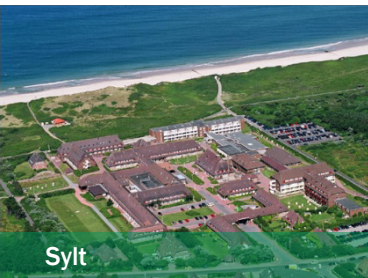


# Studie „Gesundheitsförderung“

Hamburg, August 2015



**01 Untersuchungsansatz**

**02 Summary**

**03 Gesundheitsförderung in Deutschland**

**04 Ein Blick in die Metropolregion Hamburg**

**05 Statistik**

01

Untersuchungsansatz

## Arbeitnehmerbefragung Deutschland

Erhebungsmethode	Online-Befragung  Um eine arbeitnehmerrepräsentative Struktur der Daten zu erhalten, erfolgte eine Gewichtung der Daten nach den Merkmalen Geschlecht, Alter und berufliche Stellung. Als Referenzdatei für die Gewichtung wurde der aktuelle Zensus 2011 zugrunde gelegt.
Grundgesamtheit	Deutsche Arbeitnehmer ab 18 Jahren in Unternehmen ab 10 Mitarbeitern.
Erhebungszeitraum	Juli 2015
Stichprobengröße	N = 1.000

## Arbeitnehmerbefragung Metropolregion Hamburg

Erhebungsmethode	Online-Befragung  Um eine arbeitnehmerrepräsentative Struktur der Daten zu erhalten, erfolgte eine Gewichtung der Daten nach den Merkmalen Geschlecht und Alter. Als Referenzdatei für die Gewichtung wurde der aktuelle Zensus 2011 zugrunde gelegt.
Grundgesamtheit	Arbeitnehmer ab 18 Jahren in Unternehmen ab 10 Mitarbeitern in der Metropolregion Hamburg
Erhebungszeitraum	Juli 2015
Stichprobengröße	N = 200

02

Summary

Menschen im erwerbsfähigen Alter verbringen einen Großteil ihrer Lebenszeit am Arbeitsplatz. Stress, das lange Sitzen am PC oder die körperliche Arbeit auf der Baustelle – Arbeitnehmer stehen vielfältigen Herausforderungen gegenüber. Für ein langes und aktives Arbeitsleben ist Gesundheit deswegen eine unverzichtbare Basis. Davon profitieren die Arbeitnehmer wie die Betriebe gleichermaßen.

**Gesundheitsförderung seitens des Arbeitgebers ist deshalb ein wichtiges Thema, dem sich die Unternehmen stellen müssen:** 58 Prozent der Arbeitnehmer bekommen derzeit mindestens ein Gesundheitsangebot von ihrem Betrieb, am häufigsten gesundes Essen und Gemeinschaftssport (S. 11).

Das Angebot wird auch genutzt: **Regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen und gesundes Essen werden von mehr als der Hälfte der Beschäftigten häufig in Anspruch genommen** (S. 14). Für ein entsprechendes Angebot sind die Arbeitnehmer bereit, sich an den Kosten zu beteiligen: Für Fitnessstudio oder Sportverein, gesundes Essen und Massagen werden am häufigsten Eigenbeiträge geleistet (S. 15). **Die sportliche Betätigung gewinnt dabei an Bedeutung:** Ein Drittel geht im Vergleich zum Vorjahr häufiger ins Fitnessstudio oder zum Sportverein (S. 16).

Ein wichtiges Kriterium für das Gesundheitsangebot: die einfache Integration in den Alltag. **Für 46 Prozent der Arbeitnehmer entscheidet die Nähe zum Arbeitsplatz darüber, ob sie Angebote eher nutzen** (S. 17). Wenn verfügbare Angebote hingegen nicht genutzt werden, liegt es in fast jedem zweiten Fall an mangelnder Zeit (S. 19). **Unabhängig von Angeboten des Arbeitgebers kümmern sich 85 Prozent der Arbeitnehmer privat um ihre Gesundheit.** Für jeden Zweiten ist eine gesunde Ernährung ein wichtiger Aspekt (S. 21).

Auch im Bereich der Gesundheitsförderung spielt die Digitalisierung inzwischen eine wichtige Rolle: 37 Prozent der Arbeitnehmer, die etwas für ihre Gesundheit tun, nutzen zur Ergänzung ihrer Aktivitäten digitale Hilfsmittel (S. 26). Am wichtigsten sind den Digitalnutzern Apps für eine gesunde Ernährung (S. 28). **Und die Gesundheit darf auch etwas kosten:** Im Durchschnitt investieren deutsche Arbeitnehmer monatlich 42 Euro und 15 Stunden Zeit in ihre gesundheitsfördernden Aktivitäten (S. 29).

Eine wichtige Erkenntnis für Unternehmen: **Jeder elfte Arbeitnehmer wäre bereit, für ein besseres Gesundheitsangebot den Job zu wechseln** (S. 30). Eine mögliche Ursache: Stress. Jeder zweite Arbeitnehmer hat Schwierigkeiten, im Feierabend den Kopf frei zu bekommen (S. 32). Dabei schauen die Arbeitnehmer auch in die Zukunft: 94 Prozent der Arbeitnehmer wollen im Alter finanziell und gesundheitlich frei entscheiden (S. 34). Die Angestellten geben ihren Unternehmen einen Auftrag mit auf den Weg: **Drei von vier Arbeitnehmern wünschen sich mehr Gesundheitsangebote** (S. 36).

Im Wesentlichen gelten die Ergebnisse der bundesweiten Studie auch für die Arbeitnehmer in der Metropolregion Hamburg. Es gibt allerdings in einzelnen Bereichen Unterschiede. **Immerhin 61 Prozent der Arbeitnehmer in der Metropolregion bekommen Gesundheitsangebote von ihrem Arbeitgeber und damit etwas mehr als der Bundesdurchschnitt** (S. 40).

Außerdem ist Zeitmangel für 55 Prozent der Arbeitnehmer in Hamburg und Umland ausschlaggebend, wenn Angebote nicht genutzt werden – mehr als im bundesweiten Vergleich (S. 47). **Die Arbeitnehmer der Metropolregion investieren mit monatlich 17 Stunden und 58 Euro mehr Zeit und Geld in die eigene Gesundheit als der Bundesdurchschnitt** (S. 52).



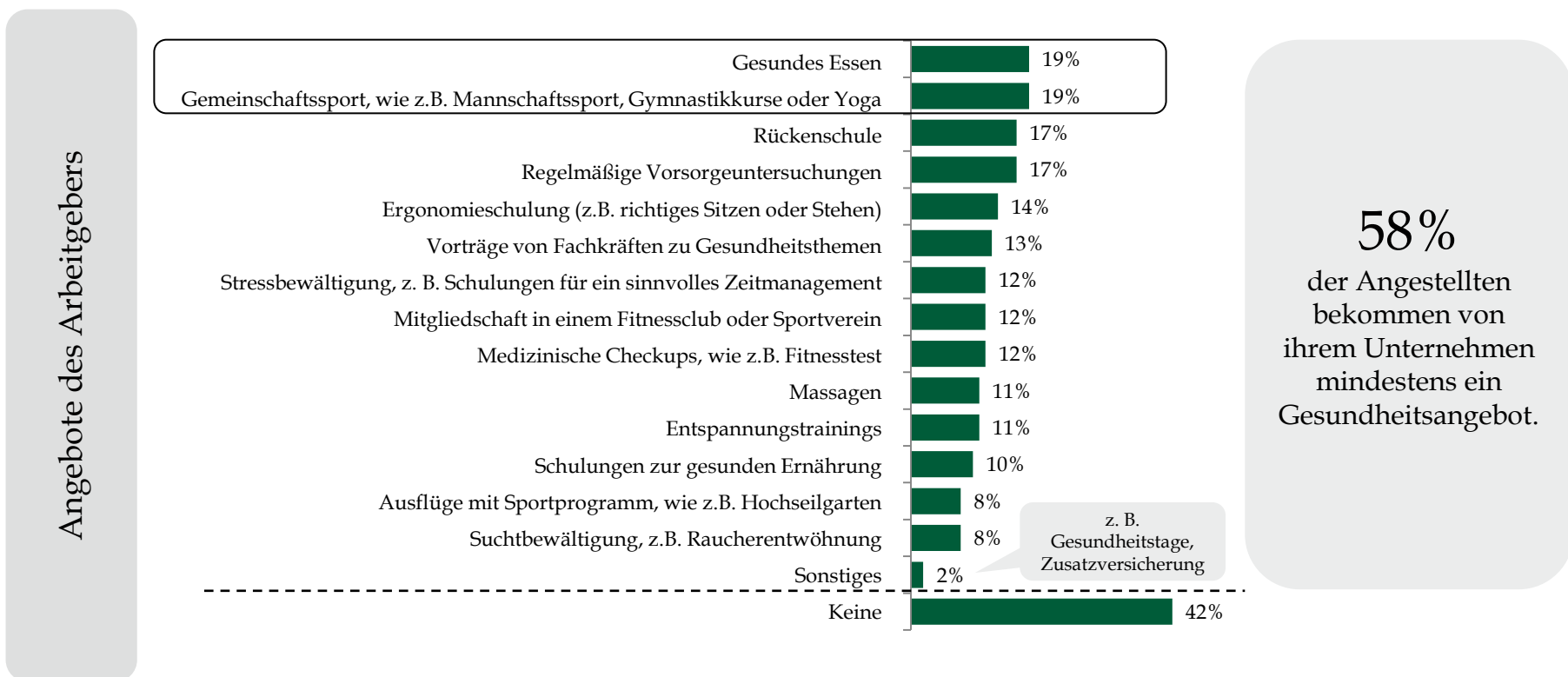
Gesundheitsförderung durch den Arbeitgeber hat in der Metropolregion außerdem einen höheren Stellenwert als im deutschlandweiten Vergleich: **Einen Jobwechsel für ein besseres Gesundheitsangebot ziehen 18 Prozent der Arbeitnehmer in Betracht und damit doppelt so viele wie im Bundesdurchschnitt (S. 53).**

Einigkeit herrscht hingegen bei der Forderung nach einem Ausbau des Gesundheitsangebots. **Auch in Hamburg und den angrenzenden Kreisen sprechen sich drei von vier Arbeitnehmern für eine Ausweitung der Gesundheitsförderung von Arbeitgeberseite aus (S. 59).**

03

Gesundheitsförderung

## Salat und Bewegung: Am häufigsten bieten Arbeitgeber den Angestellten gesundes Essen und Gemeinschaftssport an.



Frage 1: Wenn Sie an Ihren Arbeitgeber denken, welche Angebote stellt er Ihnen zur Förderung Ihrer Gesundheit zur Verfügung?

Basis: Alle Befragten, N = 1.000 (Mehrfachnennung)

## Eine Frage der Haltung: Je höher die körperliche Belastung, desto weniger Ergonomieschulungen gibt es für Mitarbeiter.

Angebote (1/2)	Total	Mitarbeiterzahl						Art der Tätigkeit			
		10 bis 50	51 bis 100	101 bis 250	251 bis 500	501 bis 1.000	Mehr als 1.000	Schwer körperlich	Leicht körperlich	Teils körperlich/ Teils sitzend	Hauptsäch- lich sitzend
Basis	1000	213	124	127	118	121	298	140	226	236	398
Gesundes Essen	<b>19%</b>	15%	22%	21%	18%	22%	20%	20%	18%	23%	17%
Gemeinschaftssport, wie z.B. Mannschaftssport, Gymnastikkurse oder Yoga	<b>19%</b>	9%	11%	11%	20%	25%	31%	15%	15%	17%	24%
Rückenschule	<b>17%</b>	8%	11%	17%	14%	27%	23%	23%	13%	16%	18%
Regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen	<b>17%</b>	9%	8%	15%	21%	23%	22%	18%	15%	16%	17%
Ergonomieschulung (z.B. richtiges Sitzen oder Stehen)	<b>14%</b>	4%	10%	14%	16%	16%	21%	5%	9%	11%	22%
Vorträge von Fachkräften zu Gesundheitsthemen	<b>13%</b>	4%	16%	7%	18%	17%	18%	15%	6%	15%	16%
Stressbewältigung, z. B. Schulungen für ein sinnvolles Zeitmanagement	<b>12%</b>	5%	8%	11%	16%	23%	14%	4%	12%	10%	17%
Mitgliedschaft in einem Fitnessclub oder Sportverein	<b>12%</b>	5%	7%	12%	14%	14%	18%	9%	11%	11%	14%

■ Mind. 5 Prozentpunkte unter Gesamtdurchschnitt

■ Mind. 5 Prozentpunkte über Gesamtdurchschnitt

Frage 1: Wenn Sie an Ihren Arbeitgeber denken, welche Angebote stellt er Ihnen zur Förderung Ihrer Gesundheit zur Verfügung?

Basis: Alle Befragten, N = 1.000 (Mehrfachnennung)

**Auf die Größe kommt es an: Maßnahmen zur Gesundheitsförderung werden am häufigsten in Unternehmen mit mehr als 500 Mitarbeitern angeboten.**

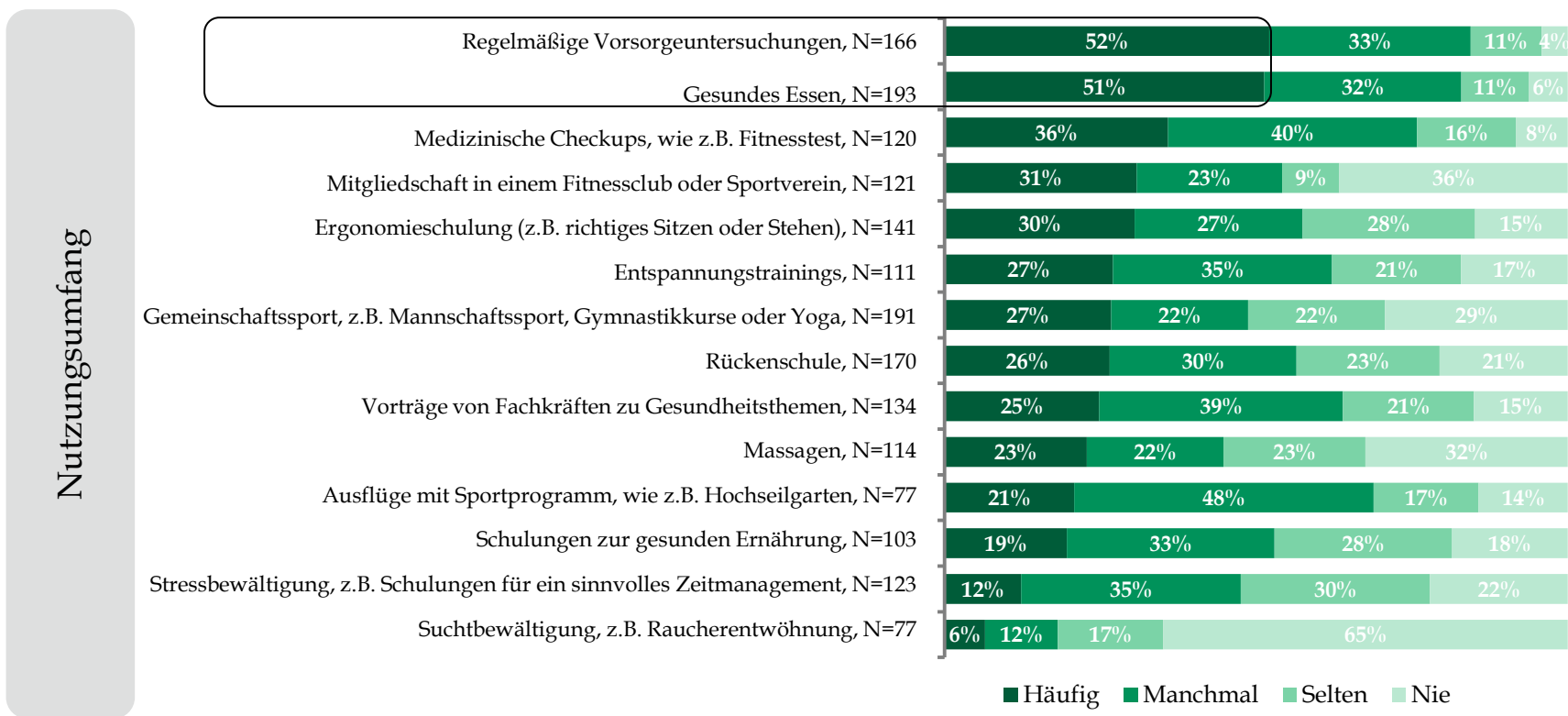
Angebote (2/2)	Total	Mitarbeiterzahl						Art der Tätigkeit			
		10 bis 50	51 bis 100	101 bis 250	251 bis 500	501 bis 1.000	Mehr als 1.000	Schwer körperlich	Leicht körperlich	Teils körperlich/ Teils sitzend	Hauptsächlich sitzend
Basis	1000	213	124	127	118	121	298	140	226	236	398
Medizinische Checkups, wie z.B. Fitnessstest	<b>12%</b>	4%	3%	11%	17%	14%	19%	8%	11%	13%	14%
Massagen	<b>11%</b>	5%	6%	6%	17%	13%	17%	12%	11%	10%	12%
Entspannungstrainings	<b>11%</b>	5%	13%	15%	10%	10%	14%	9%	9%	12%	13%
Schulungen zur gesunden Ernährung	<b>10%</b>	4%	5%	11%	9%	11%	17%	8%	10%	12%	10%
Ausflüge mit Sportprogramm, wie z.B. Hochseilgarten	<b>8%</b>	7%	12%	7%	6%	10%	7%	6%	7%	9%	8%
Suchtbewältigung, z.B. Raucherentwöhnung	<b>8%</b>	2%	1%	9%	10%	5%	14%	12%	7%	7%	7%
Sonstiges	<b>2%</b>	2%	1%	1%	3%	1%	2%	3%	0%	2%	2%
Keine	<b>42%</b>	60%	48%	47%	41%	28%	31%	44%	44%	45%	39%

■ Mind. 5 Prozentpunkte unter Gesamtdurchschnitt

■ Mind. 5 Prozentpunkte über Gesamtdurchschnitt

Frage 1: Wenn Sie an Ihren Arbeitgeber denken, welche Angebote stellt er Ihnen zur Förderung Ihrer Gesundheit zur Verfügung?  
Basis: Alle Befragten, N = 1.000 (Mehrfachnennung)

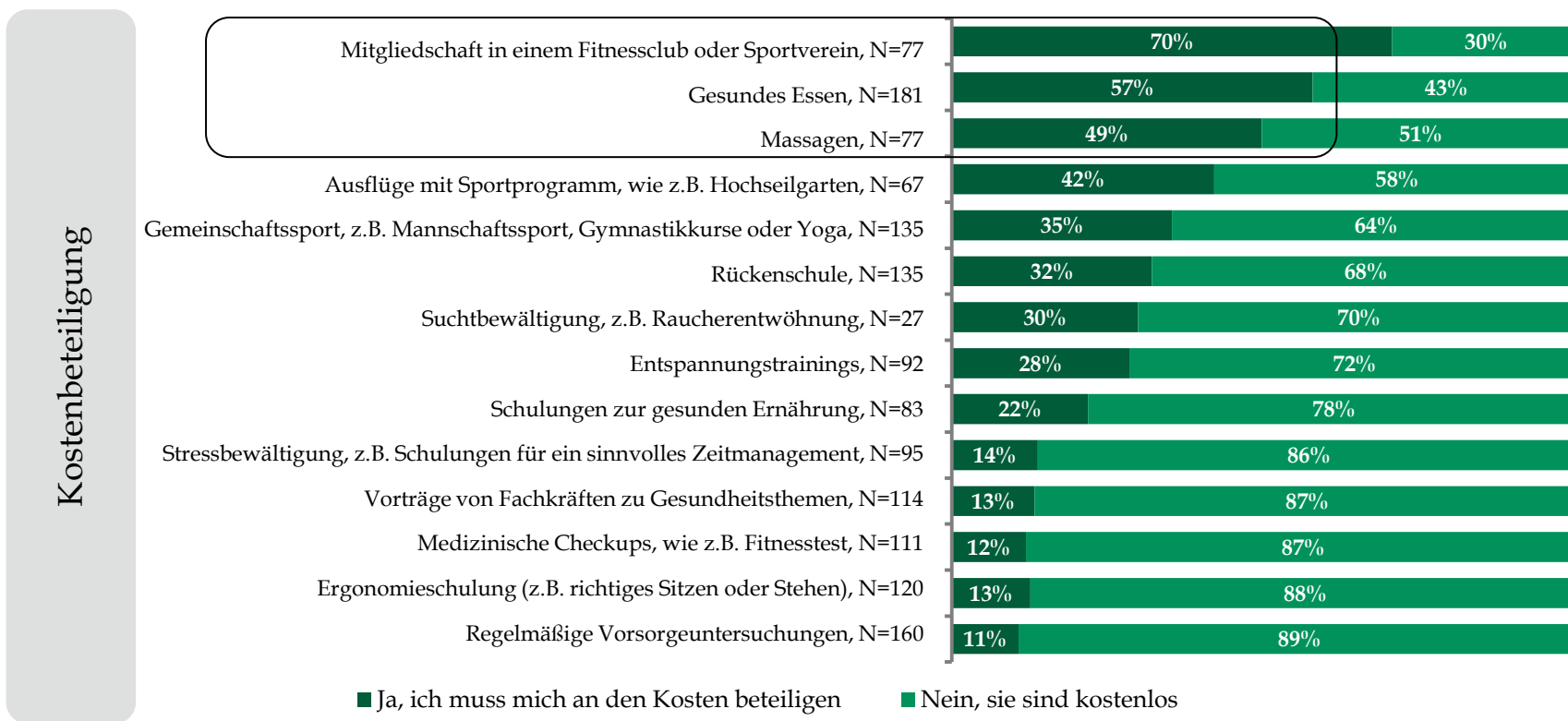
Vorsorge ist besser: Angebote für regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen und gesundes Essen werden von jedem zweiten Angestellten häufig genutzt.



Frage 2: In welchem Umfang nutzen Sie die Angebote Ihres Arbeitgebers?

Basis: Befragte, deren Arbeitgeber das jeweilige Angebot zur Verfügung stellt (skalierte Abfrage, sortiert nach „Häufig“)

## Die Top 3 der beitragspflichtigen Angebote: Fitnessclub- oder Vereinsmitgliedschaft, gesundes Essen und Massagen.

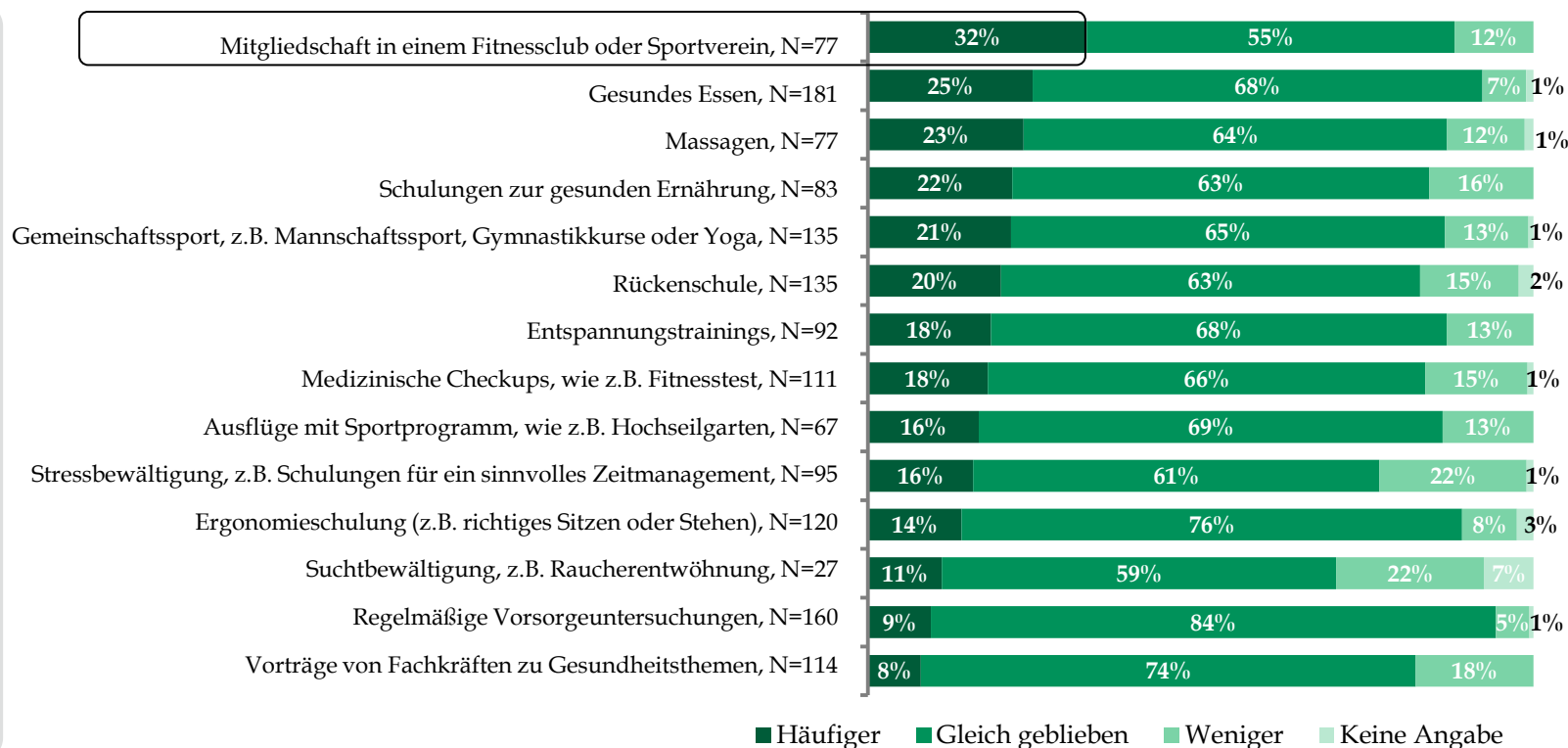


Frage 3: Müssen Sie die Angebote vollständig oder anteilig bezahlen?

Basis: Befragte, die das jeweilige Angebot mindestens selten nutzen, (skalierte Abfrage, sortiert nach „Ja, ich muss mich an den Kosten beteiligen“)

## Mehr Sport: Im Vergleich zum Vorjahr werden Fitnessclub oder Sportverein am ehesten häufiger genutzt.

Veränderung des Nutzungsverhaltens

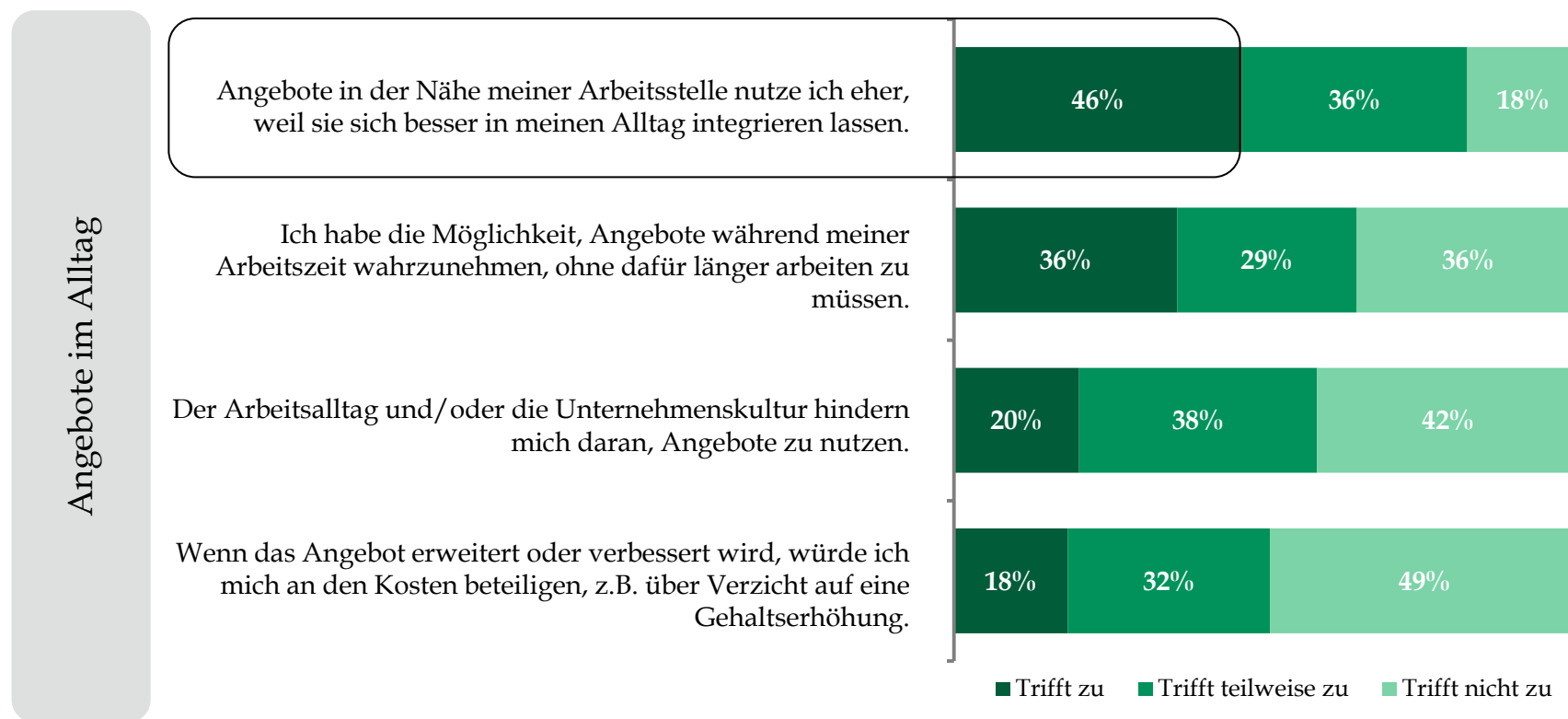


Frage 4: Nutzen Sie diese Angebote häufiger als noch vor einem Jahr?

Basis: Befragte, die das jeweilige Angebot mindestens selten nutzen (skalierte Abfrage, sortiert nach „Häufiger“)



## Nähe ist Trumpf: Fast die Hälfte der Arbeitnehmer bevorzugt Angebote nahe der Arbeitsstelle.



Frage 5: Denken Sie einmal daran, wie gut sich die Angebote mit Ihrem Alltag kombinieren lassen und was Ihnen die Maßnahmen wert sind. Inwieweit treffen die folgenden Punkte zu?

Basis: Alle Befragten, deren Arbeitgeber mindestens ein Angebot zur Verfügung stellt, N = 578 (skalierte Abfrage, sortiert nach „Trifft zu“)

## Gesundheitsbewusst: Besonders jüngere Arbeitnehmer sind bereit, sich an den Kosten zusätzlicher oder verbesserter Gesundheitsangebote zu beteiligen.

Aussage „Trifft zu“	Total	Geschlecht		Alter				
		Männer	Frauen	18 bis 29 Jahre	30 bis 39 Jahre	40 bis 49 Jahre	50 bis 59 Jahre	60 Jahre und älter
Basis	578	318	261	144	122	151	125	36
Angebote in der Nähe meiner Arbeitsstelle nutze ich eher, weil sie sich besser in meinen Alltag integrieren lassen.	<b>46%</b>	42%	50%	52%	46%	46%	36%	51%
Ich habe die Möglichkeit, Angebote während meiner Arbeitszeit wahrzunehmen, ohne dafür länger arbeiten zu müssen.	<b>36%</b>	39%	32%	36%	38%	40%	28%	34%
Der Arbeitsalltag und/oder die Unternehmenskultur hindern mich daran, Angebote zu nutzen.	<b>20%</b>	21%	18%	26%	20%	16%	15%	20%
Wenn das Angebot erweitert oder verbessert wird, würde ich mich an den Kosten beteiligen, z.B. über Verzicht auf eine Gehaltserhöhung.	<b>18%</b>	19%	18%	26%	22%	19%	9%	10%

■ Mind. 5 Prozentpunkte unter Gesamtdurchschnitt

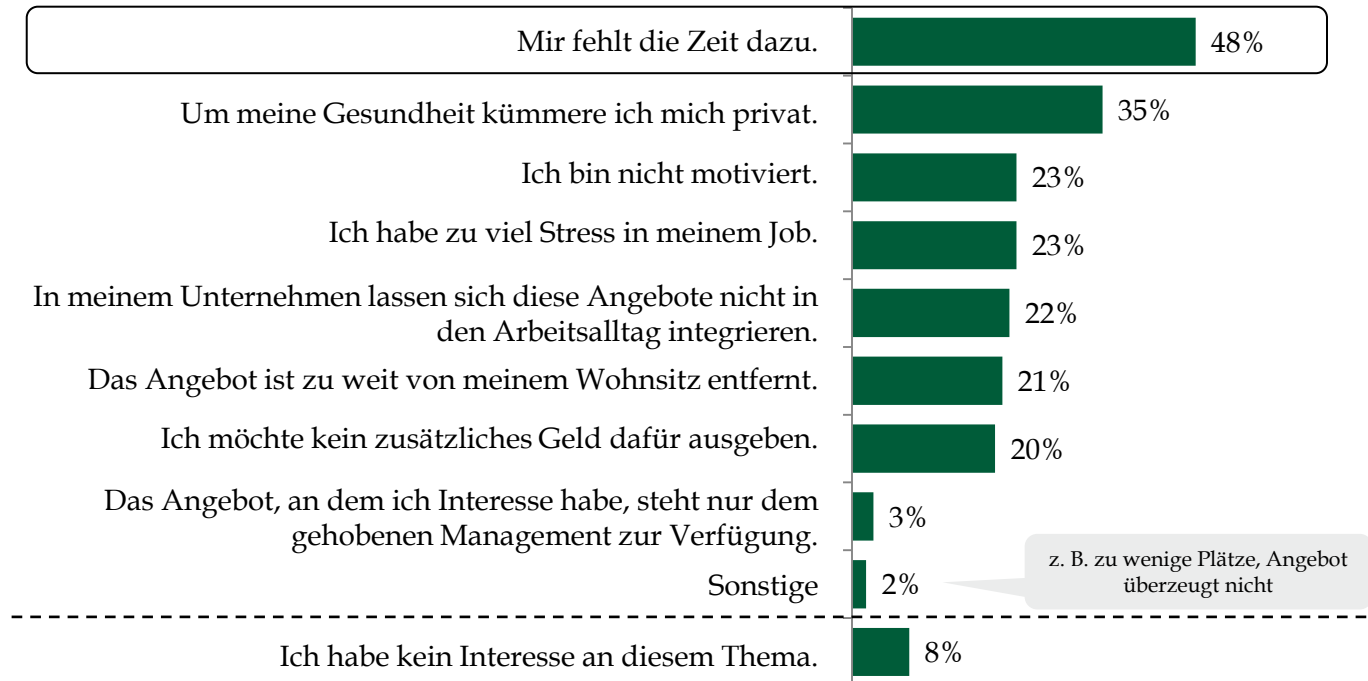
■ Mind. 5 Prozentpunkte über Gesamtdurchschnitt

Frage 5: Denken Sie einmal daran, wie gut sich die Angebote mit Ihrem Alltag kombinieren lassen und was Ihnen die Maßnahmen wert sind. Inwieweit treffen die folgenden Punkte zu?

Basis: Alle Befragten, deren Arbeitgeber mindestens ein Angebot zur Verfügung stellt, N = 578 (skalierte Abfrage)

## Der häufigste Grund, warum Gesundheitsangebote nicht genutzt werden: Den Angestellten fehlt es an Zeit.

Warum Angebote nicht genutzt werden



Frage 6: Sie haben angegeben, dass Sie vorhandene Angebote (teilweise) nicht nutzen. Welche Gründe sind dafür entscheidend?  
Basis: Alle Befragten, die mindestens ein Angebot Ihres Arbeitgebers nicht nutzen, N = 180 (Mehrfachnennung)

## Den inneren Schweinehund zu überwinden, fällt jüngeren Arbeitnehmern besonders schwer.

Warum Angebote nicht genutzt werden	Total	Geschlecht		Alter				
		Männer	Frauen	18 bis 29 Jahre	30 bis 39 Jahre	40 bis 49 Jahre	50 bis 59 Jahre	60 Jahre und älter
Basis	180	99	81	45	32	45	47	12
Mir fehlt die Zeit dazu.	<b>48%</b>	48%	47%	50%	46%	52%	46%	33%
Um meine Gesundheit kümmere ich mich privat.	<b>35%</b>	37%	32%	34%	25%	40%	41%	25%
Ich bin nicht motiviert.	<b>23%</b>	24%	21%	31%	39%	11%	18%	15%
Ich habe zu viel Stress in meinem Job.	<b>23%</b>	25%	20%	18%	25%	29%	20%	18%
In meinem Unternehmen lassen sich diese Angebote nicht in den Arbeitsalltag integrieren.	<b>22%</b>	18%	28%	16%	29%	24%	26%	13%
Das Angebot ist zu weit von meinem Wohnsitz entfernt.	<b>21%</b>	20%	22%	19%	23%	19%	18%	39%
Ich möchte kein zusätzliches Geld dafür ausgeben.	<b>20%</b>	17%	24%	33%	11%	16%	20%	9%
Das Angebot, an dem ich Interesse habe, steht nur dem gehobenen Management zur Verfügung.	<b>3%</b>	3%	3%	8%	0%	2%	2%	0%
Sonstige	<b>2%</b>	2%	2%	4%	0%	2%	2%	0%
Ich habe kein Interesse an diesem Thema.	<b>8%</b>	9%	6%	6%	9%	2%	10%	27%

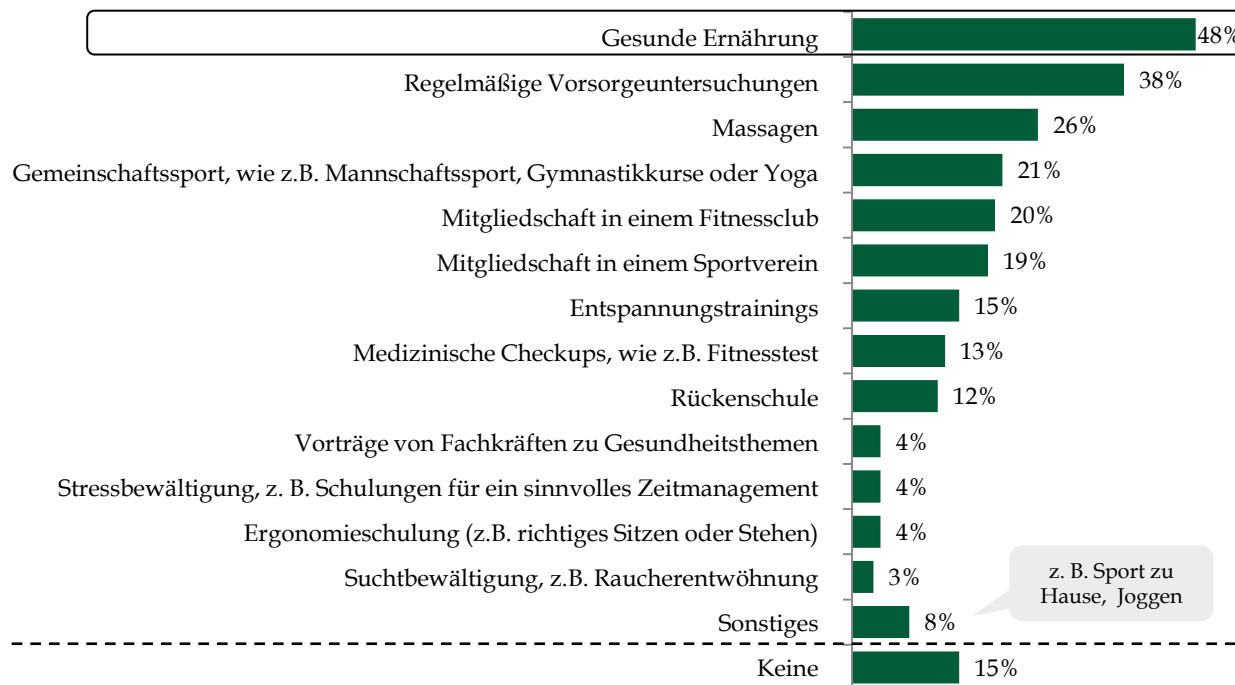
■ Mind. 5 Prozentpunkte unter Gesamtdurchschnitt

■ Mind. 5 Prozentpunkte über Gesamtdurchschnitt

Frage 6: Sie haben angegeben, dass Sie vorhandene Angebote (teilweise) nicht nutzen. Welche Gründe sind dafür entscheidend?  
Basis: Alle Befragten, die mindestens ein Angebot Ihres Arbeitgebers nicht nutzen, N = 180 (Mehrfachnennung)

Salat statt Schnitzel: Gesunde Ernährung ist die häufigste Gesundheitsmaßnahme, die unabhängig vom Arbeitgeberangebot wahrgenommen wird.

Aktivitäten unabhängig vom Arbeitgeberangebot



z. B. Sport zu Hause, Joggen

**85%**  
der Angestellten tun unabhängig vom Angebot des Arbeitgebers etwas für ihre Gesundheit.

Frage 7: Bitte denken Sie jetzt an die Aktivitäten, die Sie unabhängig von Angeboten Ihres Arbeitgebers für Ihre Gesundheit wahrnehmen. Welchen Aktivitäten gehen Sie nach?  
Basis: Alle Befragten, N = 1.000 (Mehrfachnennung)

## Arbeitnehmer, die keine Gesundheitsangebote erhalten, sind seltener Mitglied in einem Fitnessclub.

Aktivitäten (1/2)	Total	Arbeitgeberangebot		Art der Tätigkeit			
		Arbeitnehmer, die mindestens ein Gesundheitsangebot erhalten	Arbeitnehmer, die kein Gesundheitsangebot erhalten	Schwer körperlich	Leicht körperlich	Teils körperlich/ Teils sitzend	Hauptsächlich sitzend
Basis	1000	578	422	140	226	236	398
Gesunde Ernährung	<b>48%</b>	48%	47%	37%	51%	49%	49%
Regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen	<b>38%</b>	36%	41%	36%	37%	37%	40%
Massagen	<b>26%</b>	30%	22%	23%	26%	29%	27%
Gemeinschaftssport, wie z.B. Mannschaftssport, Gymnastikkurse oder Yoga	<b>21%</b>	21%	20%	20%	18%	16%	25%
Mitgliedschaft in einem Fitnessclub	<b>20%</b>	24%	15%	16%	13%	22%	25%
Mitgliedschaft in einem Sportverein	<b>19%</b>	22%	16%	16%	15%	22%	21%
Entspannungstrainings	<b>15%</b>	18%	10%	14%	13%	17%	15%
Medizinische Checkups, wie z.B. Fitnesstest	<b>13%</b>	18%	7%	10%	14%	16%	13%

■ Mind. 5 Prozentpunkte unter Gesamtdurchschnitt

■ Mind. 5 Prozentpunkte über Gesamtdurchschnitt

Frage 7: Bitte denken Sie jetzt an die Aktivitäten, die Sie unabhängig von Angeboten Ihres Arbeitgebers für Ihre Gesundheit wahrnehmen. Welchen Aktivitäten gehen Sie nach?  
Basis: Alle Befragten, N = 1.000 (Mehrfachnennung)

## Eine Frage des Angebots: Arbeitnehmer, die keine Gesundheitsförderung erhalten, unternehmen auch privat weniger für ihre Gesundheit.

Aktivitäten (2/2)	Total	Arbeitgeberangebot		Art der Tätigkeit			
		Arbeitnehmer, die mindestens ein Gesundheitsangebot erhalten	Arbeitnehmer, die kein Gesundheitsangebot erhalten	Schwer körperlich	Leicht körperlich	Teils körperlich/ Teils sitzend	Hauptsächlich sitzend
Basis	1000	578	422	140	226	236	398
Rückenschule	<b>12%</b>	15%	9%	15%	15%	13%	10%
Vorträge von Fachkräften zu Gesundheitsthemen	<b>4%</b>	7%	1%	4%	4%	5%	5%
Stressbewältigung, z. B. Schulungen für ein sinnvolles Zeitmanagement	<b>4%</b>	5%	2%	3%	4%	5%	4%
Ergonomieschulung, z.B. richtiges Sitzen oder Stehen	<b>4%</b>	5%	1%	2%	1%	6%	4%
Suchtbewältigung, z.B. Raucherentwöhnung	<b>3%</b>	4%	1%	5%	3%	4%	2%
Sonstiges	<b>8%</b>	8%	8%	9%	5%	9%	8%
Keine	<b>15%</b>	10%	21%	21%	17%	14%	12%

■ Mind. 5 Prozentpunkte unter Gesamtdurchschnitt

■ Mind. 5 Prozentpunkte über Gesamtdurchschnitt

Frage 7: Bitte denken Sie jetzt an die Aktivitäten, die Sie unabhängig von Angeboten Ihres Arbeitgebers für Ihre Gesundheit wahrnehmen. Welchen Aktivitäten gehen Sie nach?  
Basis: Alle Befragten, N = 1.000 (Mehrfachnennung)

## Regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen werden unabhängig vom Arbeitgeberangebot eher von älteren Arbeitnehmern in Anspruch genommen.

Aktivitäten (1/2)	Total	Geschlecht		Alter				
		Männer	Frauen	18 bis 29 Jahre	30 bis 39 Jahre	40 bis 49 Jahre	50 bis 59 Jahre	60 Jahre und älter
Basis	1000	519	481	211	212	256	242	79
Gesunde Ernährung	<b>48%</b>	37%	59%	57%	53%	41%	45%	38%
Regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen	<b>38%</b>	34%	43%	23%	32%	39%	49%	56%
Massagen	<b>26%</b>	23%	31%	22%	27%	26%	30%	27%
Gemeinschaftssport, z.B. Mannschaftssport, Gymnastikkurse oder Yoga	<b>21%</b>	21%	21%	32%	17%	22%	14%	17%
Mitgliedschaft in einem Fitnessclub	<b>20%</b>	18%	22%	33%	23%	13%	18%	11%
Mitgliedschaft in einem Sportverein	<b>19%</b>	23%	15%	23%	20%	20%	15%	17%
Entspannungstrainings	<b>15%</b>	11%	19%	13%	13%	16%	17%	15%
Medizinische Checkups, wie z.B. Fitnesstest	<b>13%</b>	14%	12%	9%	11%	17%	14%	16%

■ Mind. 5 Prozentpunkte unter Gesamtdurchschnitt

■ Mind. 5 Prozentpunkte über Gesamtdurchschnitt

Frage 7: Bitte denken Sie jetzt an die Aktivitäten, die Sie unabhängig von Angeboten Ihres Arbeitgebers für Ihre Gesundheit wahrnehmen. Welchen Aktivitäten gehen Sie nach?  
Basis: Alle Befragten, N = 1.000 (Mehrfachnennung)



## Ein Fünftel der 40- bis 49-Jährigen unternimmt losgelöst vom Angebot des Arbeitgebers keine eigenen Aktivitäten zur Förderung der Gesundheit.

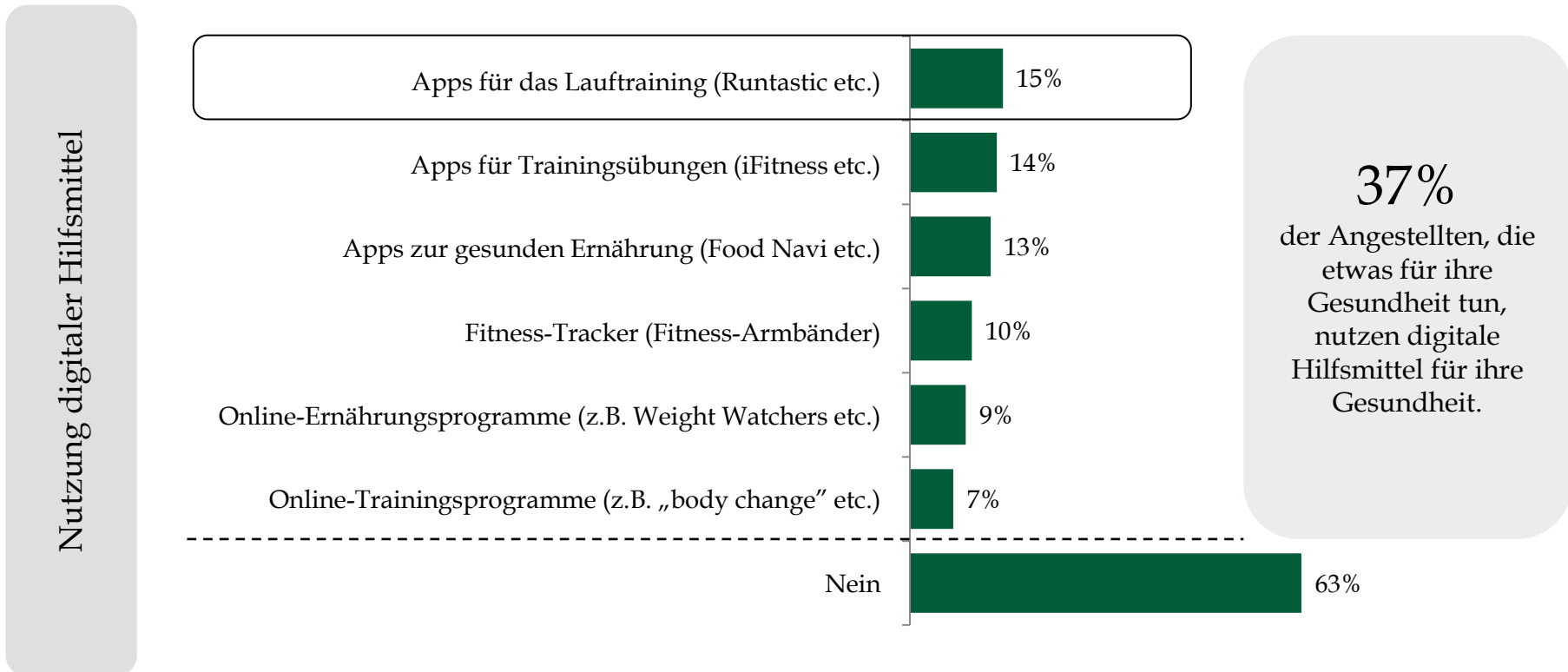
Aktivitäten (2/2)	Total	Geschlecht		Alter				
		Männer	Frauen	18 bis 29 Jahre	30 bis 39 Jahre	40 bis 49 Jahre	50 bis 59 Jahre	60 Jahre und älter
Basis	1000	519	481	211	212	256	242	79
Rückenschule	<b>12%</b>	11%	14%	9%	12%	11%	15%	19%
Vorträge von Fachkräften zu Gesundheitsthemen	<b>4%</b>	3%	5%	4%	4%	4%	5%	5%
Stressbewältigung, z. B. Schulungen für ein sinnvolles Zeitmanagement	<b>4%</b>	3%	5%	4%	7%	4%	2%	2%
Ergonomieschulung (z.B. richtiges Sitzen oder Stehen)	<b>4%</b>	4%	4%	6%	6%	2%	2%	1%
Suchtbewältigung, z.B. Raucherentwöhnung	<b>3%</b>	3%	4%	7%	2%	2%	3%	1%
Sonstiges	<b>8%</b>	8%	7%	5%	9%	8%	10%	7%
Keine	<b>15%</b>	18%	11%	8%	14%	20%	16%	15%

■ Mind. 5 Prozentpunkte unter Gesamtdurchschnitt

■ Mind. 5 Prozentpunkte über Gesamtdurchschnitt

Frage 7: Bitte denken Sie jetzt an die Aktivitäten, die Sie unabhängig von Angeboten Ihres Arbeitgebers für Ihre Gesundheit wahrnehmen. Welchen Aktivitäten gehen Sie nach?  
Basis: Alle Befragten, N = 1.000 (Mehrfachnennung)

Die Vermessung des Selbst: Unter den Nutzern digitaler Hilfsmittel sind Apps zur Erfassung des Lauftrainings am weitesten verbreitet.



Frage 8: Nutzen Sie digitale Hilfsmittel zur Förderung Ihrer Gesundheit?

Basis: Alle Befragten, die mindestens ein Arbeitgeberangebot nutzen oder mindestens einer eigenen Aktivität nachgehen, N = 896 (Mehrfachnennung)

## Angestellte unter 30 Jahren, die etwas für ihre Gesundheit tun, nutzen überdurchschnittlich oft digitale Hilfsmittel.

Nutzung digitaler Hilfsmittel	Total	Geschlecht		Alter				
		Männer	Frauen	18 bis 29 Jahre	30 bis 39 Jahre	40 bis 49 Jahre	50 bis 59 Jahre	60 Jahre und älter
Basis	896	457	439	203	187	223	215	69
Apps für das Lauftraining (Runtastic etc.)	15%	17%	14%	28%	19%	13%	7%	3%
Apps für Trainingsübungen (iFitness etc.)	14%	12%	16%	26%	16%	12%	7%	4%
Apps zur gesunden Ernährung (Food Navi etc.)	13%	8%	18%	25%	16%	7%	10%	2%
Fitness-Tracker (Fitness-Armbänder)	10%	10%	9%	16%	10%	10%	6%	1%
Online-Ernährungsprogramme (z.B. Weight Watchers etc.)	9%	7%	10%	14%	11%	7%	5%	5%
Online-Trainingsprogramme (z.B. „body change“ etc.)	7%	6%	9%	15%	6%	5%	5%	5%
Nein	63%	65%	60%	36%	56%	68%	79%	87%

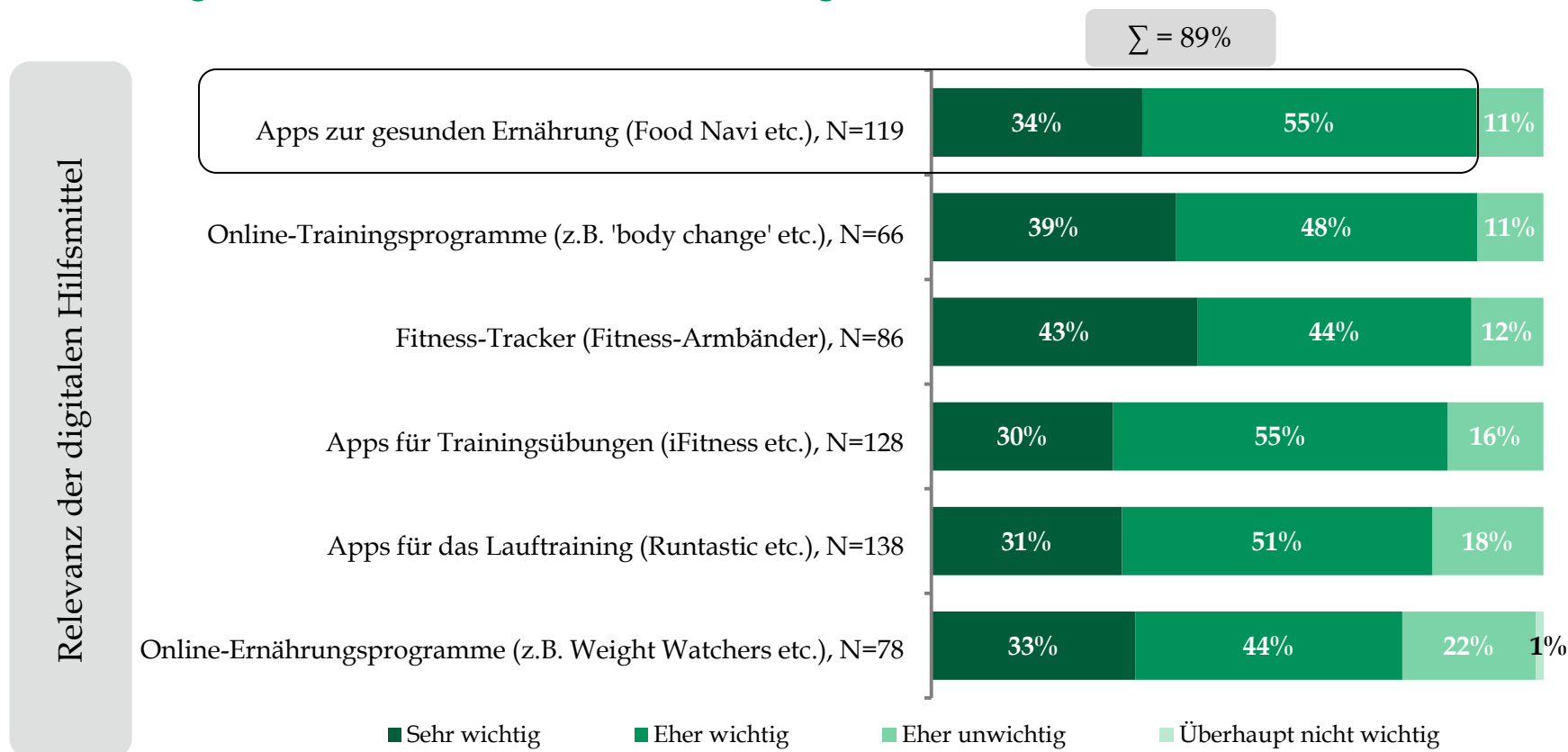
■ Mind. 5 Prozentpunkte unter Gesamtdurchschnitt

■ Mind. 5 Prozentpunkte über Gesamtdurchschnitt

Frage 8: Nutzen Sie digitale Hilfsmittel zur Förderung Ihrer Gesundheit?

Basis: Alle Befragten, die mindestens ein Arbeitgeberangebot nutzen oder mindestens einer eigenen Aktivität nachgehen, N = 896 (Mehrfachnennung)

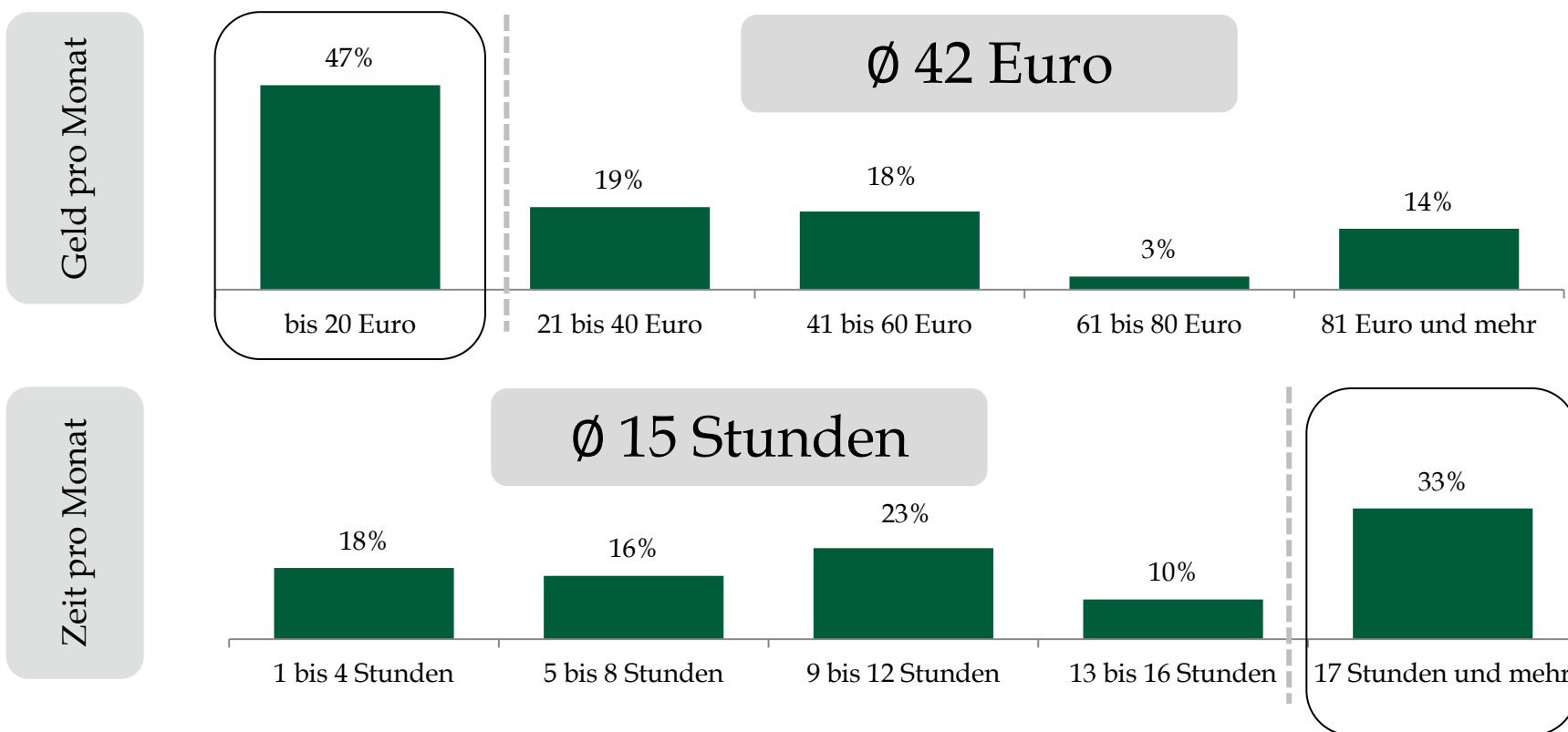
## Nicht ohne meine App: Unter den digitalen Hilfsmitteln sind Apps zur gesunden Ernährung ihren Nutzern besonders wichtig.



Frage 9: Wie wichtig sind Ihnen die digitalen Hilfsmittel für Ihre Gesundheitsförderung?

Basis: Befragte, die das jeweilige Angebot mindestens selten nutzen (skalierte Abfrage, sortiert nach „Sehr wichtig“ und „Wichtig“)

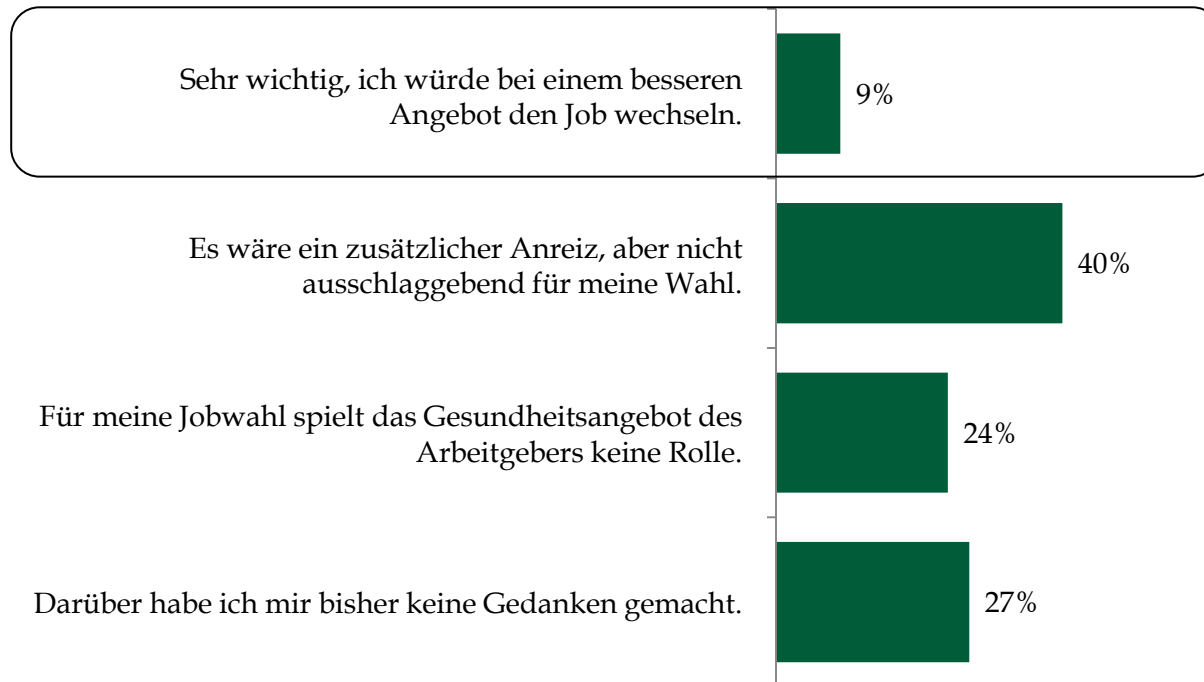
Im Durchschnitt geben Arbeitnehmer im Monat 42 Euro für Gesundheitsförderung aus und investieren 15 Stunden in ihre Gesundheit.



Frage 10: Denken Sie einmal an alle Aktivitäten, die Sie zur Förderung Ihrer Gesundheit nutzen: Wieviel Geld und Zeit investieren Sie schätzungsweise pro Monat dafür?  
Basis: Alle Befragten, die mindestens ein Arbeitgeberangebot nutzen oder mindestens einer eigenen Aktivität nachgehen, N = 896 (offene Nennung)

## Wechselstimmung: Für jeden elften Arbeitnehmer wären bessere Gesundheitsangebote ein Grund, den Job zu wechseln.

Gesundheitsförderung bei der Wahl des Arbeitgebers



Frage 11: Wie wichtig sind Ihnen Angebote zur Gesundheitsförderung bei der Wahl Ihres Arbeitgebers?  
Basis: Alle Befragten, N = 1.000 (Einfachnennung)

## Je jünger die Arbeitnehmer, desto wichtiger sind Angebote zur Gesundheitsförderung.

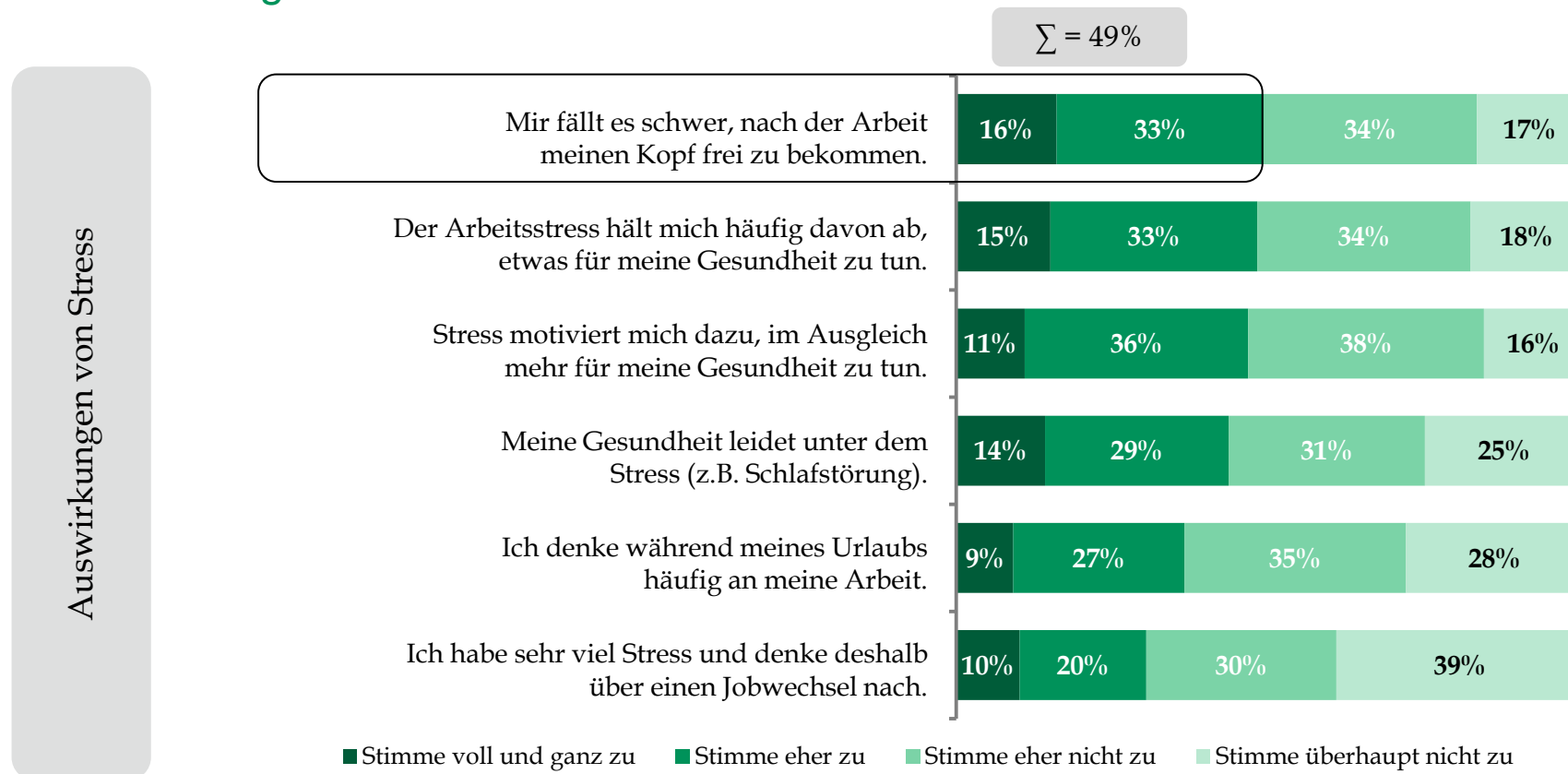
Relevanz Gesundheitsangebote des Arbeitgebers	Total	Geschlecht		Alter				
		Männer	Frauen	18 bis 29 Jahre	30 bis 39 Jahre	40 bis 49 Jahre	50 bis 59 Jahre	60 Jahre und älter
Basis	1000	519	481	211	212	256	242	79
Sehr wichtig, ich würde bei einem besseren Angebot den Job wechseln.	9%	9%	9%	15%	11%	8%	6%	2%
Es wäre ein zusätzlicher Anreiz, aber nicht ausschlaggebend für meine Wahl.	40%	37%	42%	51%	42%	33%	37%	33%
Für meine Jobwahl spielt das Gesundheitsangebot des Arbeitgebers keine Rolle.	24%	28%	19%	20%	21%	27%	26%	25%
Darüber habe ich mir bisher keine Gedanken gemacht.	27%	25%	29%	14%	25%	32%	31%	39%

■ Mind. 5 Prozentpunkte unter Gesamtdurchschnitt

■ Mind. 5 Prozentpunkte über Gesamtdurchschnitt

Frage 11: Wie wichtig sind Ihnen Angebote zur Gesundheitsförderung bei der Wahl Ihres Arbeitgebers?  
Basis: Alle Befragten, N = 1.000 (Einfachnennung)

## Kopfkino: Rund jedem zweiten Arbeitnehmer fällt es schwer, im Feierabend die Arbeit zu vergessen.



Frage 12: Wie wirkt sich Arbeitsstress auf Ihre Freizeit und Ihre Gesundheit aus?

Basis: Alle Befragten, N = 1.000 (skalierte Abfrage, sortiert nach „Stimme voll und ganz zu“ und „Stimme eher zu“)



## Kein Abschalten möglich: Frauen fällt es schwerer, nach der Arbeit den Kopf frei zu bekommen.

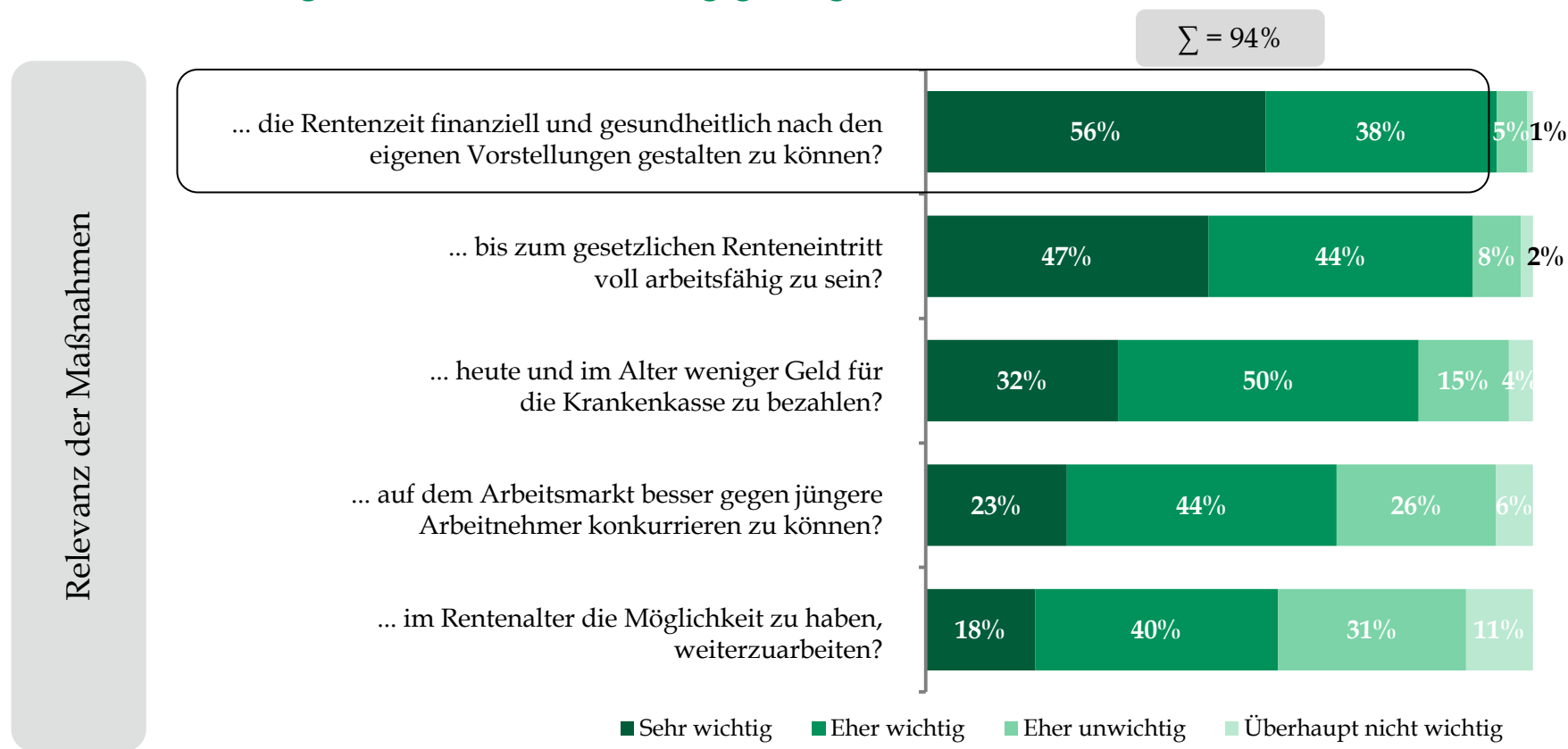
„Stimme voll und ganz zu“ + „Stimme eher zu“	Total	Geschlecht		Alter				
		Männer	Frauen	18 bis 29 Jahre	30 bis 39 Jahre	40 bis 49 Jahre	50 bis 59 Jahre	60 Jahre und älter
Basis	1000	519	481	211	212	256	242	79
Mir fällt es schwer, nach der Arbeit meinen Kopf frei zu bekommen.	<b>49%</b>	44%	55%	55%	50%	54%	41%	40%
Der Arbeitsstress hält mich häufig davon ab, etwas für meine Gesundheit zu tun.	<b>48%</b>	44%	51%	57%	50%	48%	40%	40%
Stress motiviert mich dazu, im Ausgleich mehr für meine Gesundheit zu tun.	<b>46%</b>	50%	43%	52%	43%	44%	45%	53%
Meine Gesundheit leidet unter dem Stress (z.B. Schlafstörung).	<b>43%</b>	41%	45%	45%	50%	43%	39%	32%
Ich denke während meines Urlaubs häufig an meine Arbeit.	<b>36%</b>	38%	35%	39%	39%	38%	32%	33%
Ich habe sehr viel Stress und denke deshalb über einen Jobwechsel nach.	<b>31%</b>	29%	32%	35%	36%	34%	23%	14%

■ Mind. 5 Prozentpunkte unter Gesamtdurchschnitt

■ Mind. 5 Prozentpunkte über Gesamtdurchschnitt

Frage 12: Wie wirkt sich Arbeitsstress auf Ihre Freizeit und Ihre Gesundheit aus?  
Basis: Alle Befragten, N = 1.000 (skalierte Abfrage)

Für 94 Prozent der Arbeitnehmer sind Gesundheitsmaßnahmen heute wichtig, um die Rentenzeit gesund und unabhängig zu genießen.



Frage 13: Wenn Sie noch einmal an alle Dinge denken, die man heute für seine Gesundheit tun kann: wie wichtig sind diese Maßnahmen, um...?  
Basis: Alle Befragten, N = 1.000 (skalierte Abfrage, sortiert nach „Sehr wichtig“ und „Eher wichtig“)

## Konkurrenzdenken: Je jünger die Arbeitnehmer, desto eher sehen sie die eigene Gesundheit als Asset im Wettbewerb mit anderen.

„Sehr wichtig“ + „Eher wichtig“	Total	Geschlecht		Alter				
		Männer	Frauen	18 bis 29 Jahre	30 bis 39 Jahre	40 bis 49 Jahre	50 bis 59 Jahre	60 Jahre und älter
Basis	1000	519	481	211	212	256	242	79
... die Rentenzeit finanziell und gesundheitlich nach den eigenen Vorstellungen gestalten zu können?	<b>93%</b>	92%	95%	89%	90%	97%	95%	94%
... bis zum gesetzlichen Renteneintritt voll arbeitsfähig zu sein?	<b>90%</b>	89%	91%	88%	90%	92%	89%	94%
... heute und im Alter weniger Geld für die Krankenkasse zu bezahlen?	<b>82%</b>	81%	83%	78%	81%	84%	84%	78%
... auf dem Arbeitsmarkt besser gegen jüngere Arbeitnehmer konkurrieren zu können?	<b>68%</b>	64%	71%	76%	66%	74%	59%	55%
... im Rentenalter die Möglichkeit zu haben, weiterzuarbeiten?	<b>58%</b>	58%	59%	61%	63%	58%	54%	55%

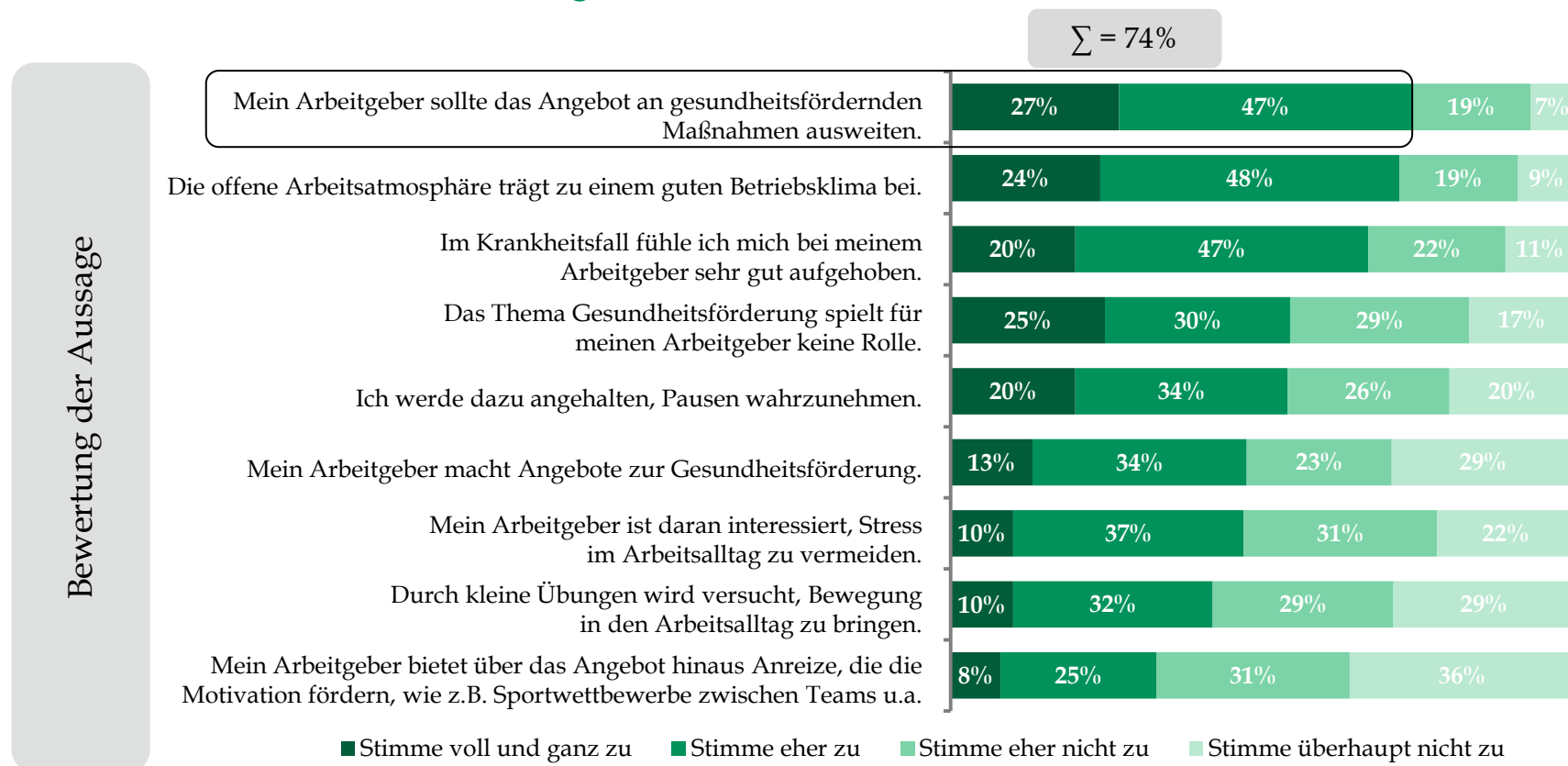
■ Mind. 5 Prozentpunkte unter Gesamtdurchschnitt

■ Mind. 5 Prozentpunkte über Gesamtdurchschnitt

Frage 13: Wenn Sie noch einmal an alle Dinge denken, die man heute für seine Gesundheit tun kann: wie wichtig sind diese Maßnahmen, um...?

Basis: Alle Befragten, N = 1.000 (skalierte Abfrage)

Bitte mehr davon: 74 Prozent der Arbeitnehmer wünschen sich einen Ausbau des betrieblichen Gesundheitsangebots.



Frage 14: Wie stehen Sie zu den folgenden Aussagen?

Basis: Alle Befragten, N = 1.000 (skalierte Abfrage, sortiert nach „Stimme voll und ganz zu“ und „Stimme eher zu“)

## Ausbaufähig: Insbesondere körperlich tätige Arbeitnehmer wünschen sich eine Erweiterung der Gesundheitsförderung.

„Stimme voll und ganz zu“ + „Stimme eher zu“ (1/2)	Total	Mitarbeiterzahl						Art der Tätigkeit			
		10 bis 50	51 bis 100	101 bis 250	251 bis 500	501 bis 1.000	Mehr als 1.000	Schwer körperlich	Leicht körperlich	Teils körperlich/ Teils sitzend	Hauptsäch-lich sitzend
Basis	1000	213	124	127	118	121	298	140	226	236	398
Mein Arbeitgeber sollte das Angebot an gesundheitsfördernden Maßnahmen ausweiten.	<b>74%</b>	74%	70%	78%	74%	80%	73%	81%	73%	80%	69%
Die offene Arbeitsatmosphäre trägt zu einem guten Betriebsklima bei.	<b>72%</b>	73%	70%	77%	70%	74%	71%	68%	76%	73%	71%
Im Krankheitsfall fühle ich mich bei meinem Arbeitgeber sehr gut aufgehoben.	<b>66%</b>	59%	69%	73%	65%	70%	67%	57%	70%	65%	69%
Das Thema Gesundheitsförderung spielt für meinen Arbeitgeber keine Rolle.	<b>55%</b>	67%	61%	57%	53%	53%	44%	60%	59%	56%	50%
Ich werde dazu angehalten, Pausen wahrzunehmen.	<b>54%</b>	48%	55%	64%	56%	56%	52%	55%	61%	57%	48%

■ Mind. 5 Prozentpunkte unter Gesamtdurchschnitt

■ Mind. 5 Prozentpunkte über Gesamtdurchschnitt

Frage 14: Wie stehen Sie zu den folgenden Aussagen?  
Basis: Alle Befragten, N = 1.000 (skalierte Abfrage)

## Mut zur Motivation: In kleinen Unternehmen gibt es weniger Anreize, die vorhandenen Angebote zu nutzen.

„Stimme voll und ganz zu“ + „Stimme eher zu“ (2/2)	Total	Mitarbeiterzahl						Art der Tätigkeit			
		10 bis 50	51 bis 100	101 bis 250	251 bis 500	501 bis 1.000	Mehr als 1.000	Schwer körperlich	Leicht körperlich	Teils körperlich/ Teils sitzend	Hauptsäch- lich sitzend
Basis	1000	213	124	127	118	121	298	140	226	236	398
Mein Arbeitgeber macht Angebote zur Gesundheitsförderung.	<b>48%</b>	30%	44%	53%	49%	57%	55%	37%	46%	49%	51%
Mein Arbeitgeber ist daran interessiert, Stress im Arbeitsalltag zu vermeiden.	<b>47%</b>	47%	48%	57%	47%	47%	41%	38%	53%	49%	45%
Durch kleine Übungen wird versucht, Bewegung in den Arbeitsalltag zu bringen.	<b>42%</b>	34%	47%	54%	42%	51%	37%	38%	43%	46%	41%
Mein Arbeitgeber bietet über das Angebot hinaus Anreize, die die Motivation fördern, wie z.B. Sportwettbewerbe zwischen Teams u.a.	<b>34%</b>	23%	28%	41%	32%	43%	37%	29%	32%	35%	35%

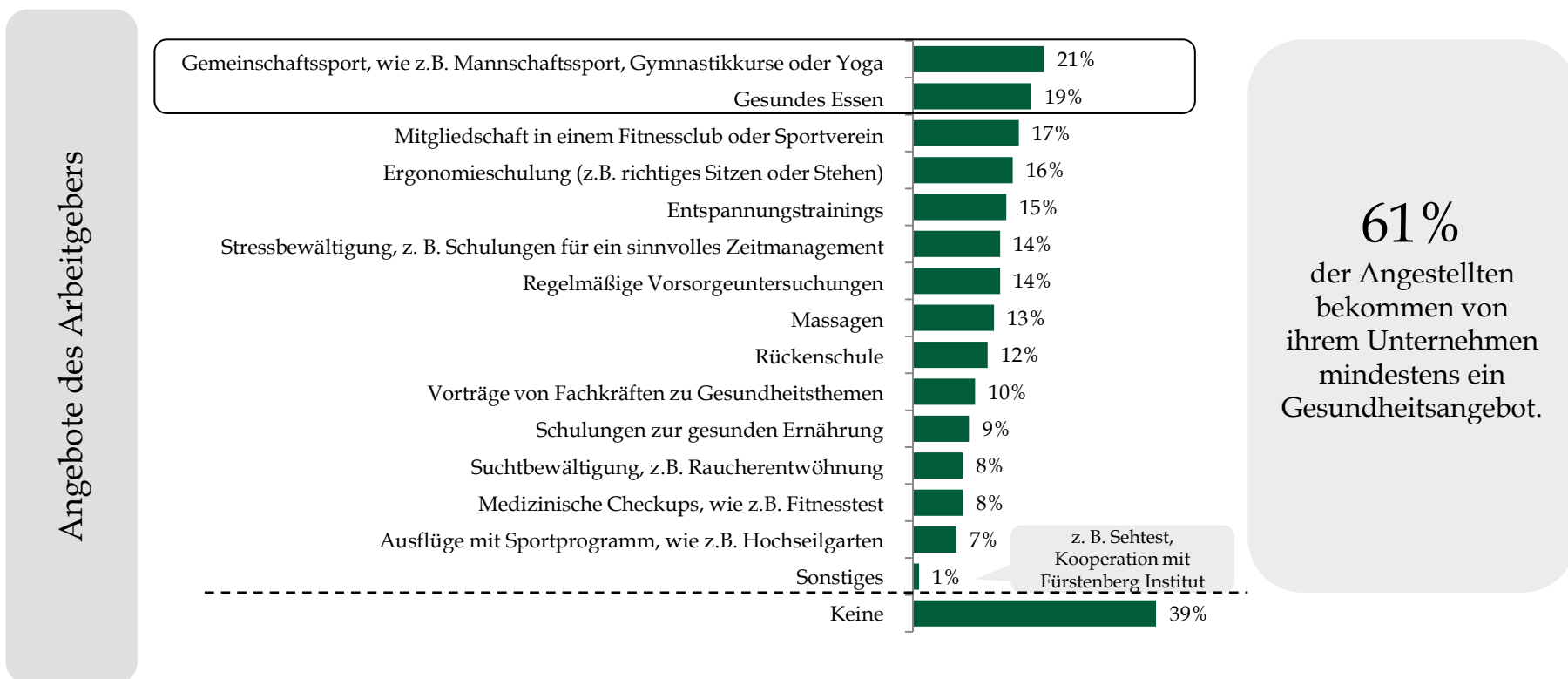
■ Mind. 5 Prozentpunkte unter Gesamtdurchschnitt
 ■ Mind. 5 Prozentpunkte über Gesamtdurchschnitt

Frage 14: Wie stehen Sie zu den folgenden Aussagen?  
Basis: Alle Befragten, N = 1.000 (skalierte Abfrage)

04

Ein Blick in die Metropolregion  
Hamburg

## Gesundheitsförderung auf hanseatisch: Gemeinschaftssport und gesundes Essen sind die häufigsten Arbeitgeberangebote in der Metropolregion.



Frage 1: Wenn Sie an Ihren Arbeitgeber denken, welche Angebote stellt er Ihnen zur Förderung Ihrer Gesundheit zur Verfügung?  
Basis: Alle Befragten, N = 200 (Mehrfachnennung)



## Keine Zeit: Schulungen zum Zeitmanagement sind in kleineren Unternehmen kaum verbreitet.

Angebote (1/2)	Total	Mitarbeiterzahl						Art der Tätigkeit			
		10 bis 50	51 bis 100	101 bis 250	251 bis 500	501 bis 1.000	Mehr als 1.000	Schwer körperlich	Leicht körperlich	Teils körperlich/ Teils sitzend	Hauptsächlich sitzend
Basis	200	37	23	24	40	27	50	28	28	54	90
Gemeinschaftssport, wie z.B. Mannschaftssport, Gymnastikkurse oder Yoga	<b>21%</b>	3%	6%	0%	18%	29%	51%	15%	11%	18%	28%
Gesundes Essen	<b>19%</b>	5%	9%	16%	21%	18%	34%	13%	24%	19%	19%
Mitgliedschaft in einem Fitnessclub oder Sportverein	<b>17%</b>	7%	24%	12%	13%	21%	25%	17%	10%	6%	26%
Ergonomieschulung (z.B. richtiges Sitzen oder Stehen)	<b>16%</b>	7%	10%	14%	22%	14%	24%	10%	3%	13%	24%
Entspannungstrainings	<b>15%</b>	3%	7%	12%	9%	26%	28%	6%	20%	16%	15%
Stressbewältigung, z. B. Schulungen für ein sinnvolles Zeitmanagement	<b>14%</b>	5%	4%	7%	14%	21%	26%	7%	10%	10%	21%
Regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen	<b>14%</b>	13%	14%	0%	29%	2%	17%	20%	13%	12%	15%
Massagen	<b>13%</b>	5%	5%	11%	0%	21%	28%	14%	11%	8%	16%

■ Mind. 5 Prozentpunkte unter Gesamtdurchschnitt

■ Mind. 5 Prozentpunkte über Gesamtdurchschnitt

Frage 1: Wenn Sie an Ihren Arbeitgeber denken, welche Angebote stellt er Ihnen zur Förderung Ihrer Gesundheit zur Verfügung?

Basis: Alle Befragten, N = 200 (Mehrfachnennung)

# Studie Gesundheitsförderung

Je höher die körperliche Tätigkeit im Job, desto weniger Gesundheitsangebote gibt es für die Arbeitnehmer in der Metropolregion.

Angebote (2/2)	Total	Mitarbeiterzahl						Art der Tätigkeit			
		10 bis 50	51 bis 100	101 bis 250	251 bis 500	501 bis 1.000	Mehr als 1.000	Schwer körperlich	Leicht körperlich	Teils körperlich/ Teils sitzend	Hauptsächlich sitzend
Basis	200	37	23	24	40	27	50	28	28	54	90
Rückenschule	<b>12%</b>	5%	7%	6%	3%	25%	21%	14%	11%	10%	13%
Vorträge von Fachkräften zu Gesundheitsthemen	<b>10%</b>	3%	10%	3%	11%	11%	16%	15%	10%	10%	8%
Schulungen zur gesunden Ernährung	<b>9%</b>	3%	4%	4%	2%	18%	19%	14%	9%	10%	7%
Suchtbewältigung, z.B. Raucherentwöhnung	<b>8%</b>	0%	0%	10%	5%	17%	14%	7%	9%	4%	10%
Medizinische Checkups, wie z.B. Fitnessstest	<b>8%</b>	3%	9%	4%	7%	6%	14%	14%	0%	7%	8%
Ausflüge mit Sportprogramm, wie z.B. Hochseilgarten	<b>7%</b>	8%	5%	0%	9%	12%	8%	6%	0%	6%	11%
Sonstiges	<b>1%</b>	0%	0%	7%	0%	0%	3%	0%	3%	1%	2%
Keine	<b>39%</b>	67%	42%	53%	34%	32%	19%	45%	36%	52%	30%

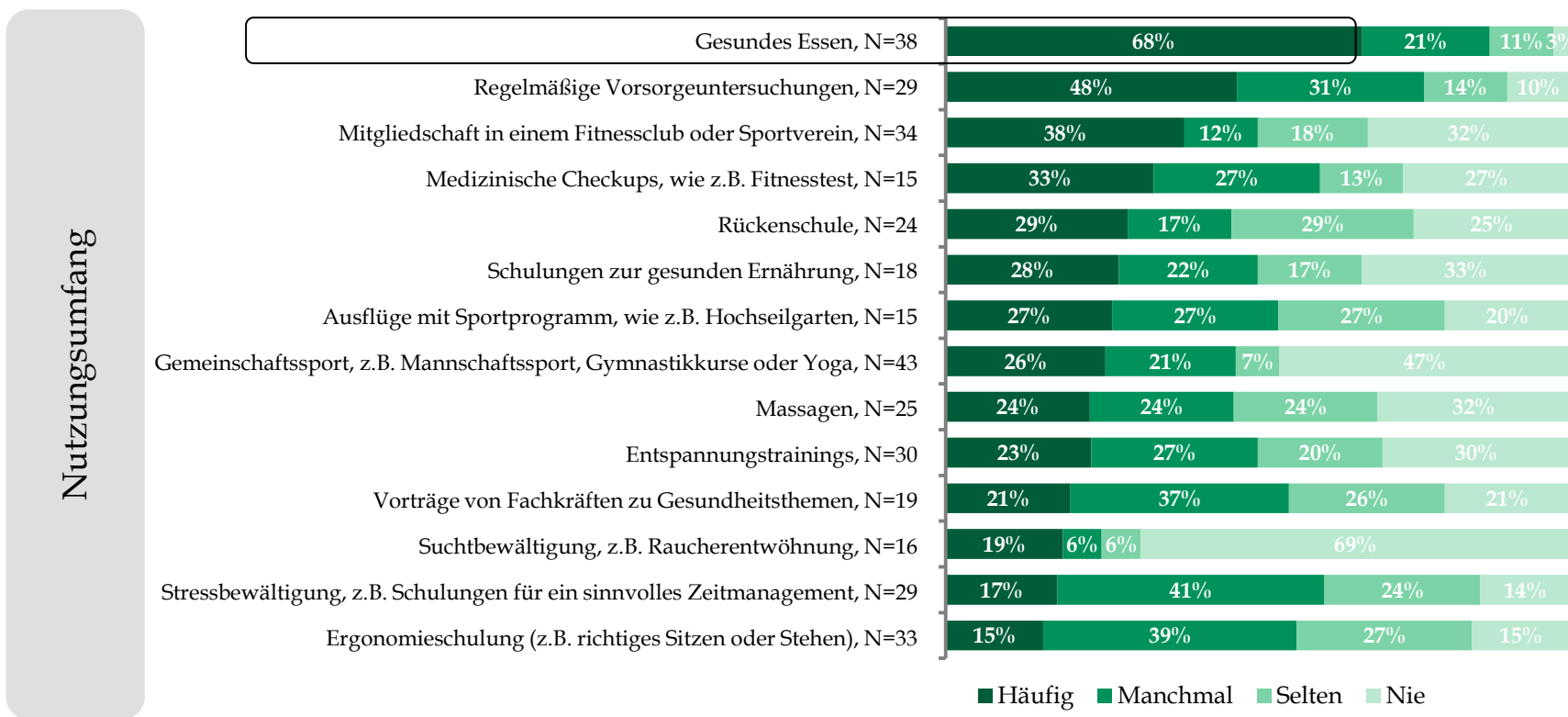
■ Mind. 5 Prozentpunkte unter Gesamtdurchschnitt

■ Mind. 5 Prozentpunkte über Gesamtdurchschnitt

Frage 1: Wenn Sie an Ihren Arbeitgeber denken, welche Angebote stellt er Ihnen zur Förderung Ihrer Gesundheit zur Verfügung?

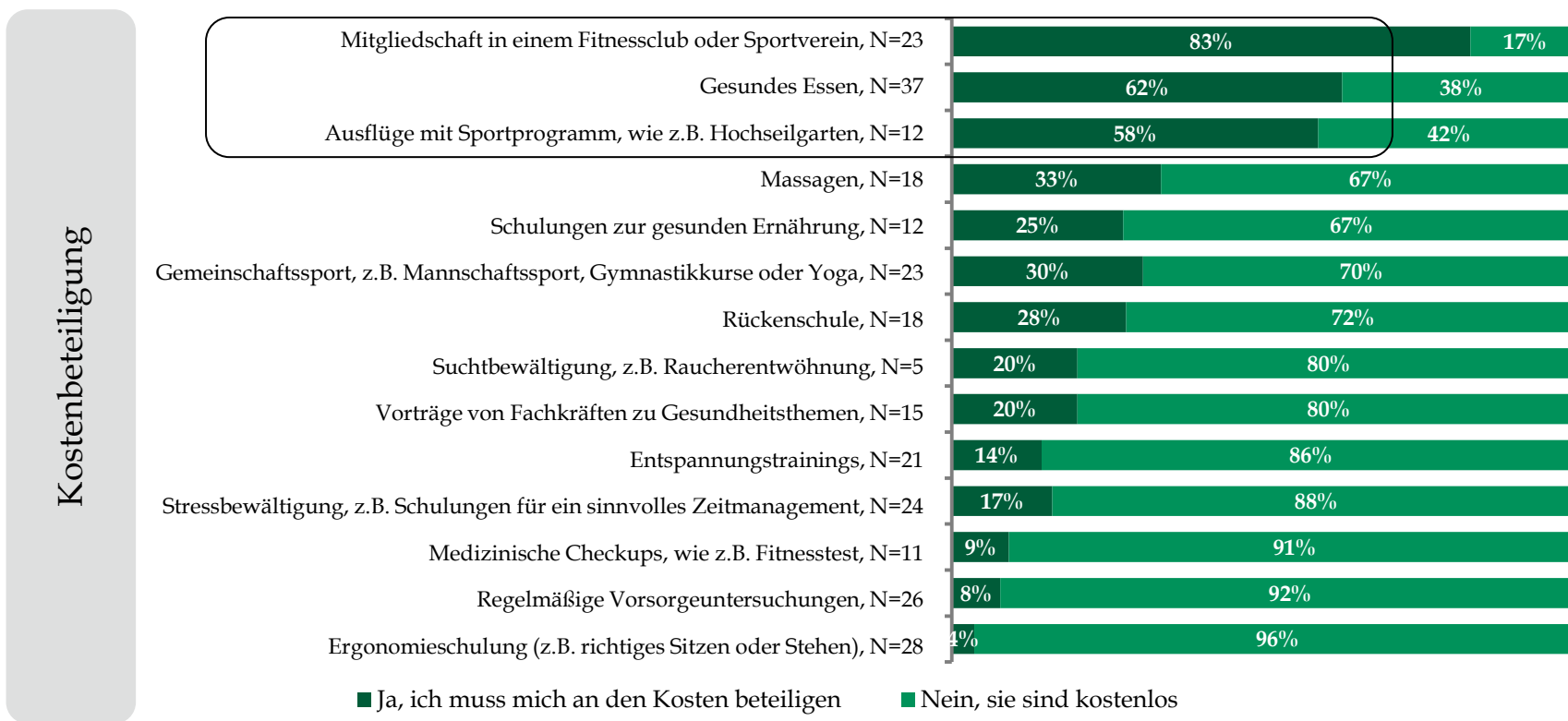
Basis: Alle Befragten, N = 200 (Mehrfachnennung)

## Gesundes auf den Teller: Die Arbeitnehmer in der Metropolregion nutzen am häufigsten das gesunde Essen, das der Arbeitgeber anbietet.



Frage 2: In welchem Umfang nutzen Sie die Angebote Ihres Arbeitgebers?  
 Basis: Befragte, deren Arbeitgeber das jeweilige Angebot zur Verfügung stellt (skalierte Abfrage, sortiert nach „Häufig“)

## Die Top 3 der beitragspflichtigen Angebote in der Metropolregion: Fitnessclub- oder Vereinsmitgliedschaft, gesundes Essen und Ausflüge mit Sportprogramm.

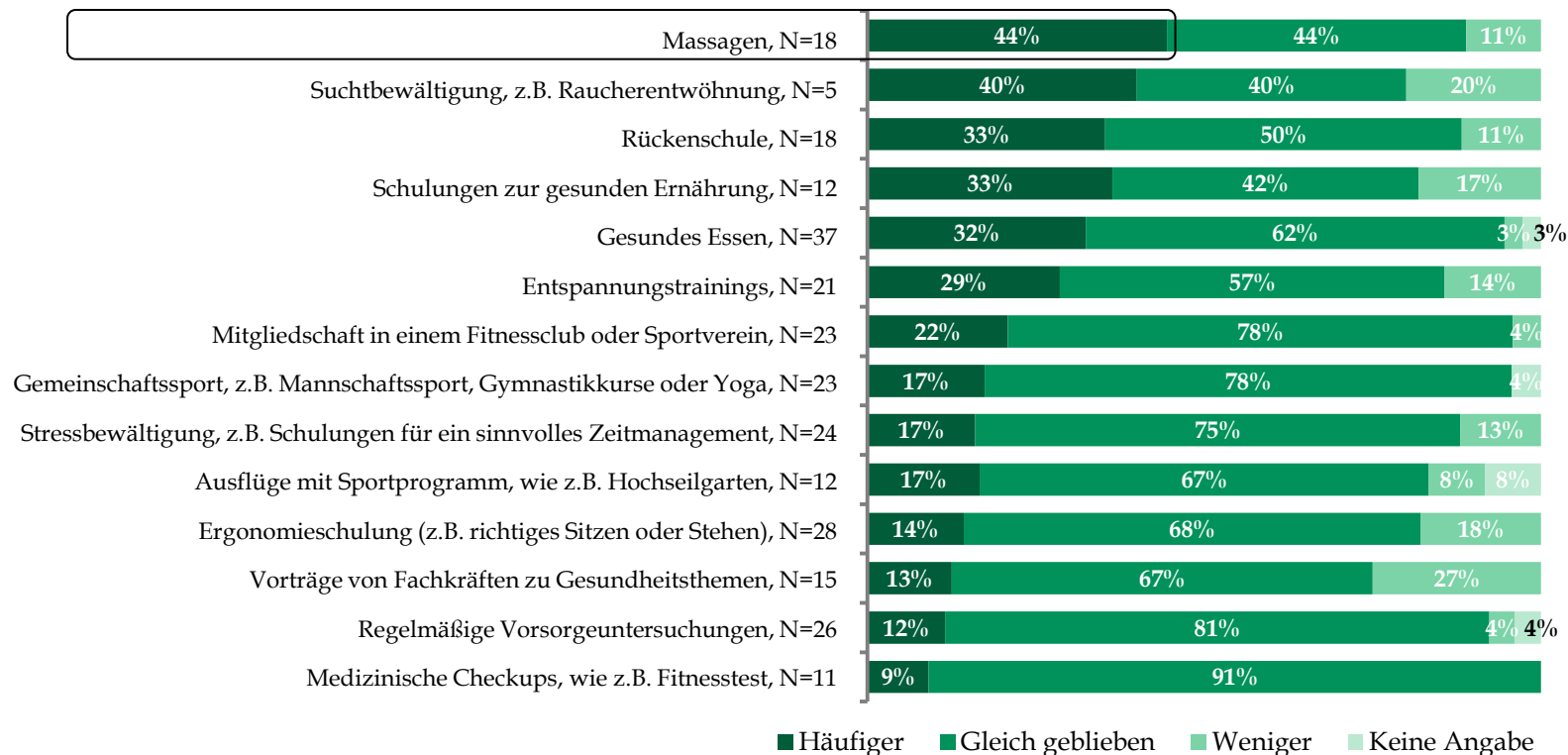


Frage 3: Müssen Sie die Angebote vollständig oder anteilig bezahlen?

Basis: Befragte, die das jeweilige Angebot mindestens selten nutzen (skalierte Abfrage, sortiert nach „Ja, ich muss mich an den Kosten beteiligen“)

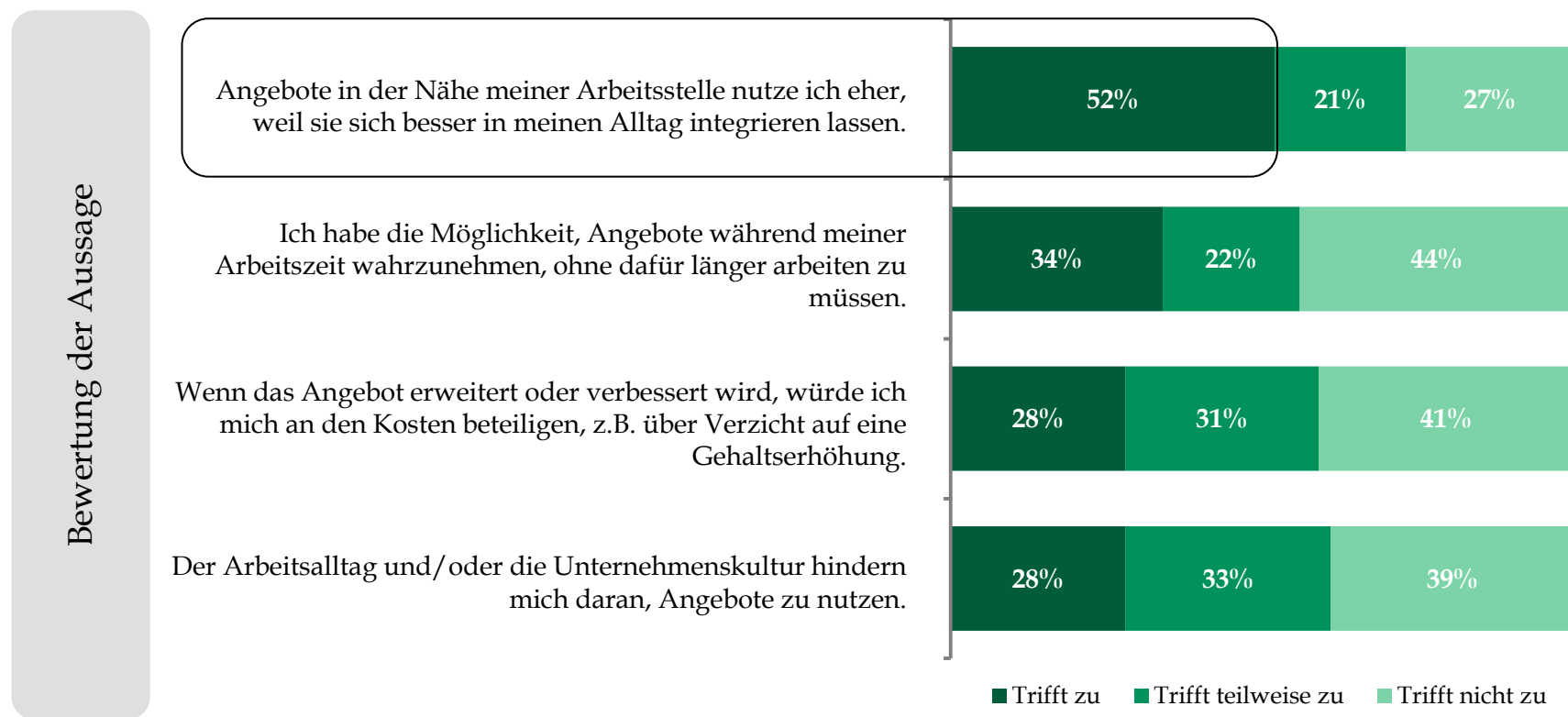
Im Vergleich zum Vorjahr nutzen die Arbeitnehmer der Metropolregion Massagen deutlich häufiger.

Veränderung des Nutzungsverhaltens



Frage 4: Nutzen Sie diese Angebote häufiger als noch vor einem Jahr?  
Basis: Befragte, die das jeweilige Angebot mindestens selten nutzen (skalierte Abfrage, sortiert nach „Häufiger“)

Je näher, desto besser: Mehr als die Hälfte der Arbeitnehmer in der Metropolregion nutzt eher Angebote in der Nähe der Arbeitsstelle.

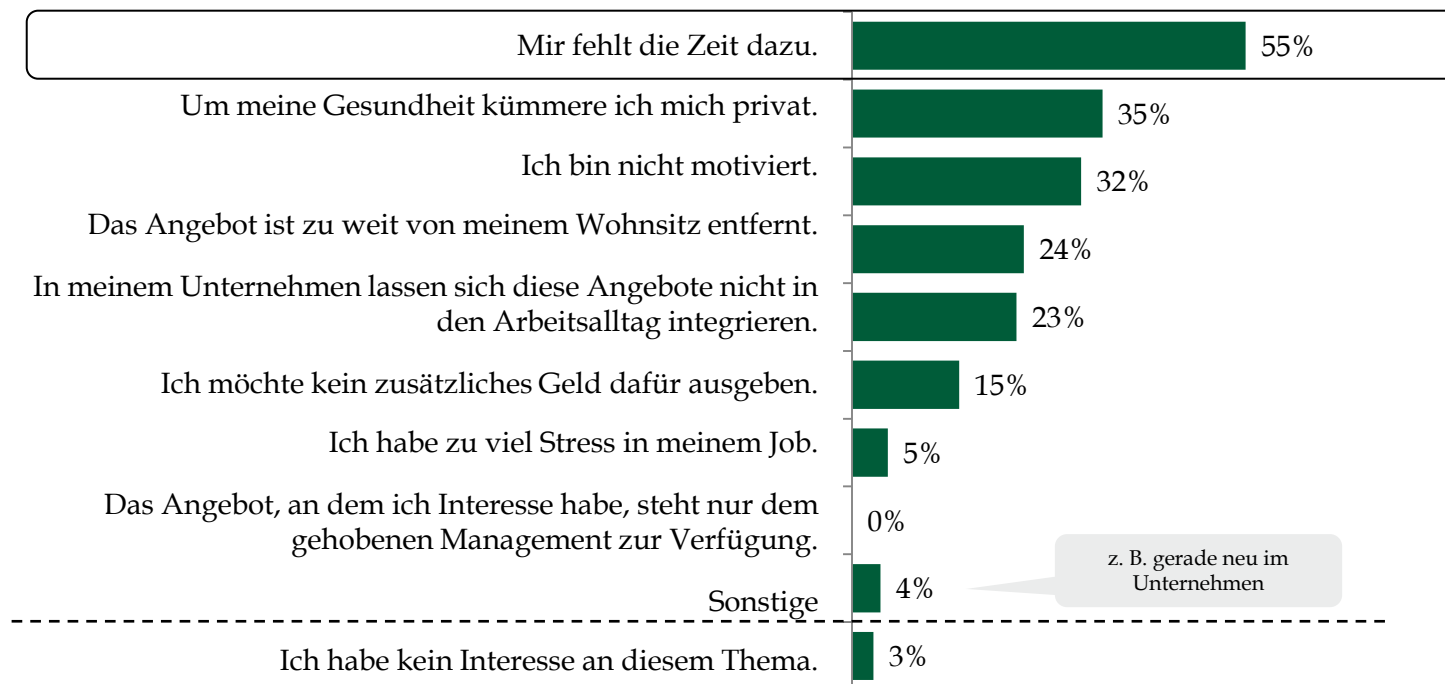


Frage 5: Denken Sie einmal daran, wie gut sich die Angebote mit Ihrem Alltag kombinieren lassen und was Ihnen die Maßnahmen wert sind. Inwieweit treffen die folgenden Punkte zu?

Basis: Alle Befragten, deren Arbeitgeber mindestens ein Angebot zur Verfügung stellt, N = 121 (skalierte Abfrage, sortiert nach „Trifft zu“)

## Eine Frage der Zeit: Der häufigste Grund, Angebote nicht wahrzunehmen, ist Zeitmangel.

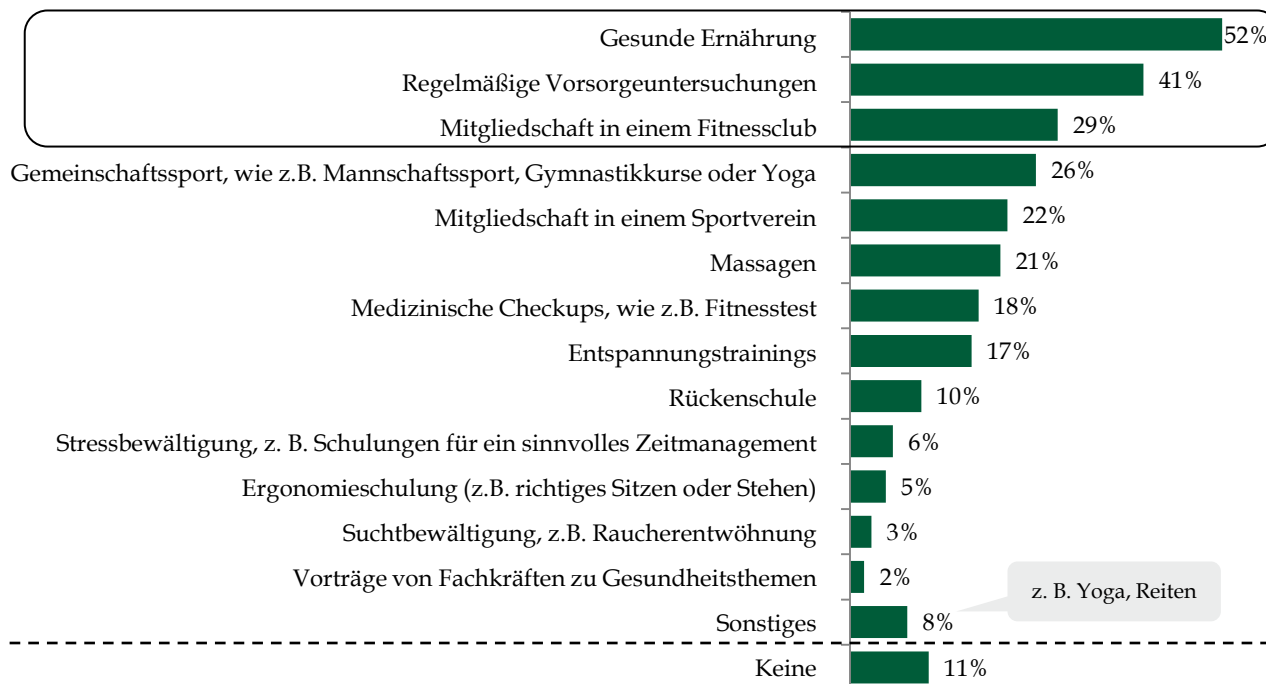
Nichtnutzung von Angeboten



Frage 6: Sie haben angegeben, dass Sie vorhandene Angebote (teilweise) nicht nutzen. Welche Gründe sind dafür entscheidend?  
Basis: Alle Befragten, die mindestens ein Angebot Ihres Arbeitgebers nicht nutzen, N = 37 (Mehrfachnennung)

## Die Top 3 der Gesundheitsaktivitäten unabhängig vom Arbeitgeberangebot: Gesunde Ernährung, regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen und Mitgliedschaft in einem Fitnessclub.

Aktivitäten unabhängig vom Arbeitgeberangebot



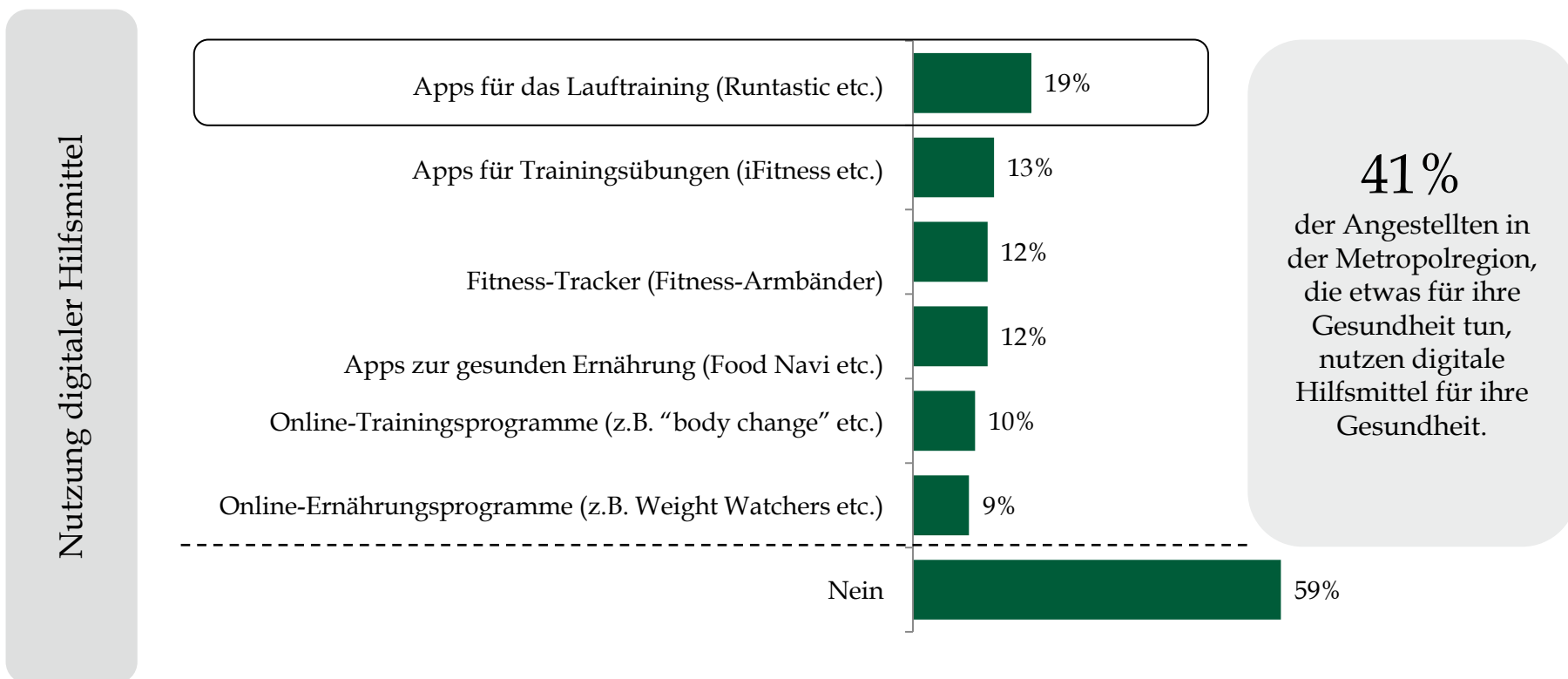
89%

der Angestellten tun unabhängig vom Angebot des Arbeitgebers etwas für ihre Gesundheit.

Frage 7: Bitte denken Sie jetzt an die Aktivitäten, die Sie unabhängig von Angeboten Ihres Arbeitgebers für Ihre Gesundheit wahrnehmen. Welchen Aktivitäten gehen Sie nach?  
Basis: Alle Befragten, N = 200 (Mehrfachnennung)



Digitale Metropolregion: Mit 41 Prozent nutzt ein größerer Teil der Angestellten digitale Hilfsmittel als im bundesweiten Vergleich (37 Prozent). Am beliebtesten: Apps für das Lauftraining.



Frage 8: Nutzen Sie digitale Hilfsmittel zur Förderung Ihrer Gesundheit?

Basis: Alle Befragten, die mindestens ein Arbeitgeberangebot nutzen oder mindestens einer eigenen Aktivität nachgehen, N = 182 (Mehrfachnennung)

## Online-Ernährungsprogramme werden überdurchschnittlich oft von Frauen genutzt.

Digitale Hilfsmittel	Total	Geschlecht		Alter				
		Männer	Frauen	18 bis 29 Jahre	30 bis 39 Jahre	40 bis 49 Jahre	50 bis 59 Jahre	60 Jahre und älter
Basis	182	97	85	39	44	47	40	12
Apps für das Lauftraining (Runtastic etc.)	19%	21%	17%	21%	29%	20%	6%	17%
Apps für Trainingsübungen (iFitness etc.)	13%	17%	10%	13%	36%	5%	4%	0%
Fitness-Tracker (Fitness-Armbänder)	12%	15%	9%	18%	14%	13%	6%	0%
Apps zur gesunden Ernährung (Food Navi etc.)	12%	12%	12%	26%	16%	6%	4%	0%
Online-Trainingsprogramme (z.B. „body change“ etc.)	10%	12%	9%	21%	2%	17%	6%	0%
Online-Ernährungsprogramme (z.B. Weight Watchers etc.)	9%	4%	14%	10%	11%	8%	9%	0%
Nein	59%	59%	59%	54%	41%	59%	77%	83%

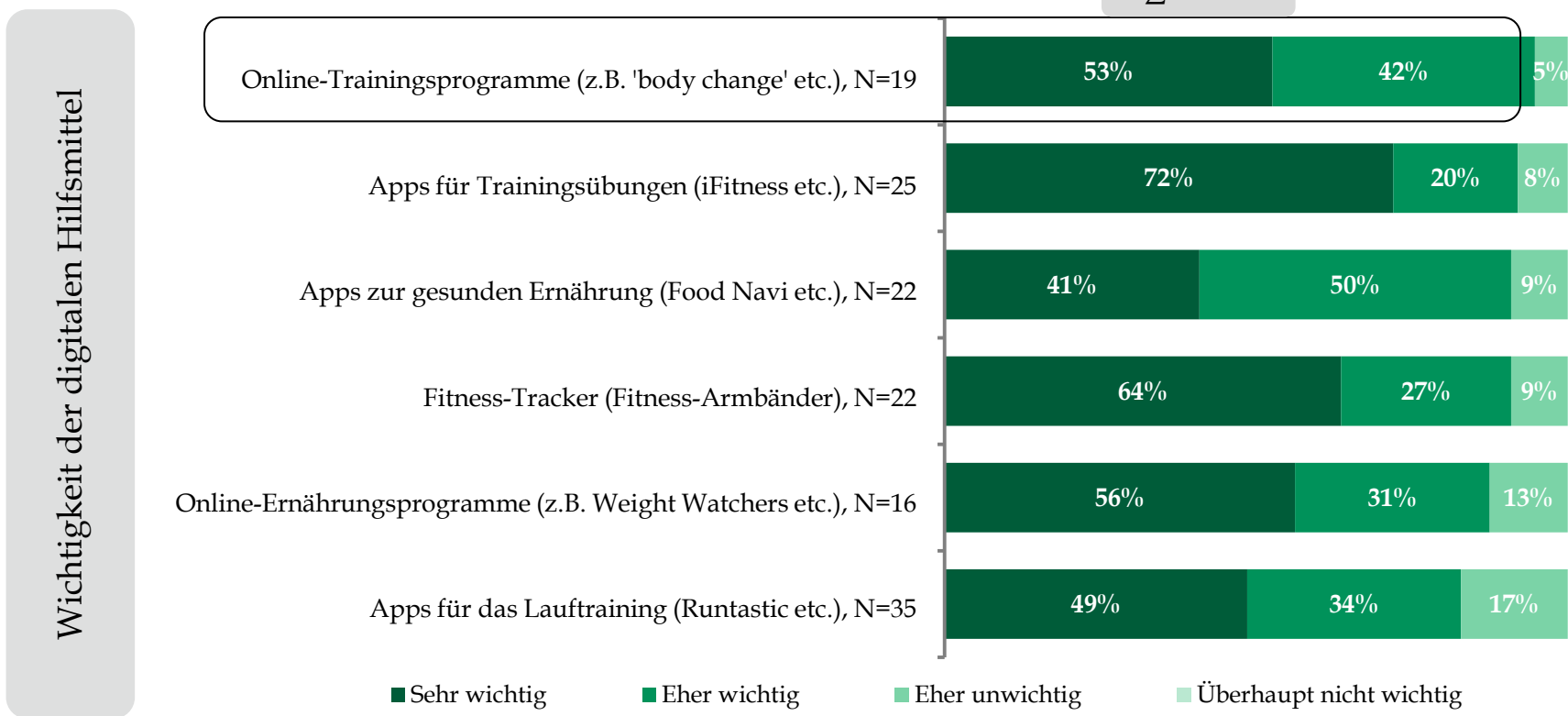
■ Mind. 5 Prozentpunkte unter Gesamtdurchschnitt

■ Mind. 5 Prozentpunkte über Gesamtdurchschnitt

Frage 8: Nutzen Sie digitale Hilfsmittel zur Förderung Ihrer Gesundheit?

Basis: Alle Befragten, die mindestens ein Arbeitgeberangebot nutzen oder mindestens einer eigenen Aktivität nachgehen, N = 182 (Mehrfachnennung)

## Den höchsten Stellenwert erreichen Online-Trainingsprogramme bei ihren Nutzern.



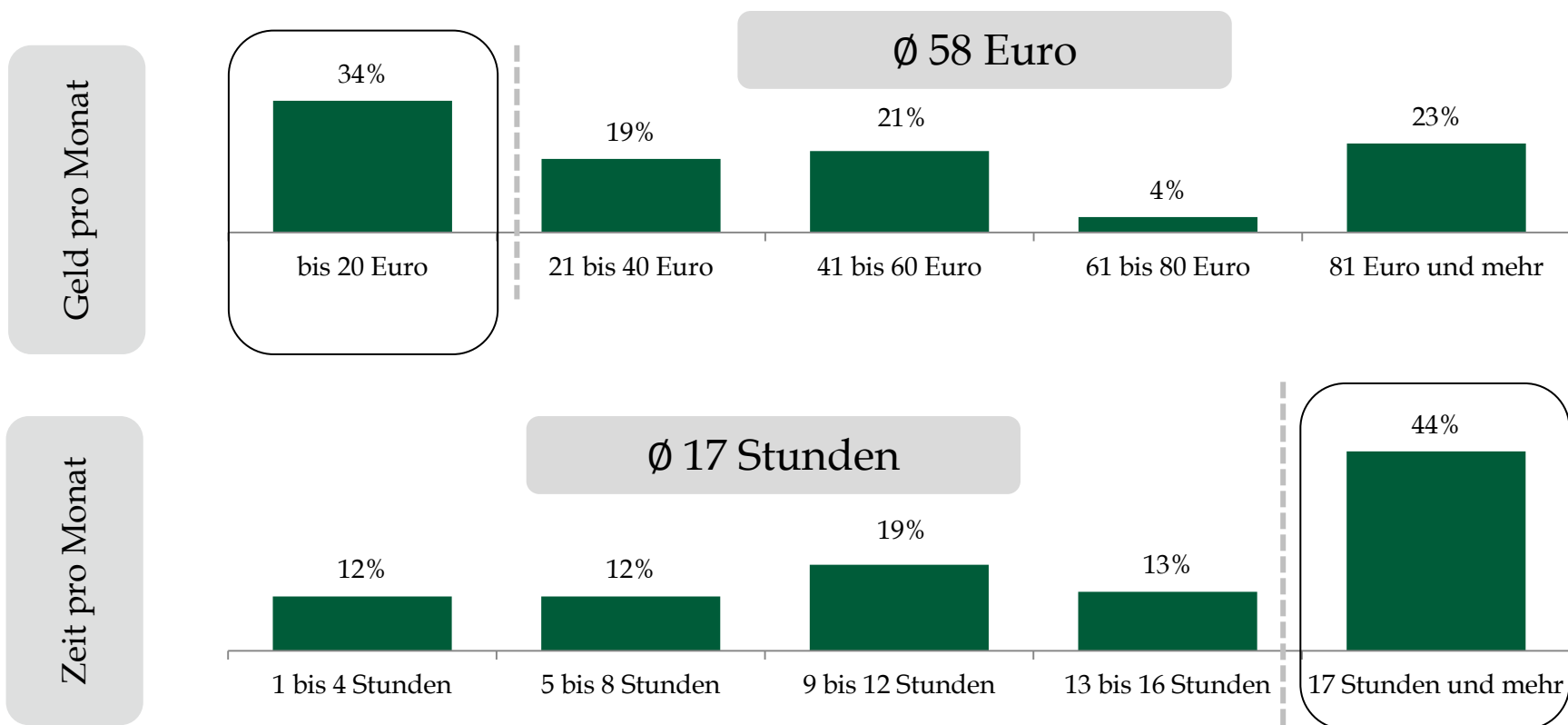
Frage 9: Wie wichtig sind Ihnen die digitalen Hilfsmittel für Ihre Gesundheitsförderung?

Basis: Befragte, die das jeweilige Angebot mindestens selten nutzen (skalierte Abfrage, sortiert nach „Sehr wichtig“ und „Eher wichtig“)

# Studie Gesundheitsförderung

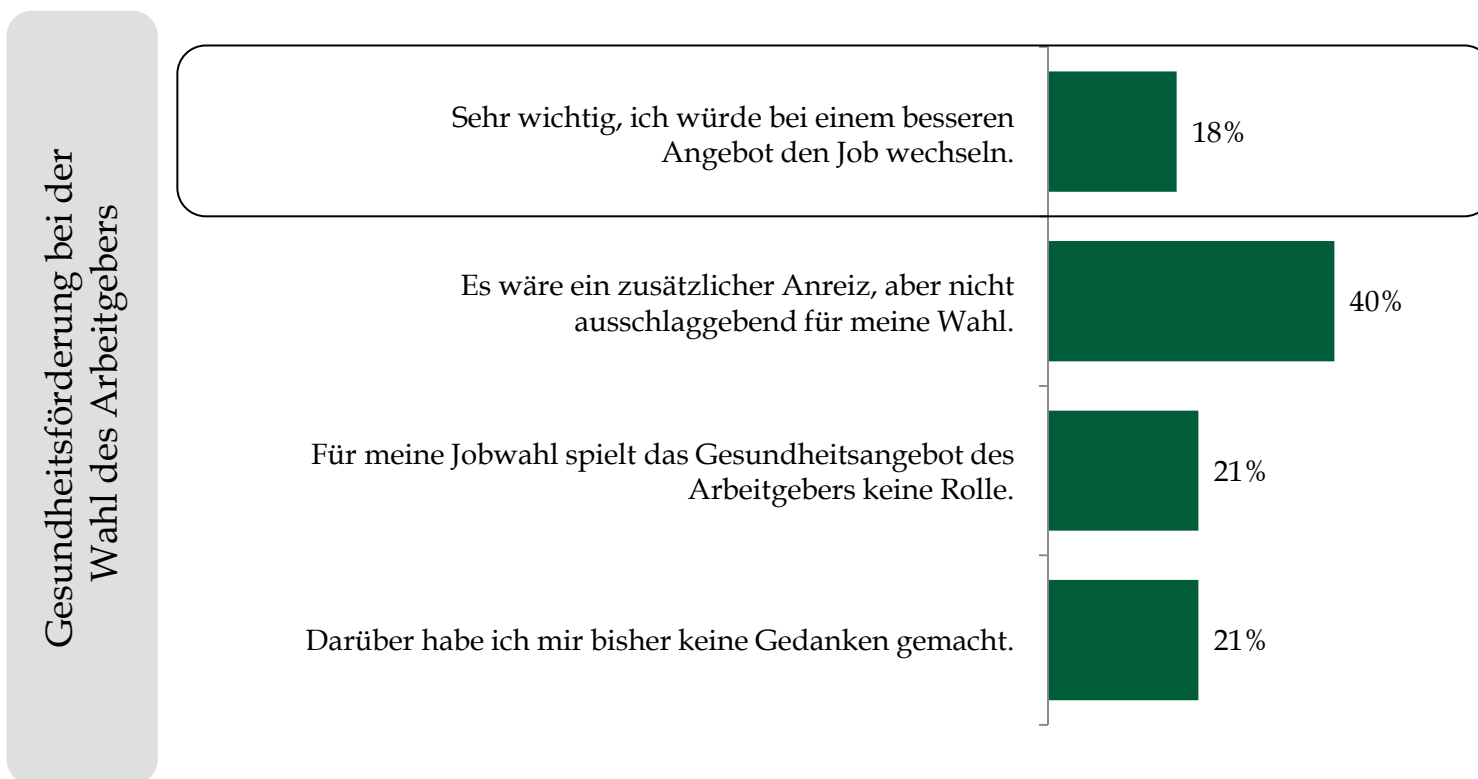
Untersuchungsansatz | Summary | Gesundheitsförderung | Ein Blick in die Metropolregion Hamburg | Statistik

Zeit ist Geld: Im Mittel geben Arbeitnehmer im Monat 58 Euro für Gesundheitsförderung aus und investieren 17 Stunden in ihre Gesundheit.



Frage 10: Denken Sie einmal an alle Aktivitäten, die Sie zur Förderung Ihrer Gesundheit nutzen: Wieviel Geld und Zeit investieren Sie schätzungsweise pro Monat dafür?  
Basis: Alle Befragten, die mindestens ein Arbeitgeberangebot nutzen oder mindestens einer eigenen Aktivität nachgehen, N = 182 (offene Nennung)

**Wechselfreudig: In der Metropolregion liegt die Bereitschaft für einen Jobwechsel bei einem besseren Gesundheitsangebot bei 18 Prozent.**



Frage 11: Wie wichtig sind Ihnen Angebote zur Gesundheitsförderung bei der Wahl Ihres Arbeitgebers?  
Basis: Alle Befragten, N = 200 (Einfachnennung)

## Metropolregion: Männer sind deutlich wechselbereiter als Frauen, wenn der neue Job mehr Gesundheitsangebote bietet.

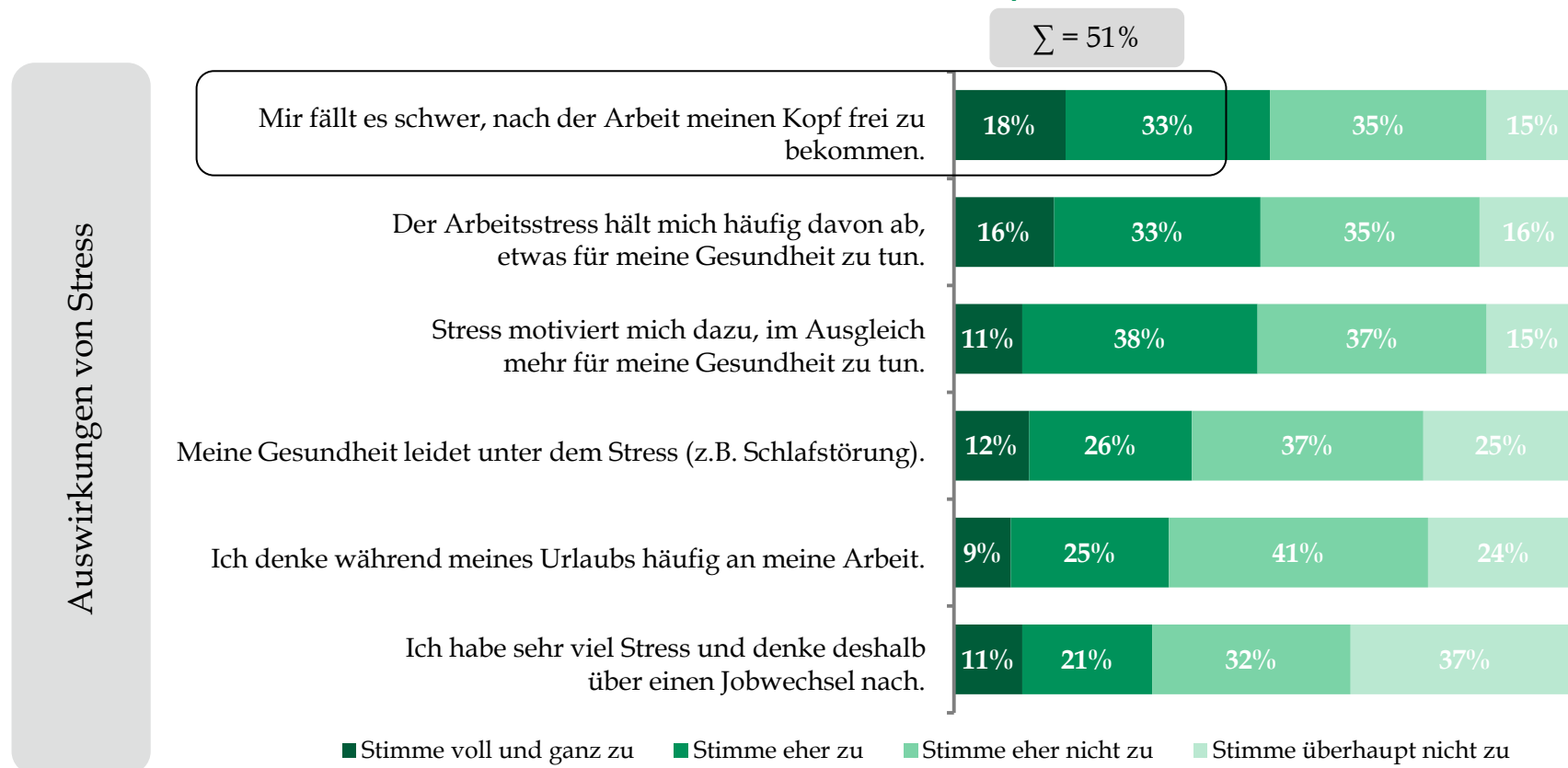
Angebote des Arbeitgebers	Total	Geschlecht		Alter				
		Männer	Frauen	18 bis 29 Jahre	30 bis 39 Jahre	40 bis 49 Jahre	50 bis 59 Jahre	60 Jahre und älter
Basis	200	107	93	41	48	55	44	12
Sehr wichtig, ich würde bei einem besseren Angebot den Job wechseln.	<b>18%</b>	25%	11%	27%	25%	13%	10%	17%
Es wäre ein zusätzlicher Anreiz, aber nicht ausschlaggebend für meine Wahl.	<b>40%</b>	37%	43%	46%	48%	41%	26%	35%
Für meine Jobwahl spielt das Gesundheitsangebot des Arbeitgebers keine Rolle.	<b>21%</b>	22%	20%	22%	8%	19%	30%	49%
Darüber habe ich mir bisher keine Gedanken gemacht.	<b>21%</b>	15%	26%	5%	19%	27%	33%	0%

■ Mind. 5 Prozentpunkte unter Gesamtdurchschnitt

■ Mind. 5 Prozentpunkte über Gesamtdurchschnitt

Frage 11: Wie wichtig sind Ihnen Angebote zur Gesundheitsförderung bei der Wahl Ihres Arbeitgebers?  
Basis: Alle Befragten, N = 200 (Einfachnennung)

## Die Gedanken sind nicht frei: Jeder zweite Arbeitnehmer in der Metropolregion bekommt im Feierabend den Job nicht aus dem Kopf.



Frage 12: Wie wirkt sich Arbeitsstress auf Ihre Freizeit und Ihre Gesundheit aus?

Basis: Alle Befragten, N = 200 (skalierte Abfrage, sortiert nach „Stimme voll und ganz zu“ und „Stimme eher zu“)

## Eine Frage der Routine? Besonders den jungen Arbeitnehmern unter 40 in und um Hamburg fällt es schwer, nach der Arbeit abzuschalten.

„Stimme voll und ganz zu“ + „Stimme eher zu“	Total	Geschlecht		Alter				
		Männer	Frauen	18 bis 29 Jahre	30 bis 39 Jahre	40 bis 49 Jahre	50 bis 59 Jahre	60 Jahre und älter
Basis	200	107	93	41	48	55	44	12
Mir fällt es schwer, nach der Arbeit meinen Kopf frei zu bekommen.	<b>51%</b>	49%	53%	62%	62%	40%	51%	18%
Der Arbeitsstress hält mich häufig davon ab, etwas für meine Gesundheit zu tun.	<b>48%</b>	51%	46%	43%	40%	51%	49%	86%
Stress motiviert mich dazu, im Ausgleich mehr für meine Gesundheit zu tun.	<b>48%</b>	54%	42%	43%	60%	51%	41%	35%
Meine Gesundheit leidet unter dem Stress (z.B. Schlafstörung).	<b>38%</b>	35%	42%	51%	40%	36%	39%	0%
Ich denke während meines Urlaubs häufig an meine Arbeit.	<b>34%</b>	38%	30%	51%	27%	30%	37%	17%
Ich habe sehr viel Stress und denke deshalb über einen Jobwechsel nach.	<b>32%</b>	30%	33%	44%	29%	30%	24%	35%

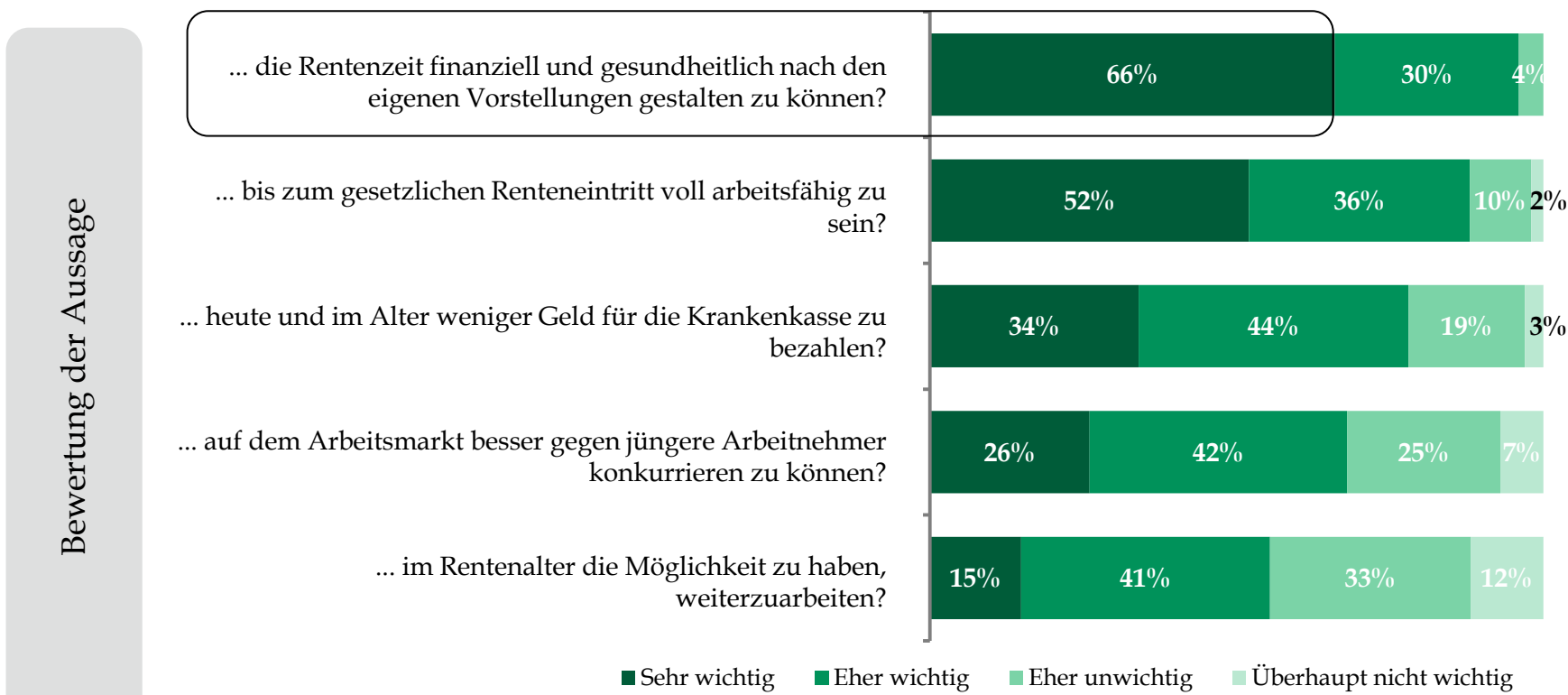
■ Mind. 5 Prozentpunkte unter Gesamtdurchschnitt

■ Mind. 5 Prozentpunkte über Gesamtdurchschnitt

Frage 12: Wie wirkt sich Arbeitsstress auf Ihre Freizeit und Ihre Gesundheit aus?  
Basis: Alle Befragten, N = 200 (skalierte Abfrage)



Zwei Dritteln der Arbeitnehmer in der Metropolregion ist Gesundheitsförderung wichtig, um die Rente finanziell und gesundheitlich frei zu gestalten.



Frage 13: Wenn Sie noch einmal an alle Dinge denken, die man heute für seine Gesundheit tun kann: wie wichtig sind diese Maßnahmen, um...?  
Basis: Alle Befragten, N = 200 (skalierte Abfrage, sortiert nach „Sehr wichtig“ und „Eher wichtig“)

## Arbeit trotz Rente: Weibliche Arbeitnehmer sehen Gesundheitsaktivitäten häufiger als Vorsorge für die Arbeitsfähigkeit im Rentenalter.

„Sehr wichtig“ + „Eher wichtig“	Total	Geschlecht		Alter				
		Männer	Frauen	18 bis 29 Jahre	30 bis 39 Jahre	40 bis 49 Jahre	50 bis 59 Jahre	60 Jahre und älter
Basis	200	107	93	41	48	55	44	12
... die Rentenzeit finanziell und gesundheitlich nach den eigenen Vorstellungen gestalten zu können?	95%	94%	96%	90%	96%	97%	96%	100%
... bis zum gesetzlichen Renteneintritt voll arbeitsfähig zu sein?	88%	85%	92%	85%	81%	92%	91%	100%
... heute und im Alter weniger Geld für die Krankenkasse zu bezahlen?	78%	78%	78%	75%	77%	88%	67%	86%
... auf dem Arbeitsmarkt besser gegen jüngere Arbeitnehmer konkurrieren zu können?	68%	71%	65%	83%	69%	66%	51%	82%
... im Rentenalter die Möglichkeit zu haben, weiterzuarbeiten?	56%	50%	62%	68%	45%	50%	59%	66%

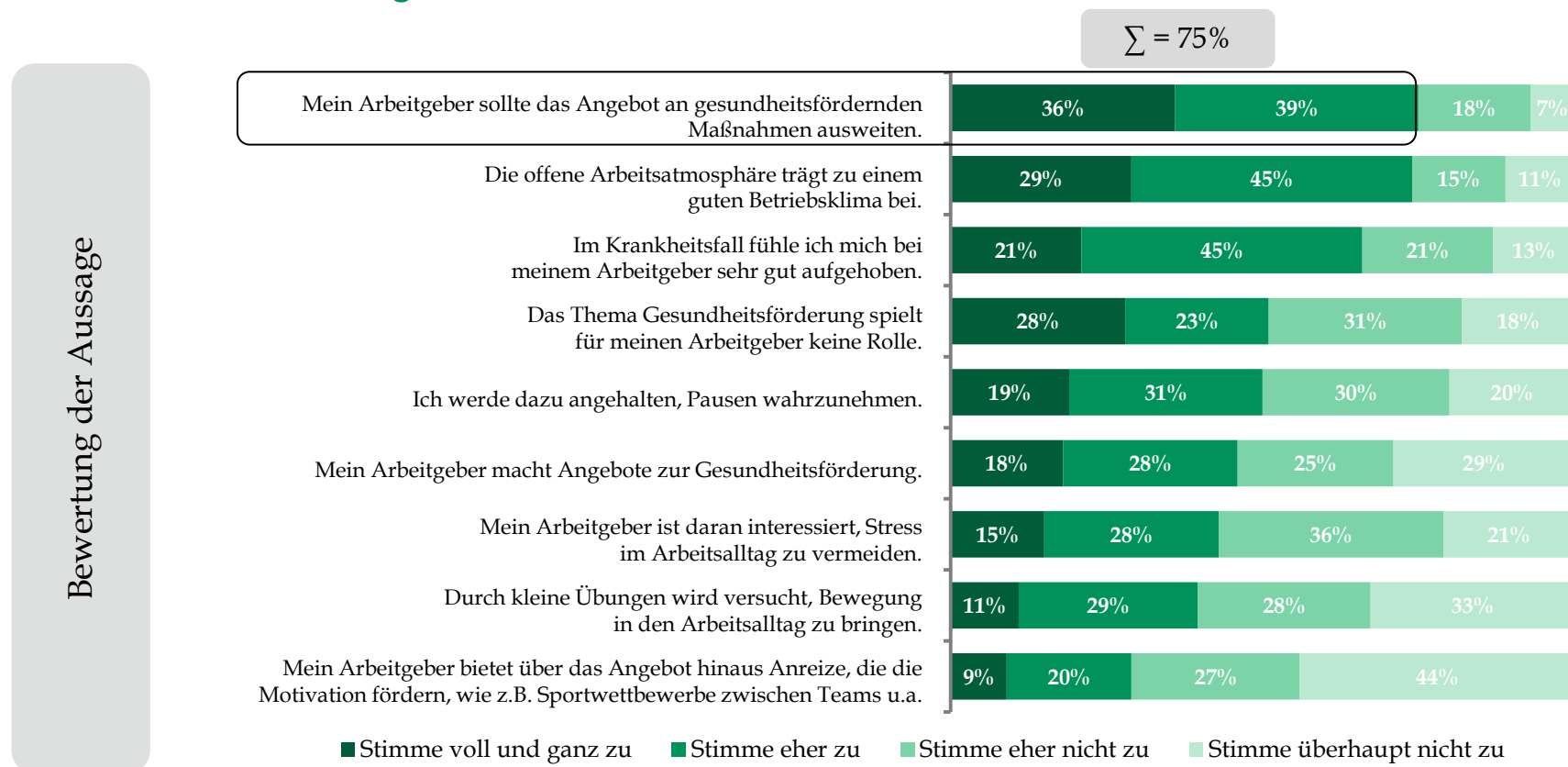
■ Mind. 5 Prozentpunkte unter Gesamtdurchschnitt

■ Mind. 5 Prozentpunkte über Gesamtdurchschnitt

Frage 13: Wenn Sie noch einmal an alle Dinge denken, die man heute für seine Gesundheit tun kann: wie wichtig sind diese Maßnahmen, um...?

Basis: Alle Befragten, N = 200

## Arbeitnehmer der Metropolregion sprechen sich zu 75 Prozent für die Ausweitung des Gesundheitsangebots aus.



Frage 14: Wie stehen Sie zu den folgenden Aussagen?

Basis: Alle Befragten, N = 200 (skalierte Abfrage, sortiert nach „Stimme voll und ganz zu“ und „Stimme eher zu“)

Mach mal Pause: In sehr großen Unternehmen hat dieser Satz einen deutlich höheren Stellenwert.

„Stimme voll und ganz zu“ + „Stimme eher zu“ (1/2)	Total	Mitarbeiterzahl						Art der Tätigkeit			
		10 bis 50	51 bis 100	101 bis 250	251 bis 500	501 bis 1.000	Mehr als 1.000	Schwer körperlich	Leicht körperlich	Teils körperlich/ Teils sitzend	Hauptsäch-lich sitzend
Basis	200	37	23	24	40	27	50	28	28	54	90
Mein Arbeitgeber sollte das Angebot an gesundheitsfördernden Maßnahmen ausweiten.	<b>75%</b>	75%	77%	76%	64%	79%	79%	82%	69%	75%	75%
Die offene Arbeitsatmosphäre trägt zu einem guten Betriebsklima bei.	<b>74%</b>	83%	68%	82%	46%	91%	79%	66%	69%	76%	76%
Im Krankheitsfall fühle ich mich bei meinem Arbeitgeber sehr gut aufgehoben.	<b>66%</b>	60%	62%	72%	53%	74%	77%	40%	65%	72%	71%
Das Thema Gesundheitsförderung spielt für meinen Arbeitgeber keine Rolle.	<b>51%</b>	75%	57%	59%	45%	52%	30%	65%	63%	49%	44%
Ich werde dazu angehalten, Pausen wahrzunehmen.	<b>50%</b>	51%	39%	41%	38%	64%	60%	53%	57%	58%	42%

■ Mind. 5 Prozentpunkte unter Gesamtdurchschnitt

■ Mind. 5 Prozentpunkte über Gesamtdurchschnitt

Frage 14: Wie stehen Sie zu den folgenden Aussagen?  
Basis: Alle Befragten, N = 200 (skalierte Abfrage)

Größenvorteil: Auch bei der Motivation zur Wahrnehmung der Angebote geben sich große Unternehmen deutlich mehr Mühe.

„Stimme voll und ganz zu“ + „Stimme eher zu“ (2/2)	Total	Mitarbeiterzahl						Art der Tätigkeit			
		10 bis 50	51 bis 100	101 bis 250	251 bis 500	501 bis 1.000	Mehr als 1.000	Schwer körperlich	Leicht körperlich	Teils körperlich/ Teils sitzend	Hauptsächlich sitzend
Basis	200	37	23	24	40	27	50	28	28	54	90
Mein Arbeitgeber macht Angebote zur Gesundheitsförderung.	<b>46%</b>	30%	32%	34%	43%	57%	67%	38%	44%	37%	55%
Mein Arbeitgeber ist daran interessiert, Stress im Arbeitsalltag zu vermeiden.	<b>43%</b>	40%	27%	55%	36%	43%	52%	37%	40%	46%	44%
Durch kleine Übungen wird versucht, Bewegung in den Arbeitsalltag zu bringen.	<b>39%</b>	33%	38%	43%	42%	42%	39%	32%	37%	41%	41%
Mein Arbeitgeber bietet über das Angebot hinaus Anreize, die die Motivation fördern, wie z.B. Sportwettbewerbe zwischen Teams u.a.	<b>29%</b>	24%	17%	22%	20%	50%	37%	25%	24%	30%	31%

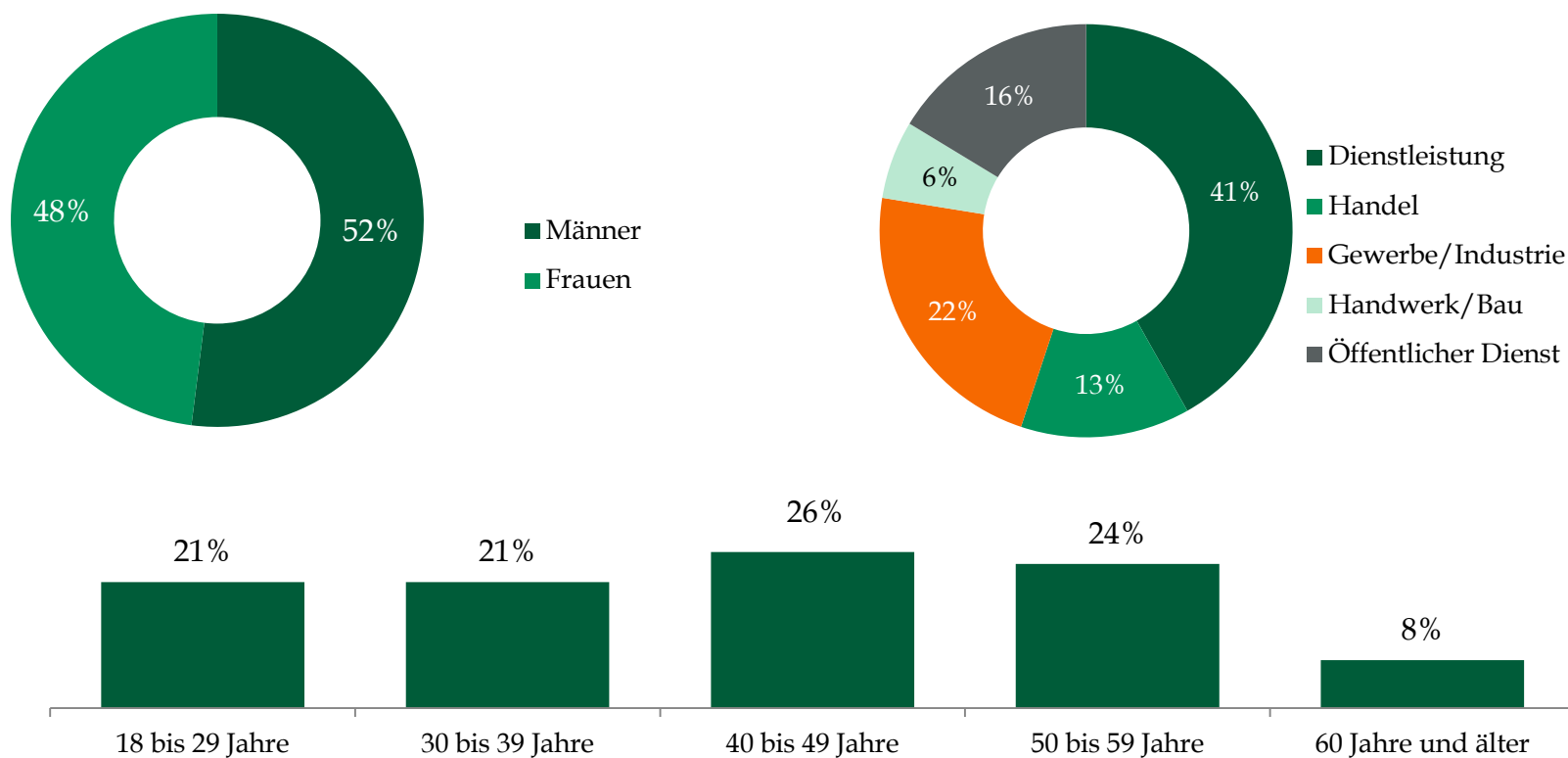
■ Mind. 5 Prozentpunkte unter Gesamtdurchschnitt
 ■ Mind. 5 Prozentpunkte über Gesamtdurchschnitt

Frage 14: Wie stehen Sie zu den folgenden Aussagen?  
Basis: Alle Befragten, N = 200 (skalierte Abfrage)

05

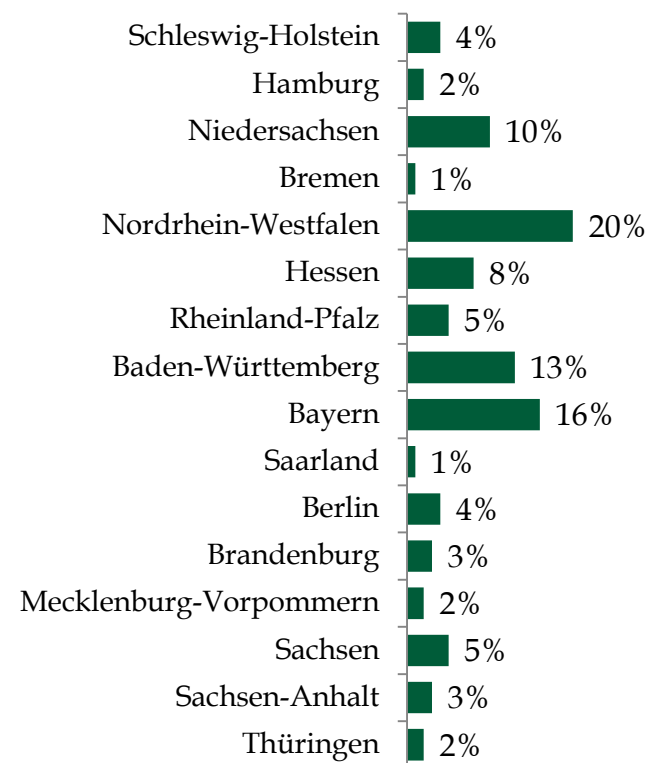
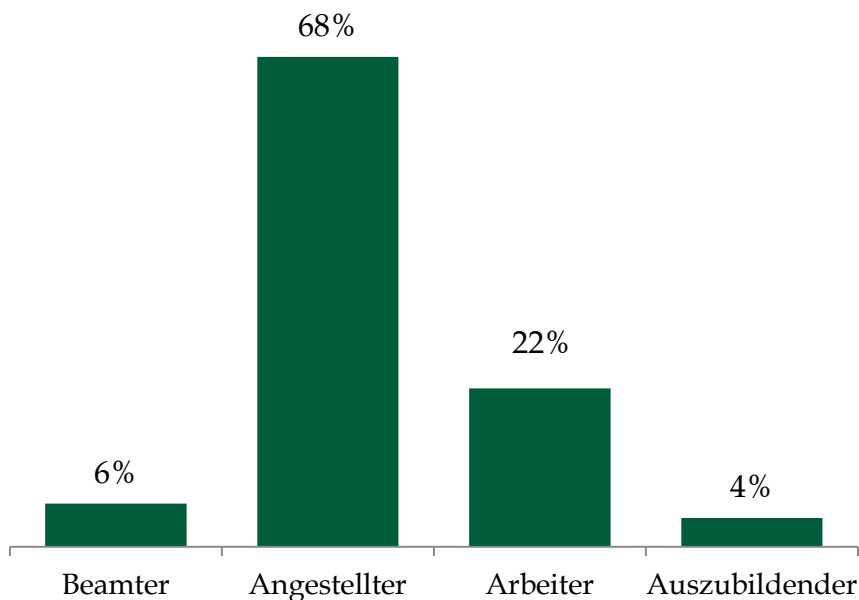
Statistik

## Deutschland: Geschlecht, Alter und Branche



SC3. Bitte tragen Sie ihr Geschlecht ein. / SC4. Wie alt sind Sie? / S1. In welcher Branche arbeiten Sie?  
Basis: alle Befragten, N = 1.000

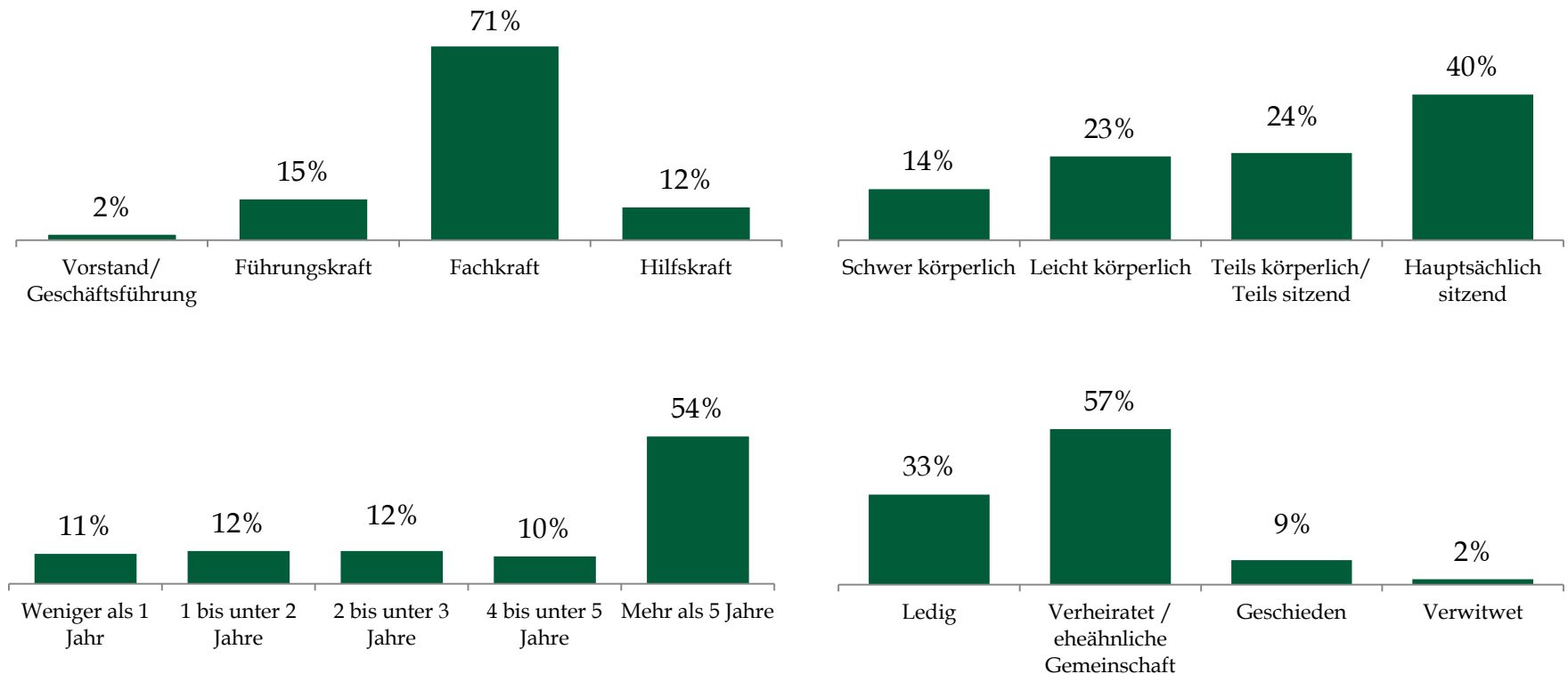
## Deutschland: Berufliche Stellung und Bundesland



S2. Wie ist Ihre berufliche Stellung? / SC5. In welchem Bundesland arbeiten Sie?  
Basis: alle Befragten, N = 1.000



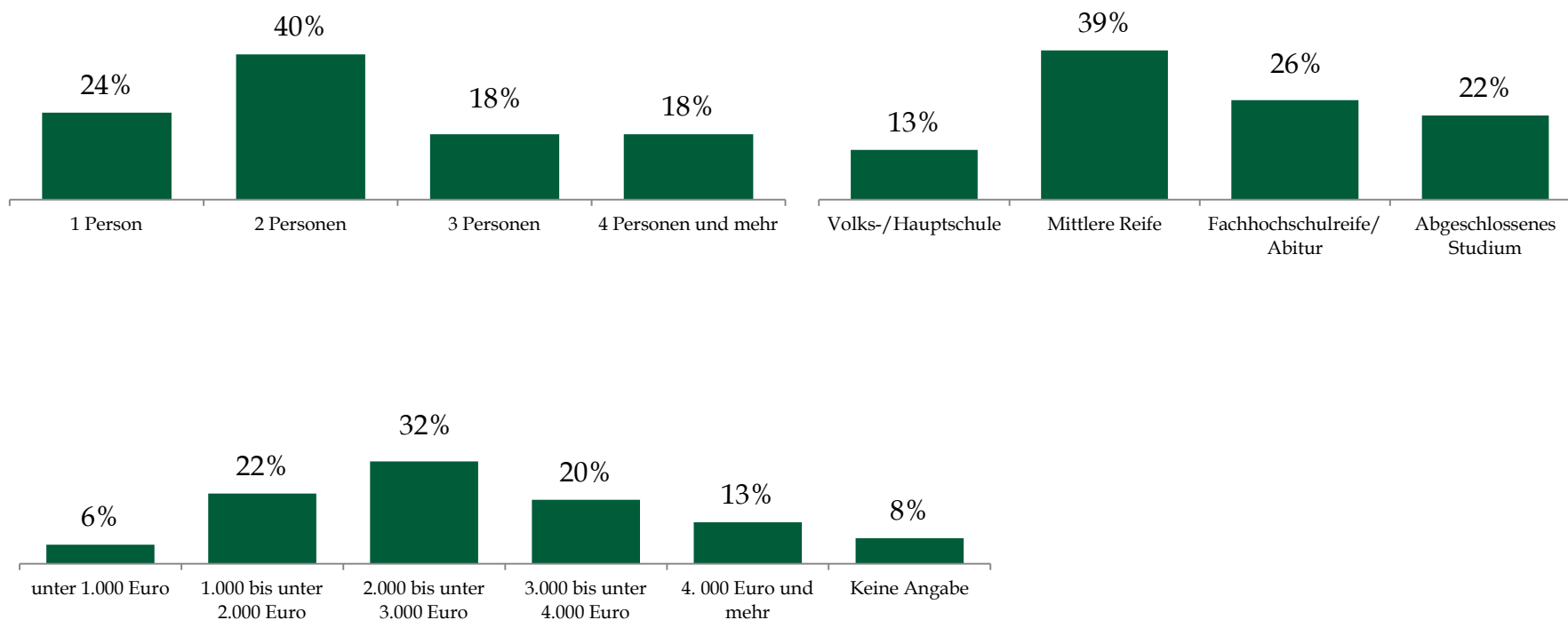
## Deutschland: Position, Art der Tätigkeit, Alter des Arbeitsvertrages und Familienstand



S3. Welche Position haben Sie im Unternehmen? / S4. Welche Art von Tätigkeit üben Sie aus? / S5. Wie lange arbeiten Sie schon bei Ihrem jetzigen Arbeitgeber? / S6. Wie ist Ihr Familienstand?

Basis: alle Befragten, N = 1.000

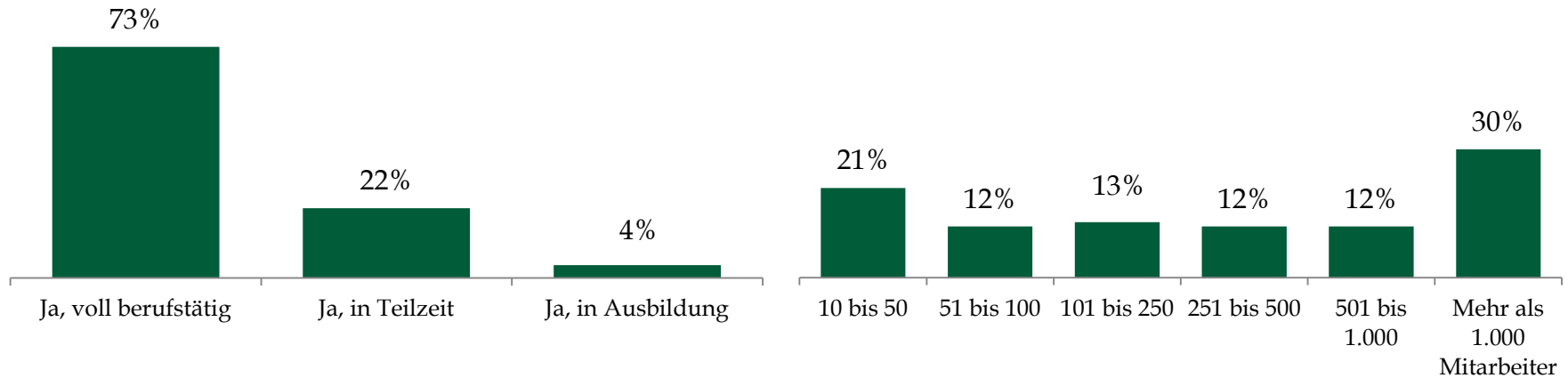
## Deutschland: Haushaltsgröße, Höchster Bildungsabschluss und Haushaltseinkommen



S7. Wie viele Personen leben insgesamt in Ihrem Haushalt, Sie selbst mit eingerechnet? / S8. Welchen Schulabschluss haben Sie? / S9. Wie hoch ist das gesamte Nettoeinkommen in Ihrem Haushalt?

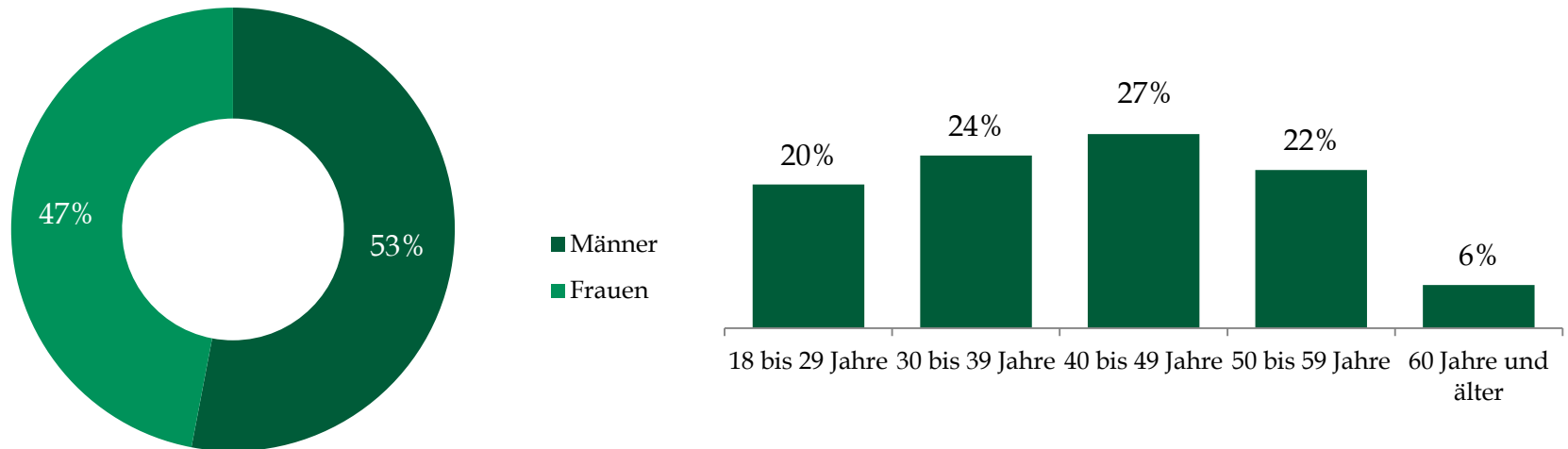
Basis: alle Befragten, N = 1.000

## Deutschland: Berufstätigkeit und Mitarbeiterzahl



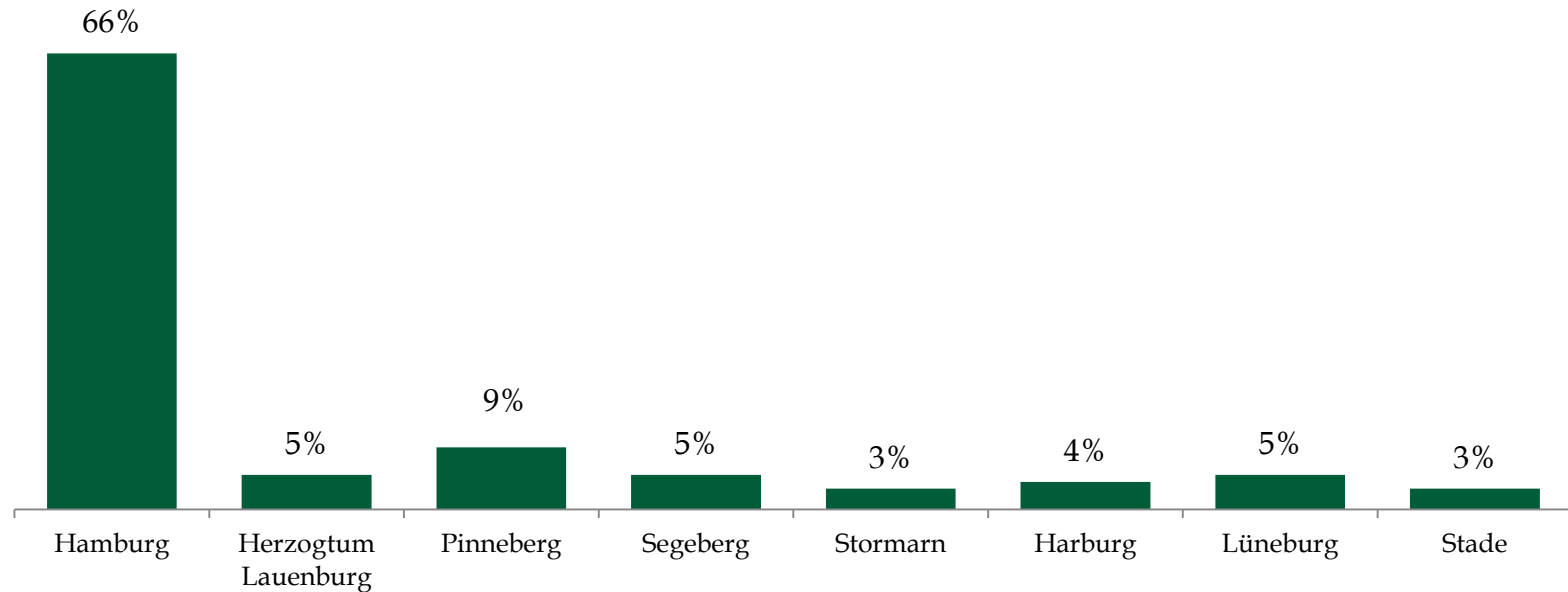
SC1. Sind Sie berufstätig? / SC2. Wie viele Mitarbeiter hat das Unternehmen, in dem Sie arbeiten?  
Basis: alle Befragten, N = 1.000

## Metropolregion Hamburg : Geschlecht und Alter



Statistik: SC3. Bitte tragen Sie ihr Geschlecht ein. / SC4. Wie alt sind Sie?  
Basis: alle Befragten, N = 200

## Metropolregion Hamburg: Region



Statistik: SC5. In welchem Bundesland arbeiten Sie? / SC5A. Wo genau arbeiten Sie in Niedersachsen? / SC5B. Wo genau arbeiten Sie in Schleswig-Holstein?  
Basis: alle Befragten, N = 200

# Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

Dr. Thomas Wolfram  
Sprecher der Geschäftsführung  
Tel: +49 (0) 40 18 18-82 66 66  
Fax: +49 (0) 40 18 18-82 67 67  
[t.wolfram@asklepios.com](mailto:t.wolfram@asklepios.com)

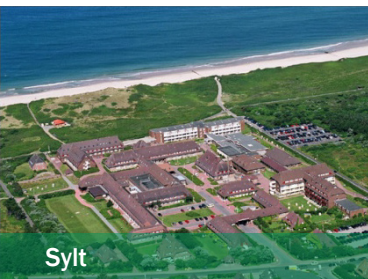
Asklepios Kliniken Hamburg GmbH  
Rübenkamp 226 - 22307 Hamburg

## Impressum

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.

Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung von ASKLEPIOS.

Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischer Form. Eine Weitergabe an Dritte ist nicht gestattet.



Sylt



St. Georg (Hamburg)



Falkenstein



Ini Hannover



Bad Griesbach