

Pressemitteilung

Gesundheitsstudie des WdF untersucht Gesundheitszustand heimischer Manager:

Stress und mangelnde Bewegung setzen Managern zu – und was diese im Unternehmen dagegen tun können.

Auffällig viele Managerinnen haben eine unausgewogene Work-Life-Balance und betreiben selten bis nie Ausgleichssport / Fitness der Mitarbeiter wird Wettbewerbsfaktor

Wien, 5. Dezember 2017 – Stress und Bewegungsmangel sind die gravierendsten Gesundheitsrisiken für Managerinnen und Manager in Österreich, wie die sechste Gesundheitsstudie des Wirtschaftsforum der Führungskräfte (WdF) ermittelte. Hierzu lässt das WdF seit über zehn Jahren heimische Manager zu ihrer Gesundheit befragen. Darüber hinaus werden im Langzeitvergleich Veränderungen in der Work-Life-Balance analysiert.

Stress geben 53 Prozent, Bewegungsmangel 41 Prozent aller Befragten als gesundheitlichen Risikofaktor an. *[[siehe Abb. 1]]* Als Präventionsmaßnahmen nennen die Manager vor allem Sport und Bewegung (75 Prozent, gesunde Ernährung (58 Prozent) und Vorsorgeuntersuchungen (56 Prozent). Im Rahmen der Gesundheitsvorsorge betreiben die Führungskräfte insgesamt mehr Sport als in den letzten Jahren. Bei den Managerinnen zeigen sich jedoch größere Unterschiede – sowohl im Vergleich zu den Männern als auch untereinander. Einerseits sind Frauen beruflich mehr gefordert, haben ein größeres Ungleichgewicht in der Work-Life-Balance, andererseits geben vergleichsweise viele weibliche Führungskräfte an, selten bis nie Sport zu betreiben. *[[vgl. Abb. 2 bis 4]]* Eine betriebliche Gesundheitsvorsorge als Präventionsmaßnahme bieten 47 Prozent der Unternehmen der befragten Führungskräfte an. *[[vgl. Abb. 6]]* Unter den angebotenen Leistungen in den Unternehmen werden die betriebliche Sportorganisation, ein Angebot zur gesunden Ernährung, regelmäßige Informationen zu Gesundheit und Ernährung sowie gemeinsame Vorsorgeuntersuchungen am häufigsten genannt *[[vgl. Abb. 7 bzw. Abb. 8]]*. Um Bewegungsprogramme im Unternehmen gestalten und umsetzen zu können, würden 55 Prozent der Führungskräfte auf die Hilfe durch externe Trainer setzen. Nahezu 80 Prozent aller befragten Manager erwarten, dass Bewegungsprogramme dazu beitragen können, im eigenen Unternehmen die Gesundheit eines erheblichen Anteils (mehr als 25 Prozent) der Kollegen verbessern zu können. *[[vgl. Abb. 10]]*

[[Kasten] **WdF Manager Monitoring: Gesundheit - Work-Life-Balance**

Die Ergebnisse basieren auf einer Online Befragung. Rund 260 Managerinnen und Manager nahmen bundesweit daran teil. Die Studie wurde vom Marktforschungsinstitut Triconsult durchgeführt und von der Wiener Städtischen Versicherung sowie dem Dienstleister Fitness Goes Office unterstützt.

[Vorgestellt](#) wurde sie am 29. November 2017 im Ringturm in Wien. [[
<http://bit.ly/2BxD0oa>]]

[[Link zur WdF-Pressemitteilung: <http://bit.ly/2AK6Cgy>]]

Mit der Studie verfolgt Österreichs größte unabhängige Managervereinigung das Ziel „auch langfristige Änderungen im Gesundheitsbewusstsein der Manager zu erheben“, so KR Viktor Wagner, stellvertretender Bundesvorsitzender des WdF. „Außer unseren Daten gibt es keine verlässlichen Informationen darüber, wie Stress und Belastung sich auf Manager auswirken und eventuell abgebaut werden“, sagt Wagner. Allerdings scheint zuletzt Trendwende stattgefunden zu haben: Im Vergleich zu früheren Studien sind die Werte gesunken, die Führungskräfte schauen besser auf sich.

Laut WdF-Studie geht es 25 Prozent der befragten Führungskräfte ausgezeichnet, lediglich zwölf Prozent geben an, gesundheitliche Probleme zu haben. „Auf Nachfrage jedoch meinen 27 Prozent der Befragten, dass sie aktuell gesundheitliche Schwierigkeiten haben“, so Studienautor Felix Josef von Triconsult. Probleme bereiten insbesondere der Bewegungsapparat (19 Prozent) vor Herz und Kreislauf.

Anstelle von Runden am Golfplatz gehen Führungskräfte wandern oder Skitouren

Was tun die Manager derzeit für ihre Gesundheit, und um Problemen vorzubeugen? An der Spitze der Präventivmaßnahmen steht Sport (von 75 Prozent der Befragten betrieben), gefolgt von gesunder Ernährung (59 Prozent) und Vorsorgeuntersuchung (56 Prozent). Der Arztbesuch hat im Zeitverlauf gewonnen, zurückgegangen sind Wellnessurlaube und Entspannungsübungen. Die zukünftigen Vorhaben deuten – wie immer – in Richtung „gute Vorsätze“. So planen 90 Prozent (mehr) Sport machen zu wollen, 80 Prozent planen für das kommende Jahr eine gesündere Ernährung ein, 64 Prozent wollen eine Vorsorgeuntersuchung durchführen lassen.

[[Abb. 2: Aktuelle Gesundheitsvorsorge]]

Generell betreiben Führungskräfte mehr Sport als in den letzten Jahren

Aktuell betreiben acht Prozent der Manager und Managerinnen täglich Sport. 51 Prozent

sind mehrfach die Woche sportlich aktiv. Der Anteil der Führungskräfte, die mehrmals pro Woche Sport betreiben, ist im Vergleich zu 2015 um elf Prozentpunkte gestiegen – das ist beachtlich, wie die Studienautoren hervorheben. Allerdings gaben auch 18 Prozent an, selten oder nie Sport zu betreiben. [[darunter sind auffällig viele Frauen, siehe nächster Absatz]].

[[Abb. 3: Häufigkeit sportlicher Aktivitäten

Managerinnen sind mehr gefordert, jedoch betreiben 26 Prozent selten bis nie Sport

Betrachtet man die persönliche Beurteilung der Work-Life-Balance zwischen Männern und Frauen getrennt, so fällt auf, dass Frauen sich mehr gefordert sehen. Während 68 Prozent der Frauen angeben, dass ihre beruflichen Anforderungen gegenüber den privaten Wünschen überwiegen, sind es bei den Männern nur 61 Prozent.

[[Abb. 4: Beurteilung persönliche Work-Life-Balance]]

Diese extremeren Gegensätze in der Work-Life-Balance von Managerinnen zeigen sich auch bei der Häufigkeit der sportlichen Aktivitäten. Während mit 13 Prozent überdurchschnittlich viele Managerinnen nahezu täglich Sport betreiben, so sind andererseits rund 26 Prozent selten bis nie sportlich aktiv.]]

Was die Häufigkeit sportlicher Aktivitäten betrifft, so gaben mit 26 Prozent überdurchschnittlich viele Frauen an, selten (17 Prozent) bis nie (neun Prozent) Sport zu betreiben. Im Vergleich dazu sind es bei den Männern insgesamt lediglich 16 Prozent, die selten (elf Prozent) bis nie (fünf Prozent) sportlich aktiv sind. Im Durchschnitt liegt der Anteil aller Befragten, die Sportmuffel sind, insgesamt bei 18 Prozent: Davon sind zwölf Prozent „selten“ und sechs Prozent nie sportlich aktiv.

Die Hitliste: Welche Sportarten betreiben die befragten Manager und Managerinnen?

Angeführt wird die Hitliste der Manager-Sportarten von der Trendsportart Wandern. Mit 54 Prozent konnte Wandern neuerlich eine Steigerung gegenüber dem Vergleichszeitraum erzielen. Es folgen Radfahren (nun 44 Prozent nach zuletzt 39 Prozent) und Joggen (43 Prozent nach zuletzt 40 Prozent). Damit haben die drei

stärksten Sportarten in Summe neuerlich deutlich gewonnen. Bestätigt hat sich der Aufschwung beim Skifahren, das mit 42 Prozent in der Spitzengruppe liegt. Zugelegt hat auch das Schwimmen. Im Vergleich zu 2015 verloren haben in erster Linie das Fitness-Studio (35 Prozent) und Golf (14 Prozent).

[[Abb. 5: Praktizierte sportliche Aktivitäten]]

Gesundheitsvorsorge im Unternehmen

Knapp die Hälfte der Befragten, 47 Prozent, verweist auf betriebliche Gesundheitsvorsorge, die vor allem in größeren Unternehmen angeboten wird. Unter den angebotenen Leistungen in den Unternehmen werden die betriebliche Sportorganisation, ein Angebot zur gesunden Ernährung, regelmäßige Informationen zu Gesundheit und Ernährung sowie gemeinsame Vorsorgeuntersuchungen am häufigsten genannt. Deutlich steigende Anteile der Führungskräfte machen davon Gebrauch.

[[Abb. 6: Betriebliche Gesundheitsvorsorge im Unternehmen]]

Waren es zuletzt knapp zwei Drittel, so sind es aktuell mehr als 70 Prozent, die die betriebliche Gesundheitsvorsorge nutzen. Alle Aspekte der Bewegung – ob inner- oder außerhalb des Unternehmens, inner- oder außerhalb der Arbeitszeit – stoßen aber auf deutlich polarisierende Urteile der Befragten. *[[vgl. Abb. 7 bzw. Abb. 8]]*

Dennoch – oder vielleicht gerade deswegen – ist die Programmdurchführung durch einen Trainer die meistverlangte Option bei externer Unterstützung für Bewegungsprogramme. 55 Prozent der Befragten würden einen Trainer von außerhalb in Anspruch nehmen, um Bewegungsprogramme im Unternehmen erfolgreich umsetzen zu können. Auch stark nachgefragt ist die Programmgestaltung durch externe Experten, gefolgt von der Finanzierung durch das Unternehmen. *[[vgl. Abb. 9]]*

Angesprochen auf ihre Einschätzung, wie viele Mitarbeiter im Unternehmen durch mehr Bewegung ihren Gesundheitszustand verbessern könnten, erwarten nahezu 80 Prozent der Befragten, dass Bewegungsprogramme dazu beitragen können, im eigenen Unternehmen die Gesundheit eines erheblichen Anteils (mehr als 25 Prozent) der Kollegen verbessern zu können. *[[vgl. Abb. 10]]*

Fitness als Voraussetzung für die Leistungsfähigkeit der Mitarbeiter

„80 Prozent der Manager glauben, dass sie mit Bewegungsprogrammen die Gesundheit und Fitness von mindestens einem Viertel der Mitarbeiter verbessern können. Das ist ein signifikantes Erkenntnis der Umfrage und gleichzeitig eine Zielgröße“, sagt Gilbert Hödl, Gründer und CEO FitnessGoesOffice, und gleichzeitig die kommende Aufgabe: „Nun gilt es, das Bewusstsein beim Management zu schaffen und auch umzusetzen, dass Fitness eine Voraussetzung für die Leistungsfähigkeit der Mitarbeiter und deshalb eine Unternehmensaufgabe ist, um die Wettbewerbsfähigkeit steigern zu können.“

[[Bildmaterial, hochauflösende Dateien auf Anfrage per E-Mail]]

Abb. 1: Wahrgenommene gesundheitliche Risikofaktoren

Abb. 2: Aktuelle Gesundheitsvorsorge

Abb. 3: Häufigkeit sportlicher Aktivitäten

Abb. 4: Beurteilung persönliche Work-Life-Balance

Abb. 5: Praktizierte sportliche Aktivitäten

Abb. 6: Betriebliche Gesundheitsvorsorge im Unternehmen

Abb. 7: Nutzung des Angebots betrieblicher Gesundheitsvorsorge

Abb. 8: Beurteilung von verschiedenen Maßnahmen – Betriebliche Gesundheitsvorsorge

Abb. 9: Inanspruchnahme externer Unterstützung

Abb. 10: Verbesserung des Gesundheitszustandes

Abb. 11: Gilbert Hödl, Gründer und CEO FitnessGoesOffice, auf der WdF-Podiumsdiskussion

[[Kasten]] WdF Manager Monitoring - Work-Life-Balance: Ergebnisse und Präsentationsfolien auf Anfrage per E-Mail

Unternehmensprofil FitnessGoesOffice

FitnessGoesOffice, ein Dienstleister für Bewegungsmanagement, Fitness und Gesundheit, bietet Unternehmen Trainingsprogramme an. Ziel ist es, Mitarbeiter fit für den Büroalltag zu machen und Spaß an der Bewegung zu vermitteln. Die Bewegungsprogramme für Firmen umfassen aufeinander abgestimmte regelmäßige Trainingseinheiten für die Gruppe, persönliches Assessment und wöchentliche Trainingspläne sowie individuelle Betreuung und Motivation des einzelnen Teilnehmers. Das Unternehmen hat seinen Sitz in der Nähe von Wien und wurde 2013 gegründet. www.fitnessgoesoffice.com

Pressekontakte:

FitnessGoesOffice

Susanne Hödl-Oels
Wisentgasse 40
3400 Klosterneuburg
Mobil: +43 664 4000 875
E-Mail: shoedl@fitnessgoesoffice.com

Tornado Communications

Hans J. Gilg
Infanteriestr. 19 / Geb. 6
80797 München
Tel.: +49 89 2388 9994
Mobil: +49 (0)172 89 154 67
E-Mail: hans.gilg@tornado-pr.com