

Pilotprojekt zur aufsuchenden Gesundheitsförderung bei Merck erfolgreich beendet

Das führende Wissenschafts- und Technologieunternehmen Merck wurde bereits 1668 gegründet und gilt als das älteste pharmazeutisch-chemische Unternehmen der Welt. Nach 350 Jahren Unternehmensgeschichte ist Merck inzwischen in 66 Ländern vertreten. In den Bereichen Healthcare, Life Science und Performance Materials arbeiten heute rund 50.000 Beschäftigte an der Entwicklung und Herstellung neuer Medikamente sowie intelligenter Geräte zur medizinischen Diagnostik. Durch Wissenschaft und innovative Technologien hat sich Merck zum Ziel gesetzt, das Leben der Menschen zu verbessern, zu verlängern und zu erschaffen.

Doch nicht nur die Gesundheit seiner Kunden, sondern auch die der eigenen Mitarbeitenden liegt Merck am Herzen. In diesem Zusammenhang initiierte Merck ein Pilotprojekt zur aufsuchenden Gesundheitsförderung. Am Konzernhauptsitz in Darmstadt erhielten die Beschäftigten von März bis Juni 2017 vor Ort die Möglichkeit, ihre individuellen Bewegungsmuster aufzeichnen zu lassen, um funktionelle Bewegungseinschränkungen und muskuläre Dysbalancen zu erkennen und damit verbundene Schmerzen zu reduzieren.

Die Maßnahme - Trainingsinsel®

Das Unternehmen Trainingsinsel® zählt zu den führenden Anbietern im Bereich der Betrieblichen Gesundheitsförderung. Als Konzept überzeugt die Trainingsinsel® durch eine kreative Integration neuer Methoden sowie deren ständige Weiterentwicklung zu einem effektiven Personal Training, welches maßgeschneidert an die Bedürfnisse und Leistungsfähigkeit der Mitarbeitenden und Rahmenbedingungen des Unternehmens angepasst wird. Durch zielgerichtetes, individuelles Training erreicht die Trainingsinsel jeden Mitarbeiter und erarbeitet gemeinsam mit ihm sein „persönliches Gesundheitsmanagement“.

Das Projekt

Im Verlauf des Pilotprojektes konnten insgesamt 301 Beschäftigte am Arbeitsplatz aufgesucht und von dem Gesundheitsangebot begeistert werden.

Tab. 1 – Stichprobenbeschreibung

Tätigkeitsfeld	T1	T2
Büro	35,5% (N=74)	41,0% (N=73)
Labor	13,8% (N=29)	17,4% (N=31)
Technik	5,7% (N=12)	5,6% (N=10)
Produktion	45,2% (N=95)	36,0% (N=64)
Gesamt*	100,0% (N=210)	100,0% (N=178)
Geschlecht	T1	T2
weiblich	31,9% (N=67)	37,1% (N=65)
männlich	68,1% (N=143)	62,9% (N=110)
Gesamt*	100,0% (N=210)	100,0% (N=175)
Schichtdienst	T1	T2
ja	28,6% (N=60)	24,7% (N=44)
nein	71,4% (N=150)	75,3% (N=134)
Gesamt*	100,0% (N=210)	100,0% (N=178)

**Anmerkung: Die Teilnehmerzahl des Projekts beträgt 301 Personen. In der abgebildeten Tabelle sind nur jene Personen berücksichtigt, die zu den Evaluationszeitpunkten T1 und T2 anwesend waren.*

Zu Beginn des Projekts wurde durch die Trainingsinsel® mit jedem Teilnehmenden eine Eingangsdiagnostik (T1) durchgeführt. Hierbei wurde eine Anamnese aufgenommen, um potenziell relevante Gesundheitsinformationen zu erhalten, eine Bio-Impedanz-Analyse durchgeführt, um Aufschlüsse über die persönliche Körperzusammensetzung zu erfahren sowie ein Functional Movement Screen absolviert, um die allgemeine funktionelle Bewegung, den bilateralen Bewegungsumfang der Schulter, die Bewegungsfähigkeit der unteren Extremitäten und die Rumpfstabilität zu überprüfen. Die Eingangsmessung schloss mit Hilfe der Beweglichkeitsanalyse „MobeeFit“ – einem softwaregestützten Messverfahren – ab, welches Bewegungseinschränkungen und muskuläre Dysbalancen aufzeigen kann.

Anhand der individuellen Ergebnisse der vier Verfahrenstechniken erhielten die Mitarbeitenden daraufhin ein 11-wöchiges Personal Training, an dem sie bis zu zwei Mal pro Woche teilnehmen konnten. Das Ende der Trainingsphase (T2) stellte eine Abschlussmessung dar. Somit war für jeden Teilnehmenden der persönliche Erfolg ersichtlich. Der Profit des Sport- und Bewegungsprogramms bestand für Merck und seine Mitarbeitenden primär in der Reduktion von vorhandenen Schmerzen, einem verringerten Verletzungsrisiko, dem Erlernen eines ergonomisch korrekten Verhaltens und einer optimalen Leistungsfähigkeit der Teilnehmenden.

Wissenschaftliche Begleitung

Das Gesundheitsverhalten und die Zufriedenheit der Projektteilnehmenden mit der Trainingsinsel® wurden von den Experten des Instituts für Betriebliche Gesundheitsberatung (IFBG), einer Ausgründung von Wissenschaftlern der Universitäten Konstanz, München (TU) und des Karlsruher Instituts für Technologie (KIT), durch eine Ergebnis- und Prozessevaluation wissenschaftlich begleitet. Im Zuge der Ergebnisevaluierung wurden Veränderungen des Aktivitätsverhaltens, körperlicher Beschwerden, biophysischer Parameter sowie der Achtsamkeit für die Gesundheit und der körperlichen Leistungsfähigkeit gemessen. Innerhalb der Prozessevaluation bewerteten die Teilnehmenden das Projekt bezüglich Spaß, Freude, Zufriedenheit, Trainingsmaterialien und – ablauf.

Ergebnisse der Evaluierung

Dadurch, dass die Trainingsinsel® mit ihrem aufsuchenden Charakter während der Arbeitszeit und in unmittelbarer Nähe zum Arbeitsplatz stattfand, konnten auch solche Mitarbeitende „abgeholt“ und zu einer Teilnahme ermuntert werden, die noch vor dem Trainingsbeginn angaben, keine oder nur wenig Achtsamkeit für körperliche Aktivität zu besitzen. Insgesamt betraf dies rund ein Viertel der Stichprobe. Ein gleich hoher Anteil gab zudem an, grundsätzlich (eher) unmotiviert zu sein, überhaupt an Sport- und Bewegungsprogrammen teilzunehmen. Die Trainingsinsel schien jedoch zu überzeugen – über 70 % der Projektteilnehmenden nahmen regelmäßig (≥ 11 Einheiten) an den Trainingseinheiten teil.

In der folgenden Tabelle sind die signifikanten Veränderungen der Teilnehmenden vom Zeitpunkt der Eingangsmessung zur Abschlussmessung bezogen auf die körperliche und sportliche Aktivität abgebildet.

Tab. 2 – Evaluationsergebnisse zum Aktivitätsverhalten

Ergebnisevaluation	
Gesundheitsbereich	Signifikante Veränderungen von T1 zu T2
Körperliche Aktivität	Anstieg bei Beschäftigten: • die regelmäßig am Programm teilgenommen haben • die im Büro oder in der Produktion tätig sind
Sportliche Aktivität	Anstieg bei Beschäftigten: • die regelmäßig am Programm teilgenommen haben • männlichen Geschlechts • unter 45 Jahren
Bewegung während der 11-wöchigen Trainingsphase	Anstieg bei Beschäftigten: • die regelmäßig am Programm teilgenommen haben • mit geringer Achtsamkeit für körperliche Aktivität • weiblichen Geschlechts • beider Altersgruppen • die im Büro, im Labor und in der Produktion arbeiten
Bewegungsverhalten im Alltag	Anstieg bei 75 % der Beschäftigten in allen Teilgruppen

Wie sich zeigte, konnte die Trainingsinsel® einen signifikanten Bewegungszuwachs bei den Teilnehmenden bewirken - sowohl durch das angebotene Training selbst, als auch im Alltag. Mit dem verbesserten Aktivitätsverhalten geht ein Rückgang an körperlichen Beschwerden einher. Dabei trug insbesondere eine regelmäßige Teilnahme am Bewegungs- und Sportprogramm zum Erfolg bei.

Tab. 3 – Evaluationsergebnisse zu körperlichen Beschwerden

Ergebnisevaluation	
Gesundheitsbereich	Signifikante Veränderungen von T1 zu T2
Nackenbereich	Abnahme bei Beschäftigten: • die regelmäßig am Programm teilgenommen haben • weiblichen Geschlechts • unter 45 Jahren • die während der Trainingsphase motiviert waren, an Sport- und Bewegungsangeboten teilzunehmen
Unterer Rücken	Abnahme bei Beschäftigten: • die regelmäßig am Programm teilgenommen haben • unter 45 Jahren • die während der Trainingsphase motiviert waren, an Sport- und Bewegungsangeboten teilzunehmen
Knie	Abnahme bei Beschäftigten: • die angeben, auf ausreichend körperliche Bewegung achten • die in der Produktion arbeiten
Schulterbereich	Abnahme bei Beschäftigten: • die regelmäßig am Programm teilgenommen haben

Ebenfalls erfreulich hat sich im Verlauf des Projekts die Achtsamkeit für die eigene Gesundheit, die körperliche Leistungsfähigkeit, die sportliche Motivation sowie der Gesundheitszustand im Allgemeinen entwickelt.

Tab. 4 – Weitere Evaluationsergebnisse

Ergebnisevaluation	
Gesundheitsbereich	Signifikante Veränderungen von T1 zu T2
Achtsamkeit für Gesundheit	Anstieg bei Beschäftigten: • die regelmäßig am Programm teilgenommen haben • die im Büro oder im Labor arbeiten • die während der Trainingsphase motiviert waren an Sport- und Bewegungsangeboten teilzunehmen
Körperliche Leistungsfähigkeit	Anstieg bei Beschäftigten: • unter 45 Jahren
Motivation, Sport zu treiben	Anstieg in der gesamten Stichprobe
Gesundheitszustand im Allgemeinen	Anstieg bei Beschäftigten: • die regelmäßig am Programm teilgenommen haben • mit hoher Achtsamkeit für ausreichend körperliche Aktivität • die im Labor arbeiten

Nach der abschließenden Bewegungs- und Körperanalyse am Ende des Projekts konnten positive Veränderungen bei den Beschäftigten von Merck festgestellt werden. Speziell beim Bewegungsapparat haben sich bedeutsame Ergebnisse gezeigt.

Tab. 5 – Evaluationsergebnisse biophysischer Parameter

Ergebnisevaluation	
Gesundheitsbereich	Signifikante Veränderungen von T1 zu T2
Mobeeft (Skalierung 0 bis 10)	Verbesserung der Werte von Mobeeft und somit der Beweglichkeit in der gesamten Stichprobe
Functional Movement Screen (Skalierung 0 bis 3)	Verbesserung der Werte in der gesamten Stichprobe
BMI	Keine bedeutsamen Veränderungen
Körperfett	Abnahme bei Beschäftigten: • männlichen Geschlechts • die in der Produktion arbeiten

Neben der Ergebnisevaluation führten die Wissenschaftler des Instituts für Betriebliche Gesundheitsberatung auch eine Prozessevaluation durch. In diesem Kontext wurde das Projekt bezüglich Spaß, Freude, Zufriedenheit, Trainingsmaterialien und -ablauf von den Teilnehmenden bewertet. Das Resultat dieser Bewertung ist der folgenden Tabelle zu entnehmen.

Prozessevaluation	
Bewertungsbereich	Zustimmung der Beschäftigten
„Eher zufrieden“ oder „sehr zufrieden“ mit ...	
• der Betreuung durch Trainer	100,00%
• Trainingsinhalten	98,90%
• Trainingsorganisation	98,30%
• Persönlicher Nutzen	95,90%
Zufriedenheit mit der Kommunikation	
• „sehr zufrieden“	66,10%
• „eher zufrieden“	27,00%
Zufriedenheit mit der Trainingseinbindung in Arbeitsabläufe	
• „sehr zufrieden“	56,00%
• „eher zufrieden“	36,60%
Positive oder sehr positive Bewertung der Trainingsmaterialien:	
• Wellengang Schwingungsplatten	96,00%
• Massagehantel	97,30%
• Kleinmaterialien	92,10%

Die hohe Zufriedenheit spiegelt sich auch in einem starken Wunsch nach einer erneuten Teilnahme wider. Nahezu alle Teilnehmenden (99 %) gaben an, weiterhin mit der Trainingsinsel trainieren zu wollen, was vermutlich nicht zuletzt an dem hohen Spaßfaktor lag – 98 % hatten „eher viel“ bis „sehr viel“ Spaß an dem Programm. Jeweils 60 % empfanden die Häufigkeit und Dauer der Sport- und Bewegungseinheiten als genau richtig. Die restlichen 40 % hätten sogar gerne noch mehr Zeit auf die einzelnen Trainingseinheiten verwendet.

Zusammenfassung

Nach Abschluss des Pilotprojekts zur aufsuchenden Gesundheitsförderung zeigten sich die Beschäftigten von Merck begeistert. „Ich konnte selbst schon Verbesserungen feststellen (bspw. Rumpfstabilität). Bei der Trainingsinsel habe ich viele gute Tipps und Anregungen bekommen, die ich mit nach Hause genommen habe“. Dieser und viele weitere positive Kommentare der Mitarbeitenden verdeutlichen den großen Zuspruch, auf den das Projekt stieß.

Neben einem hohen Spaßfaktor, konnten durch die Trainingsinsel sowohl deutliche Fortschritte bei der Abnahme von körperlichen Beschwerden als auch im Aktivitäts- und somit im Gesundheitsverhalten erzielt werden. An der hohen Zufriedenheit seitens der Projektteilnehmenden haben nicht zuletzt das kompetente Fachpersonal und die gut ausgewählten Trainingsmaterialien beigetragen.

Verfasser des Berichts: Dr. Fabian Krapf (IFBG), Ringo Mosch (Trainingsinsel®)