



Arbeit 4.0 braucht **Gesundheit 4.0**

Unternehmen benötigen Mitarbeiter, die digital, flexibel und vernetzt sind – und leistungsbereit. Daher unterstützt der Gebäudedienstleister ISS seine Beschäftigten in einem gesundheitsorientierten Lebensstil. Doch wie erreicht man jene, die ihre Fitness bislang wenig im Blick hatten?

► Manchmal können kleine Dinge Großes bewirken: Der Anbieter für Facility Services ISS Deutschland motiviert seine Mitarbeiter dazu, Treppen zu steigen. Bodenkleber navigieren sie am Düsseldorfer Hauptsitz des Unternehmens am Aufzug vorbei hin zu den Treppen. Die Botschaft: Wer 400 Stufen pro Tag steigt, hat so viel geleistet wie ein Jogger nach 15 Minuten. Auch werden Wege zu Druckern und Papierkörben vorgeschlagen. So gehen manche Mitarbeiter einige tausend Schritte täglich, ohne sich dessen bewusst zu sein. Beide

Maßnahmen stärken das Herz-Kreislaufsystem, erhöhen die Konzentrationsfähigkeit und senken den Blutdruck. Was sportaffinen Mitarbeitern als banal und Couch Potatoes als aufdringlich erscheinen mag, ist bei ISS Strategie. Unter dem Begriff „New Ways of Working“ gestaltet das weltweit agierende Unternehmen den Arbeitsplatz der Zukunft – für Kunden und im eigenen Haus. Das in diesem Zuge entwickelte Programm „AKTIVoffice“ beinhaltet dabei so simple Tricks wie das Treppensteigen, um einen gesünderen Lebensstil

auch am Arbeitsplatz mit extrem niedriger Einstiegsbarriere zu fördern. So soll das Wohlergehen der Beschäftigten insgesamt gesteigert werden.

Denn natürlich sind die Mitarbeiterzufriedenheit, -gesundheit und -motivation wichtige Bausteine für die Wettbewerbsfähigkeit und Leistungsfähigkeit des Unternehmens. Neben „AKTIVoffice“ hat ISS 2017 ein umfassendes Bewegungs- und Ernährungsangebot eingeführt. Dazu gehört auch ein unternehmenseigenes Fitnessstudio am Düsseldorfer Standort.

Der Ansatz: Gesünder durch Technik

Arbeit 4.0 funktioniert nur, wenn man sie durch Gesundheit 4.0 stärkt. Es gilt, die Möglichkeiten zu nutzen, die sich im Zuge der Digitalisierung bieten: individuelle Angebote, maßgeschneidert, orts- und zeitunabhängig nutzbar. Für solch ein Angebot braucht es in aller Regel Partner.

So auch bei ISS. Die Wahl fiel auf Aeroscan: Das Digital-Health-Start-up aus Berlin zeigt Mitarbeitern mit Bewegungs- und Ernährungsempfehlungen, wie sie sich gesund und fit halten können. Wobei der erste Schritt ein ganz naheliegender ist: Bei einem initialen Check-up-Termin werden Sauerstoff- und Kohlendioxidgehalt im Atem der teilnehmenden Mitarbeiter gemessen. Anschließend kommt ein Aeroscan-eigenes, mehrfach patentiertes Gerät zum Einsatz. Es wurde ursprünglich für Astronauten der Weltraumstation ISS (die Namensgleichheit ist Zufall) entwickelt, um Rückschlüsse für effektives Training und passende Ernährung im All zu ziehen.

Bei Aeroscan-Kunden unterstützt diese Technologie die Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF): Nach dem rund zehnminütigen Check-up besprechen zertifizierte Trainer die persönliche Zielsetzung mit jedem einzelnen Mitarbeiter und beraten ihn bei der Auswahl für ein Fitnessprogramm. Zur Verfügung stehen mehr als 50 Bewegungsprogramme, beispielsweise eine Lauf- oder eine Abnehmvariante mit entsprechenden Ernährungstipps, die per App abgerufen werden können.

Andere Varianten setzen eine besonders niedrige Einstiegsbarriere. So kommen Nutzer in Bewegung, ohne sich überwinden zu müssen. Neben knapp 4000 Rezepten beinhalten die verschiedenen Programme qualitativ hochwertige Trainingsvideos – beispielsweise mit Biathlon-Olympiasiegerin Andrea Henkel. Außerdem gibt es ein Online-Lexikon zu den wichtigsten Fragen rund um Bewegung, Ernährung und Stress.

Damit bietet Aeroscan mehr als eine App. Nämlich einen hybriden Ansatz aus Check-up, der Möglichkeit, Rückfragen stellen zu können, sowie der orts- und zeit-

ISS will Nutzern von Gebäuden und Liegenschaften auf der ganzen Welt helfen, effizienter zu arbeiten: durch die intelligente Verknüpfung von Daten, Insight Reporting und Dienstleistung. Die Servicepalette des Unternehmens umfasst Gebäudetechnik, Bauen im Bestand, Reinigung, Catering, Sicherheit, Bürodienstleistungen sowie Integrated Property und Facility Management. Im Jahr 2018 belief sich der weltweite Umsatz der ISS-Gruppe auf 9,87 Milliarden Euro bei über **480 000 Mitarbeitern**. 1901 in Kopenhagen gegründet, ist das Unternehmen **seit 1960 in Deutschland** tätig. Heute beschäftigt ISS hierzulande über 10 000 Mitarbeiter, 2018 machte man einen Jahresumsatz von 424 Millionen Euro.

unabhängigen Nutzung moderner digitaler Technologien samt hochwertigen Inhalten.

Der Ablauf: Mit Impulsen und Ausdauer

Die Einführung des Fitness- und Ernährungsprogramms läuft in drei Phasen ab:

- **Phase 1: Impulse setzen – Aufmerksamkeit schaffen**

In einer Kommunikationskampagne werden die Beschäftigten in mehreren Schritten über das Aeroscan-Angebot informiert. Die Inhalte werden gemeinsam von ISS und dem Dienstleister definiert. Die Kampagne läuft an jedem Standort über vier bis acht Wochen vor dem Start des Programms.

- **Phase 2: Atemdiagnose und Check-up – Bewusstsein schärfen**

Mit dem persönlichen Check-up wird das Bewusstsein der Mitarbeiter geschärft: Welche Zusammenhänge bestehen zwischen Bewegung, Ernährung und Stress und wie können sie ihre Fitness und Gesundheit positiv beeinflussen? Die Ergebnisse sind bei den meisten Mitarbeitern eine große Motivation, an sich zu arbeiten.

- **Phase 3: In die Praxis – dranbleiben und Erfolge feiern**

Check-up-Ergebnisse, individuelle Lebenssituation, persönliche Ziele und die Präferenz für Ernährung und/oder Bewegung fließen ein in ein individualisiertes Programm, das nach drei Monaten angepasst oder komplett gewechselt werden kann. An den ISS-Standorten läuft die Begleitung der Mitarbeiter durch Aeroscan über mindestens zwölf Monate.

Das Ziel: Mitarbeiterwohlbefinden

Nicht nur Umfang und Qualität, sondern auch die Kosten liegen bei einem solch individualisierten Ansatz über denen von digitalen Marktplätzen oder Plattformen. Mindestens 15 Euro pro Monat und aktiven Mitarbeiter sollten für ein vergleichbares Programm bud-

● **Wo hat es im Projekt gehakt?**

STOLPERSTEINE

- Die Belegschaft muss die Angebote des Betrieblichen Gesundheitsmanagements kennen. Dadurch, dass viele ISS-Mitarbeiter **dezentral im Einsatz** sind, etwa bei Kunden vor Ort, bedurfte es einer Kampagne, die über verschiedene Kanäle über das Angebot informiert. Deshalb haben die Kommunikationsteams von ISS und Aeroscan hier eng zusammengearbeitet.
- Die Herausforderung besteht darin, auch die wenig sportaffinen Beschäftigten zu motivieren. Es ist wichtig, deutlich zu machen, dass es sich um ein **individuelles Angebot** handelt, das die Voraussetzungen jedes Einzelnen berücksichtigt und ihn in seiner Entwicklung begleitet.
- Wenn es Vorbehalte seitens der Personalabteilung oder des Betriebsrats gegen digitalisierte Prozesse gibt, geht es häufig um den **Datenschutz**. Aeroscan erfüllt alle Vorgaben der Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) und betont, dass keinerlei persönlichen Daten oder Informationen über das Trainingsverhalten weitergegeben werden.

● **Was hat das Projekt gebracht?**

UNTERM STRICH

- Dank der **Betrieblichen Gesundheitsförderung** wird ISS von seinen Mitarbeitenden als Unternehmen wahrgenommen, das sich für ihr Wohlergehen, ihre Leistungsfähigkeit und ihre Gesundheit engagiert.
- Rund 70 Prozent der bis dato angesprochenen ISS-Mitarbeiter in Deutschland nehmen das Aeroscan-Angebot wahr, darunter sehr viele mit zunächst **unterdurchschnittlichem Fitnesszustand** – deutlich mehr als bei weniger umfassenden Fitnessprogrammen.
- Bewerber lernen einen Arbeitgeber kennen, bei dem **New Work, Work-Life-Balance sowie Gesundheit und Wohlbefinden** wichtige Bestandteile des Arbeitsplatzes sind.
- Durch den individuellen Zuschnitt können die Mitarbeiter das jeweilige **Bewegungs- und Ernährungsprogramm** leicht in Arbeitsalltag und Privatleben integrieren – was die Nachhaltigkeit der Maßnahme stärkt.
- Das Ergebnis ist eine **gesteigerte Motivation**, höhere Zufriedenheit und stärkere Identifikation der Belegschaft mit dem Arbeitgeber sowie abnehmende Fehlzeiten und Fluktuation.

getiert werden. Der Gesetzgeber ermöglicht unkompliziert BGM-Investitionen von bis zu 500 Euro pro Mitarbeiter und Jahr. Auch Krankenkassen unterstützen das Angebot.

Überdies lassen sich diese Kosten als Investition betrachten. ISS Deutschland zielt mit seinen BGM-Maßnahmen auf die Steigerung des Mitarbeiterwohlbefindens und der Motivation ab. Wird dieses Ziel erreicht, entsteht automatisch ein Return on Invest: Fehlzeiten und Fluktuation sinken und die Bindung sowie die Leistungsbereitschaft werden gestärkt. Mitarbeiterbefragungen bei ISS bestätigen dies. Zudem steigert ein zeitgemäßes BGM-Paket die Arbeitgeberattraktivität bei der Ansprache potenzieller Mitarbeiter und beim Rekrutieren allgemein.

Der Weg: Einsatz, der sich lohnt

Das Angebot kommt gut an bei den mehr als 10 000 Beschäftigten, die in Deutschland für ISS arbeiten – und es soll weiter ausgebaut werden. In einem Pilotprojekt hatte Aeroscan 2017 mit rund 100 ISS-Mitar-

beibern an Standorten in Berlin und Brandenburg gestartet. Im September 2018 folgte der Roll-out in der Unternehmenszentrale in Düsseldorf, wo inzwischen 350 von rund 500 Mitarbeitern das freiwillige Angebot kennengelernt haben und 270 Mitarbeiter das Programm nutzen, Tendenz steigend. Bei Neueinstellungen ist die Einführung in AKTIVoffice mit dem Aeroscan-Programm bereits fester Bestandteil des Onboarding-Prozesses. 2020 werden weitere der knapp 30 ISS-Niederlassungen in Deutschland folgen.

Der Einsatz lohnt sich. Die Aeroscan-Teilnahmequote unter den bis dato informierten ISS-Mitarbeitern liegt im Durchschnitt bei 70 Prozent, wobei knapp zwei Drittel der Teilnehmer gemäß initialem Check-Up einen unterdurchschnittlichen Fitnesszustand und deutlich reduzierte Fettverbrennungswerte aufweisen. Rein digitale Vermittlungsplattformen oder bezuschusste Firmenfitness erreichen oft nur Quoten unter 15 Prozent. Nach der Erfahrung von ISS fehlen hier die nachhaltigen Effekte, weil die Beschäftigten sich oft selbst überlassen und angesichts einer ungeheuren Vielfalt der Angebote orientierungslos bleiben. Wichtig ist aber, dass die Beschäftigten ihre Grundeinstellung ändern.

Das Ergebnis: Fitness und Gesundheit

Das Angebot erreicht also nicht nur die ohnehin Fitnessaffinen, sondern auch jene, die lange inaktiv waren. Für die meisten teilnehmenden ISS-Mitarbeiter lassen sich die Erfolge zudem ganz konkret feststellen, nämlich auf der Waage. Ein persönlicher Gewinn, denn die von ihnen im Vorfeld am häufigsten genannte Zielsetzung ist mit 55 Prozent die Gewichtsreduktion, gefolgt von Steigerung der Fitness mit 32 Prozent.

Im Schnitt haben alle Aeroscan-Nutzer bei ISS ihr Körpergewicht um gut drei Prozent reduziert; in Einzelfällen sogar um bis zu 19 Kilogramm. Ihre Fettverbrennung, also die Fähigkeit, überhaupt Fette bei Bewegung zu nutzen, ist über alle Mitarbeiter hinweg um 120 Prozent gestiegen. Seit Beginn des Programms wurden am Standort Düsseldorf circa 670 kg Körpergewicht reduziert. Das entspricht dem Fettgehalt von rund 2700 Paketen Butter.

Der gesundheitliche Nutzen daraus ist so hoch, dass auch ISS-Kundenunternehmen hellhörig geworden sind und sich für das Gesundheitsprogramm interessieren. Nun arbeitet der Gebäudedienstleister daran, ein entsprechendes Angebot für die Automobilwirtschaft sowie die Pharma-, IT- und Telekommunikationsbranche zu schnüren. Am Ende kommt eben keiner ohne Gesundheit und Fitness aus. ■

AUTOREN



Frank Merry, Director People & Culture Operations, ISS Facility Services Holding GmbH, Düsseldorf, frank.merry@de.issworld.com



Martin Kusch, Gründer und Geschäftsführer, Aeroscan GmbH, Berlin, martin@aeroscan.com