



3. Bericht des Gesundheitsmanagements 01/2017 – 12/2018

**3. Bericht des  
Gesundheitsmanagements**  
01/2017–12/2018



**3. Bericht des  
Gesundheitsmanagements  
01/2017–12/2018**

# Inhalt

<b>Vorwort aus dem Gesundheitsmanagement</b> .....	5
<b>Intro</b> .....	6
Zeitreise.....	7
Stimmen aus dem Arbeitskreis Gesundheit .....	8
<b>Kommunikationskanäle</b> .....	11
Website unigesund .....	12
Mailsignaturen .....	14
<b>Analysen</b> .....	16
Soziodemographische Daten .....	17
Arbeitsunfähigkeitsdaten der Gesetzlichen Krankenkassen .....	20
ICD Internationale Diagnoseklassifikation Version 2018.....	28
<b>Schwerpunktt Themen</b> .....	29
Überblick.....	30
Prävention: Bewegung, Ernährung, Entspannung.....	32
Medizinische Vorsorge.....	40
Suchtprävention und -beratung .....	42
Tag der Gesundheit 2017 .....	44
<b>Psychische Gesundheit</b> .....	51
Mitarbeiter-, Führungskräfte- und Teambberatung.....	52
Achtsamkeit am Arbeitsplatz .....	54
Gesundheit von Beraterinnen und Beratern .....	58
<b>Betriebliches Eingliederungsmanagement (BEM)</b> .....	61
<b>Ziele</b> .....	64
<b>Externe Beurteilung</b> .....	67
Benchmarking im Rahmen des Corporate Health Awards.....	68
Corporate Health Audit 2018 .....	74
Corporate Health Award: Sonderpreis Gesunde Hochschule 2018 .....	76
<b>Anhang</b> .....	78
Die Ergebnisse des Corporate Health Audit.....	79

## Impressum

Universität Stuttgart  
Betriebliches Gesundheitsmanagement

Breitscheidstraße 2C  
70174 Stuttgart

T +49 (0)711 685-84108  
gesundheitsmanagement@uni-stuttgart.de  
[www.uni-stuttgart.de/gesundheit](http://www.uni-stuttgart.de/gesundheit)

**Herausgeber:** Betriebliches Gesundheitsmanagement Universität Stuttgart

**Redaktion:** Betriebliches Gesundheitsmanagement Universität Stuttgart

**Gestaltung:** Francisca Vera-García, Hochschulkommunikation

Mit dem Grundsatz „Ressourcen vergrößern, Belastungen reduzieren“ begann Ende 2010 der Aufbau eines systematischen Betrieblichen Gesundheitsmanagements an der Universität Stuttgart. Der vorliegende dritte Gesundheitsbericht bildet alle Themen und Aktivitäten der Jahre 2017 – 2018 ab und ermöglicht uns – den Fachverantwortlichen fürs Gesundheitsmanagement – kurz inne zu halten und einen Blick zurück zu werfen. Was waren wichtige Entwicklungen, neue Erkenntnisse, Erfolge? Entscheidend für die Weiterentwicklung unserer Angebote war dabei mit Sicherheit die personelle Aufstockung zum 10/2016, die nach erfolgreicher Einarbeitung gerade in den Jahren 2017 und 2018 deutlich spürbar war. Wie wir die neue Teamkonstellation und damit einhergehende strukturelle Veränderungen fürs Gesundheitsmanagement gewinnbringend für die Beschäftigten nutzen konnten finden Sie in kompakter Weise im vorliegenden Bericht. Ein besonderer Erfolg für die Universität Stuttgart ist die erneute Auszeichnung mit dem Corporate Health Award – Sonderpreis Gesunde Hochschule, Betriebliches Gesundheitsmanagement im November 2018. Schon zum zweiten Mal bescheinigt uns diese Auszeichnung ein hervorragendes Gesundheitsmanagement im Bundesvergleich mit anderen Hochschulen und Universitäten. Wir freuen uns sehr darüber und sind stolz, gemeinsam mit zahlreichen internen und externen Akteuren in den vergangenen 8 Jahren einen so erfolgreichen Weg an der Universität Stuttgart beschritten zu haben.

Unser Tatendrang und die Freude an stetiger Weiterentwicklung werden dadurch jedoch keinesfalls gebremst. Auch weiterhin wird die Hochschule als Arbeitsplatz und Lebenswelt gefordert sein, Arbeits- und Organisationsbedingungen so zu gestalten, dass Beschäftigte gesund, motiviert und leistungsfähig bleiben. Nur so kann jede und jeder Einzelne auch zukünftig zum Erfolg der Universität Stuttgart beitragen.

Nun blicken wir nach vorn und freuen uns auf die kommenden Jahre,



Johanna Lönhoff



Pauline Vogel



Gesundheit mal anders – unter diesem Motto fand der Tag der Gesundheit 2017 auf dem Campus Vaihingen im Pfaffenwaldring 47 statt. Die über 500 Besucherinnen und Besucher nutzten von 10.00 – 16.00 Uhr zahlreiche Mitmachaktionen und Informationsmöglichkeiten: An verschiedenen Stationen wurden vielfältige Dimensionen der Gesundheit präsentiert und luden zum Erkunden ein - Erlebbar, vielseitig, bunt, spürbar und interaktiv! Ein abwechslungsreicher Tag und ein Gesundheits-Check fürs ganze Team als Hauptpreis in der Tombola motivierten zum Mitmachen – alleine oder gemeinsam mit Kolleginnen und Kollegen.

#### Einladungsflyer:

**Universität Stuttgart**  
Gesundheitsmanagement

**Tag der Gesundheit**  
Gesundheit mal anders

**26. Juli 2017**

erlebbar  
vielseitig  
bunt  
spürbar  
interaktiv

**Tag der Gesundheit**

**Mittwoch, 26.07.2017**  
10:00–16:00 Uhr

**Campus Vaihingen**  
Pfaffenwaldring 47

An diesem Sommertag steht das Thema Gesundheit im Fokus – jedoch einmal etwas anders betrachtet. An verschiedenen Stationen präsentieren wir vielfältige Dimensionen der Gesundheit und laden Sie zum Erkunden ein.

**Erlebbar, vielseitig, bunt, spürbar und interaktiv!**

Ein abwechslungsreicher Tag und ein Gesundheits-Check fürs ganze Team als Hauptpreis in der Tombola motivieren zum Mitmachen – alleine oder gemeinsam mit Kolleginnen und Kollegen.

Neugierig geworden? Lassen Sie sich überraschen und kommen Sie einfach vorbei! Sie möchten vorab mehr erfahren? Dann schauen Sie schon jetzt auf die Homepage des Gesundheitsmanagements:  
[www.uni-stuttgart.de/gesundheit](http://www.uni-stuttgart.de/gesundheit)

UG unigesund

#### DAS ANGEBOT IM ÜBERBLICK

##### Station 1: Life Kinetik

Haben Sie manchmal Kopfschmerzen und Sehstörungen durch die häufige Arbeit am Bildschirm? Oder sogar Konzentrationsprobleme?

Life Kinetik ist ein Gehirntraining, das Spaß macht. Es hilft Ihnen im Alltag, im Beruf oder beim Sport konzentrierter zu sein, wodurch Sie Anstrengungen und Zeit sparen. Es ist für jedes Alter geeignet und erfordert keine besonderen geistigen oder körperlichen Voraussetzungen. Mehrere unabhängige Untersuchungen haben gezeigt, wie wirkungsvoll Life Kinetik ist. Deshalb trainieren viele Leistungssportler mit Life Kinetik, unter anderem Borussia Dortmund, der VfB oder Felix Neureuther. Erleben Sie selbst bei einem ausgebildeten Trainer, was Life Kinetik bei Ihnen erreichen kann!

##### Station 2: Fußgesundheits

Füße sind ein technisches Wunderwerk und ein sensibles Organ. Ein paar Fakten: 26 Knochen, die über 33 Gelenke miteinander verbunden sind; über 100 Bänder, die das Ganze zusammenhalten; 20 Muskeln, die mit ihren starken Sehnen für Bewegung und einen festen Stand sorgen.

Auf einem Barfuß-Pfad bekommen Sie die Gelegenheit, wieder einmal bewusst wahrzunehmen, wie sich Ihre Füße auf unterschiedlichen Materialien anfühlen. Eine Vielzahl von Nervenenden und Rezeptoren sorgen für ein unvergleichliches Spür-Erlebnis und verdeutlichen, dass unsere Füße hochsensible und sehr wichtige Körperteile sind, die oft vernachlässigt werden.



Bildrechte: Susanne Mölle

### Station 3: Wasser und Gesundheit

Welche Eigenschaften hat Wasser? Und was hat das mit unserem Körper zu tun? Welche Trinkgewohnheiten haben wir und welche Rolle spielt Wasser in unserer Umwelt?

Testen Sie Ihr Wissen an unserem Glücksrad mit einem Quiz zum Thema Wasser und Gesundheit. Verkosten Sie außerdem zwei unterschiedliche Mineralwasser und schmecken Sie live den Unterschied – hohe Mineralisierung, niedrige Mineralisierung? Eine ZDF-Reportage zum Thema Trinkwasser klärt Alltagsfragen und liefert Ihnen wichtige Fakten zu den Themen Geschmack, Qualität, Gesundheit, Ökobilanz und Preis.



### Station 4: Life in Balance

Wie funktioniert das Zusammenspiel von Sinnesorganen und motorischem System? Und wie nehme ich meine eigenen Körperbewegungen im Raum wahr? Wichtige Punkte, die in alltäglichen Bewegungsabläufen meist nicht bewusst wahrgenommen werden und dennoch viele spannende Informationen und Ansatzpunkte bieten.

Bei einem Parcours des Hochschulsports stehen die Themen Koordination, Sensomotorik und Propriozeption im Mittelpunkt. Mit verschiedenen Geräten wie Slackline, Pedalo, Pezzi-Ball oder Slingtrainer können Sie sich mit den Trainingsmöglichkeiten rund um das Thema Balance vertraut machen. Der kleine Parcours motiviert zum Ausprobieren der eigenen Fähigkeiten.



Bildrechte: Susanne Mölle

### Station 5: Carrera-Bahn

Die spielerische Carrera-Bahn mit Bewegung und einem kleinen Wettbewerb zwischen Kolleginnen und Kollegen verbindet, anstatt die Bahn zuhause im eigenen Wohnzimmer zu bedienen? Am Tag der Gesundheit haben Sie an der Universität die einmalige Möglichkeit dazu!

Eine Carrera-Bahn, die durch einen Fahrradtrieb betrieben wird, lädt dazu ein, mit eigener Ausdauer und Geschick ins Rennen gegen einen Kollegen oder eine Kollegin zu gehen. Die Fahrerinnen und Fahrer erzeugen durch ihre Trittfrequenz den nötigen Strom, um die Autos fahren zu lassen. Je höher die Trittfrequenz, desto schneller das Auto. Möge der/die Schnellere gewinnen!



### Station 6: Alkohol-Fahrsimulator

Autofahren unter Alkoholeinfluss – welche Risiken bringt das mit sich? Inwiefern sind die Reaktionen verlangsamt? Am besten sollte man als Verkehrsteilnehmer gar keinen Alkohol trinken, denn schon 0,3 Promille beeinflussen das Reaktions- und Sehvermögen.

Machen Sie Ihre „nüchterne Alkoholfahrt“ und testen Sie mit dem Fahrsimulator des B:A:D:S: wie es sich anfühlt, „betrunken“ Auto zu fahren. Vor Ort wird es einen umgebauten Smart geben, der die Verschlechterung des Sehvermögens und die Verlängerung der Reaktionszeit simuliert. Auch die Betrieblichen Ansprechpersonen Suchtprävention (BASP) werden dabei sein. Gehen Sie doch passend zum Thema mit ihnen in den Austausch und reflektieren Sie Ihr eigenes Verhalten.



Bildrechte: Susanne Mölle

**Thema allgemein**

Der aktuelle Lebenswandel und das schnelle Tempo in unserem (Arbeits-) Alltag kann unser Bewusstsein überfordern und zwingt uns, neue Mental- und Kulturtechniken zu entwickeln und zu erlernen.

Der Umgang mit Veränderungen und mit der Gestaltung des eigenen Alltags kann individuell sehr unterschiedlich sein, je nach eigenem Bedürfnis. Im Privaten finden viele einen Ausgleich über Sport, Familie, Natur, Spiritualität, Glaube ...

Aber auch im Rahmen einer gesunden Unternehmenskultur können Angebote zum Thema Achtsamkeit geschaffen werden. Große Firmen wie SAP oder Google machen schon lange vor, wie Achtsamkeits-Themen in den betrieblichen Alltag integriert werden können. Wir sind davon überzeugt – Hochschulen können das auch. Folgender Mehrwert kann durch Achtsamkeit am Arbeitsplatz für das gesamte Unternehmen entstehen:

- Konstruktiver Umgang mit Stress und stressauslösenden Situationen
- Fähigkeit zu mehr Selbstverantwortung und Selbstfürsorge
- Verbesserung der Regenerationsfähigkeit
- Klareres Denken und effektivere Arbeitsweise
- Prophylaxe von Erkrankungen und damit Reduktion von Fehlzeiten
- höhere Arbeitszufriedenheit

**Infoveranstaltung**

Als Auftakt in das neue Thema fand im März 2018 eine Informationsveranstaltung für alle Beschäftigten aus Technik, Verwaltung und Bibliothek statt. Bewusst wurde diese Zielgruppe für das erste Achtsamkeits-Angebot ausgewählt, um bei den Rahmenbedingungen auf Wünsche und Bedürfnisse der Teilnehmenden eingehen zu können und eine möglichst homogene Teilnehmergruppe zu haben. Die Einladung erfolgte über eine Postkarte. Das schlichte Design mit dem „Achtsamkeits-Frosch“ lädt dazu ein, die Karte als Reminder zu nutzen und ins Büro zu hängen.



Im Fokus der Veranstaltung stand eine kurze Einführung ins Thema Achtsamkeit, präsentiert von einer externen Achtsamkeitstrainerin. So konnten alle Zuhörer, egal ob komplett neu im Thema oder schon etwas erfahrener, gut abgeholt werden. Anschließend wurden bereits bestehende Angebote der Universität Stuttgart im Themenfeld Achtsamkeit vorgestellt. Vielen war dabei nicht bewusst, was im weiteren Sinne alles zu diesem Thema gezählt werden kann und wie umfangreich das bestehende Angebot an der Hochschule schon ist. Vor allem in den Programmen von Hochschulsport und Fortbildungsprogramm finden sich zahlreiche Angebote: Yoga, Pilates, QiGong, Stressmanagement und Achtsamkeit, Autogenes Training, Meditation, Massage usw.

Im Rahmen der Veranstaltung wurden zwei neue Angebote vorgestellt: Das Training *Achtsamkeit am Arbeitsplatz* und die Newsletter-Reihe *Achtsamkeit im Selbststudium*. Nähere Informationen dazu folgen anschließend. Bei einer gemeinsamen Tasse Tee konnten die 55 Besucher der Infoveranstaltung noch Fragen stellen und untereinander ins Gespräch kommen.

**Training Achtsamkeit am Arbeitsplatz**

Dieser Präsenzkurs ging über 10 Einheiten à 45min und bot 15 Teilnahmeplätze. Ziel des Trainings ist das konkrete Erproben und Erlernen verschiedener Techniken der Achtsamkeitspraxis. Das Besondere ist der Fokus auf die Umsetzbarkeit im Rahmen des Arbeitsalltags, es werden daher gezielt kurze Übungen und Methoden erlernt. Außerdem ist das Curriculum weltanschaulich neutral konzipiert und verzichtet auf jede Art von religiös gefärbten Inhalten, damit wird es bewusst einer großen und gemischten Zielgruppe zugänglich gemacht. Um Nachhaltigkeit und Reflexion zu ermöglichen gab es 6 Wochen nach dem Kurs ein Nachtreffen mit der Trainerin.

Das Training Achtsamkeit am Arbeitsplatz (TAA) fand außerhalb der Arbeitszeit statt und war für die teilnehmenden Beschäftigten kostenfrei. Die Anmeldung zum Training erfolgte direkt im Anschluss an die Informationsveranstaltung, die 15 zur Verfügung stehenden Plätze waren sofort ausgebucht.



## Corporate Health Award: Sonderpreis Gesunde Hochschule 2018, Betriebliches Gesundheitsmanagement

### Preisverleihung 2018

Auch im Jahr 2018 nahm das Gesundheitsmanagement am Benchmark-Verfahren des Corporate Health Awards teil und erreichte nach einer eintägigen Auditierung die „Exzellenzkategorie“ und den Einzug ins Finale um den Sonderpreis Gesunde Hochschule, Betriebliches Gesundheitsmanagement. Nach dem Sieg im Jahr 2015 erreichte die Universität Stuttgart in dieser Branchenkatgorie erneut den ersten Platz. Am 22.11.2018 fand die Verleihung des Corporate Health Awards 2018 in Bonn statt. Der CHA ging an 21 Siegerunternehmen aus 15 Branchenkategorien. Wir freuen uns, dass das Gesundheitsmanagement der Universität Stuttgart erneut als Sieger in der Kategorie „Sonderpreis Gesunde Hochschule“ prämiert wurde.

Die feierliche Preisverleihung fand im Anschluss an eine ganztägige Veranstaltung aus Pre-Conference-Workshops, u.a. zu den Themen Healthy Leadership, BGM-Kommunikation, Blended Corporate Health und Erfolgsfaktoren für ein wirksames BGM, sowie einer Fachkonferenz zu den diesjährigen Schwerpunktthemen Mitarbeitermotivation und EAP statt.



Bildrechte: Max Kovalenko

Die Auszeichnung mit dem Corporate Health Award zeigt, dass das Gesundheitsmanagement an der Universität Stuttgart im Vergleich zu anderen Hochschulen einen hohen Standard an Prozessen und Strukturen aufweist. Auf das Erreichte sind wir stolz, jedoch sehen wir dies nicht als Grund, uns auf diesen Lorbeeren auszuruhen, sondern als Ansporn, diesen Standard zu halten und ihn noch weiterzuentwickeln und zu verbessern.



Die Begründung des Expertenbeirats zur Preisverleihung lautete wie folgt:

*Die Hochschule hat ein herausragendes betriebliches Gesundheitsmanagement etabliert, das zu den besten deutschlandweit zählt. Das BGM ist strukturell wie strategisch in den Hochschulprozess integriert und fördert eine hochschulweite Gesundheitskultur. Die Mitarbeiter profitieren von umfassenden, genau auf ihre Bedarfe abgestimmten Gesundheitsleistungen und werden in ihrer Leistungsfähigkeit und Motivation nachhaltig gestärkt. Dies wurde im Rahmen des Corporate Health Audits 2018 entsprechend belegt.*



Bildrechte: ©EuPD Research, Jörn Wolter



Bildrechte: ©EuPD Research, Jörn Wolter