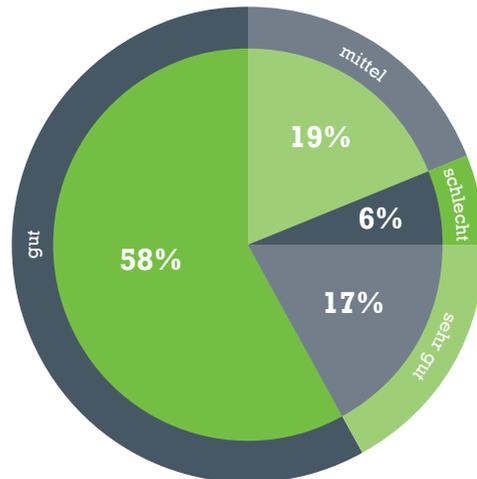


case

4

## Vorleben. Führen. Online betreuen.

### Wie ist Ihre Gesamtbeurteilung bezüglich Gebrauch des Portals?



Die Befragung erfolgte «web-based» mittels eines online-Fragebogens, der anonym ausgefüllt werden konnte.

Resultat: 75% der User bewerteten das Portal «gut» bis «sehr gut» (ausgefüllte Fragebögen: 1'191)

### Von «Testcenter» bis micropause® mit trinktimer®: alles online und individuell

Zwischen Workshops und Follow-up wurden die Teilnehmer ebenfalls betreut: online über ein Gesundheitsportal.

Im «Testcenter» konnten sie vom Stresstest bis zur Figurkontrolle alles selbst durchführen. Darüber hinaus standen ihnen vom «Gesundheitstagebuch» bis zur «Infothek» zahlreiche andere Module zur Verfügung. Die absoluten Renner: 'micropause®' und 'trinktimer®'. Mit einem auf die eigenen Bedürfnisse einstellbaren Portal stellt sich der persönliche Erfolg naturgemäss am ehesten ein.

Entsprechend erfolgreich waren auch die Resultate. Nicht nur, dass 75% der User das Portal mit «gut» bis «sehr gut» bewerteten. Dank der Nachhaltigkeit der fit & well-Seminare und der Online-Betreuung konnten körperliche Beschwerden reduziert und innere Unruhe, Nervosität, Gereiztheit sowie Müdigkeit sogar deutlich gesenkt werden.



Finanzielle Sicherheit / neu definiert

**Unternehmen**  
AXA Winterthur

**Anzahl Teilnehmende**  
1000 bei den Gesundheitsportalen,  
über 700 bei den Workshops

**Ausgangslage**  
Viele Mitarbeitende der AXA Winterthur litten unter Folgen der Computerarbeit: Nacken-Schulter-Verspannungen, Rückenschmerzen oder Augenbrennen.

**Lösung fit im job**

- healthReport®
- Bewegungs- & Ernährungs-Management
- Entspannungs- & Schlaf-Management
- fit & well-Teamseminare (fitimjob<sup>5</sup>)
- Gesundheitsportal – fitimjob-online®

**Resultat**  
Alle körperlichen Beschwerden konnten reduziert werden. Innere Unruhe, Nervosität, Gereiztheit und Müdigkeit konnten sogar deutlich gesenkt werden.