

Gesund und fit im Arbeitsalltag

Gesundheitsbewusst und aktiv: Team von kursfinder.de schneidet bei SmartJob-Studie der Universität Mannheim gut ab

Mannheim, 15.01.2018 – Öfter mal Obst und Gemüse essen, den Süßigkeitenkonsum einschränken, weniger Alkohol trinken, mehr Sport treiben. Mit dem Jahreswechsel steigt bei vielen von uns das Gesundheitsbewusstsein. Dass das Team der Weiterbildungssuchmaschine kursfinder.de in der Hinsicht schon gut aufgestellt ist, zeigt das Ergebnis der Studie "SmartJob – Gesund und fit im Arbeitsalltag". An dem Projekt der Universität Mannheim haben im vergangenen Jahr 10 Mitarbeiter von kursfinder.de teilgenommen. Die Studie untersucht, wie Mitarbeiter es schaffen, ihren Arbeitsalltag mit einer gesunden Lebensweise zu verbinden und wie Unternehmen ihre Mitarbeiter dabei unterstützen können.

Zwei Wochen lang haben sich die Mitarbeiter von kursfinder.de den Tatsachen gestellt: Sie haben ihr Snackverhalten und ihre körperliche Aktivität mit dem Smartphone dokumentiert, hatten einen Schrittzähler am Hosenbund. Die Auswertung hat nun ergeben, dass kursfinder.de für den Bereich gesunde Ernährung verglichen mit allen bisher von der Universität untersuchten Organisationen im durchschnittlichen und überdurchschnittlichen Bereich liegt. Vor allem Werte, Erwartungen und die Kommunikation hinsichtlich gesunder Ernährung ist bei dem jungen Mannheimer Unternehmen überdurchschnittlich.

Zehn "eher aktive" oder "sehr aktive" Köpfe

Im Bereich körperliche Aktivität zeichnet sich ein ähnliches Bild ab. Nur 10 % der Studienteilnehmer von kursfinder.de beschreiben sich selbst als "gar nicht aktiv". 60 % geben an, "eher aktiv" oder "sehr aktiv" zu sein. An 32 % der Tage des Erhebungszeitraums haben die kursfinder.de-Befragten Sport getrieben. Am beliebtesten sind Joggen und Fitness. Was sich jedoch auch abzeichnet, ist, dass sich die körperlichen Aktivitäten auf den Feierabend verlagern. Spielt das Thema Sport und Fitness zwar im Arbeitsalltag hinsichtlich der Werte, Erwartungen und Kommunikation eine im Vergleich zur Gesamtstichprobe überdurchschnittliche Rolle, so liegen die organisationalen Praktiken ebenso wie im Bereich gesunder Ernährung lediglich im Durchschnittsbereich.

Gibt es gesundheitsbezogene Praktiken in der Organisation oder sind welche geplant? "Wie in allen teambezogenen Bereichen ist uns die Eigenmotivation und Autonomie jeder Person sehr wichtig. kursfinder.de – wie auch die internationale Muttergesellschaft Educations Media Group – unterstützt Initiativen, die aus dem Team herauskommen. So lädt eine Kollegin eine befreundete Physiotherapeutin ein und organisiert einen Workshop zum gesunden Sitzen am Schreibtisch. Aus dem Workshop ergeben sich Folgeaktivitäten wie etwa die "bewegte Pause". Wir haben einige begeisterte Läufer an Bord und organisieren die Teilnahme an Wettkämpfen und deren Vorbereitung im Team. Es gibt Raum und Zeit für den Austausch zu gesunder Ernährung – da löst die eine Challenge schon mal die andere, erfolgreich abgeschlossene ab. Jeder bringt seine Ziele und Erfahrungen ein, weil das Klima dafür passt. Formell können wir als Arbeitgeber aber sicher noch den ein oder anderen zusätzlichen Mehrwert liefern, wir sind inspiriert", sagt Geschäftsführerin Berit Moßbrugger.

Snacken ist erlaubt – und oftmals sogar gesund

Ohne Snacks geht nichts: Bei kursfinder.de gehört Snacken am Arbeitsplatz genauso dazu wie wohl in den meisten Unternehmen. Die persönlichen Vorlieben decken sich hier mit denen der Gesamtstichprobe: Die Mitarbeiter snacken am liebsten frisches Obst, Gemüse und Süßigkeiten. Weniger ausgeprägt ist ihr Verlangen nach salzigen Snacks, Joghurt, Kuchen und Keksen. Doch warum wird überhaupt außerhalb der drei Hauptmahlzeiten am Arbeitsplatz gegessen? Als häufigste Gründe nennt das kursfinder.de-Team "Geschmack des Essens", "Feiern oder Geburtstage" sowie "Genuss des Moments".

Sich selbst zwar einerseits nichts zu verbieten, jedoch durchaus gesundheitsbewusst zu sein: Das zeichnet sich für das Mannheimer Unternehmen kursfinder.de anhand der SmartJob-Studie ab. Das Bewusstsein für gesunde Ernährung und körperliche Aktivität ist stark ausgeprägt – auch wenn es hinsichtlich der organisationalen Praktiken noch Luft nach oben gibt. Doch schließlich wollen auch 2018 noch manche Dinge angepackt werden.

Zur Datenerhebung:

Die Grundlage der Daten bildet eine Vorab-Befragung der Studienteilnehmer kombiniert mit deren Aussagen aus den täglichen Smartphone-Befragungen. Insgesamt haben sich daran bis zur Auswertung des Zwischenberichts 354 Personen im Alter zwischen 19 und 64 Jahren beteiligt. 68 % davon sind weiblich, 32 % männlich. Von den Teilnehmern arbeiten knapp 80 % Vollzeit, 15 % bis zu 30 Stunden. Der Bildungsgrad der Studienteilnehmer ist relativ hoch (52 % haben studiert, 15 % haben Abitur, 19 % haben eine abgeschlossene Berufsausbildung). Ein Großteil der Befragten (46 %) arbeitet in Verwaltungs- und Büroberufen.

Pressekontakt

Vanessa Schäfer
kursfinder.de GmbH
Tel.: +49 621 437744-06
vanessa.schafer@kursfinder.de

Über kursfinder.de

Seit 2011 unterstützt kursfinder.de Fach- und Führungskräfte darin, die passende berufliche Weiterbildung zu finden. kursfinder.de gehört zur schwedischen Educations Media Group, dem europäischen Marktführer für Bildungsportale.