

GASTKOMMENTAR

## Gesundheit im digitalen Wandel

Unternehmen mit gesunden Mitarbeitern werden den digitalen Wandel besser vollziehen können und Mitarbeiter langfristig binden. Gesundheit am Arbeitsplatz ist einer der Schlüssel für eine erfolgreiche digitale Transformation.



Der Transformationsexperte Nahed Hatahet ist CEO von HATAHET productivity solutions.

© HATAHET

**WÄHREND DER 12-STUNDEN-ARBEITSTAG EINGEFÜHRT WIRD**, leidet die Gesellschaft bereits an digitaler Überforderung. Die Anzahl der »Burn-out«-Erkrankungen explodiert, Arbeiter werden ausgebeutet und man beraubt sie um deren wahre Lebenszeit – bei Bedarf holt man sich einfach neue.

Doch die Menschen wehren sich bereits und wollen nicht mehr in seelenlosen Unternehmen verbrannt und ersetzt werden. Jungen Menschen ist Lebenszeit sowie Gesundheit und kreatives Arbeiten wichtiger geworden – sie wollen beruflich Erfüllung finden, jedoch nicht um jeden Preis.

Unternehmer, die diese Veränderung der Bedürfnisse von Menschen nicht wahrnehmen wollen, hoffen insgeheim bereits darauf, dass künstlich intelligente Maschinen und Roboter die menschliche Arbeit komplett übernehmen können. Wir wissen, dass diese Rechnung in Wirklichkeit und in dieser Form niemals aufgehen wird. Ohne Menschen kein Unternehmen. Ohne Mitarbeiter geht es nun mal einfach nicht, egal wie viel künstlich intelligente Maschinen uns in naher Zukunft begleiten werden. Mitarbeiter sind und bleiben das wertvollste Gut im digitalen Wandel.

Wir Unternehmer sind verantwortlich dafür, dass unsere Mitarbeiter gesund sind, bleiben und eine

gute Lebenszeit genießen. Unternehmer können so einen wertvollen Beitrag für eine gesündere Gesellschaft leisten.

### Arbeitstag gesund und stressfrei gestalten

Wir alle wissen es: Ungesunde Ernährung, zu wenig Bewegung und zu viel Stress führen über kurz oder lang unter anderem zu Übergewicht, Venenverkalkung, Diabetes, Bluthochdruck und können schließlich in Herzinfarkt, Schlaganfall oder auch anderen lebensbedrohlichen Erkrankungen resultieren. Dem steht eine boomende Gesundheitsbranche gegenüber – junge Menschen achten einfach vermehrt darauf, ein gutes, gesundes und möglichst stressfreies Leben zu führen – Fitnessarmbänder sind ein lukratives Geschäft und fast jeder hat eines. Diese Menschen wollen in Unternehmen arbeiten, mit denen sich die eigenen Gesundheitsbedürfnisse vereinbaren und am Arbeitsplatz integrieren lassen. Der Arbeitsplatz der Zukunft wird die Daten der Fitnessarmbänder und anderer Quellen so verarbeiten, dass er den Arbeitstag gesund und stressfrei gestalten kann. Der Arbeitsplatz kennt die Ernährungs- sowie Gesundheitsziele und kann so zum persönlichen digitalen Gesundheitscoach für jeden Mitarbeiter werden, sofern dies auch erwünscht ist. Dabei wird auf gesunde Ernährung sowie aus-

reichend Bewegung geachtet und auch, dass genug Flüssigkeit aufgenommen wird – ein besonderer Mehrwert für Menschen, die gerne aufs Trinken oder sogar auf die rechtzeitige Nahrungsaufnahme vergessen. Der digitale Begleiter macht sich bemerkbar und nutzt dabei einfach die jeweiligen verbundenen Geräte und deren Erinnerungssysteme sowie Kommunikationsmechanismen.

### Gesundheit als Teil der Unternehmenskultur etablieren

Es reicht jedoch nicht aus, das Thema Gesundheit über den Arbeitsplatz der Zukunft zu integrieren – vielmehr geht es darum, die Einstellung zum Thema Gesundheit im Unternehmen zum Positiven zu verändern. Gesundheit muss langfristig in einer Unternehmenskultur etabliert werden.

Es ist zum Beispiel zu wenig, ein Fitnessarmband zu besitzen, dadurch wird man nicht einfach gesünder. Gesundheit hat viel mehr mit einer Lebenseinstellung und auch -umstellung zu tun. Unternehmen müssen genau hier ansetzen und Mitarbeitern die Möglichkeit bieten, die individuellen Bedürfnisse auch am Arbeitsplatz ausleben zu können.

Wir wollen alle unsere Zeit bestmöglich einteilen, um unsere Potenziale besser nutzen zu können. Dies bedeutet auch, dass der Mitarbeiter in der tatsächlichen Arbeitszeit einfach produktiver sein wird, wenn er sich den Tag selbst gut einteilen kann. Das Zauberwort des digitalen Wandels ist Flexibilität und Individualisierung – dies gilt insbesondere für das Thema Arbeitszeit. Einem Mitarbeiter, der einfach mal eine Stunde Pause benötigt, um wieder frei denken zu können, sollte dies auch ermöglicht werden. Ein Unternehmen sollte einfach kein Problem damit haben, wenn sich Mitarbeiter in jener Zeit, die sie sich selbst gestalten können, dies dann auch tun – die Unternehmenskultur sollte dies unbedingt unterstützen und entsprechende Gesundheits-Dienste anbieten.

### Querdenker erobern die Gesundheitsbranche

Die Gesundheitsbranche im Unternehmenskontext steht damit selbst vor einer großen Herausforderung, flexible Services anzubieten und Unternehmen dahingehend zu unterstützen. Es geht also um den digitalen Wandel der Gesundheitsbranche und nicht zuletzt um jene Querdenker, die es dem gesamten Markt vormachen und damit diesen bereits verändern. Es geht darum, bestehende etablierte Business-Modelle gesamtheitlich neu zu denken, umzusetzen und weiterzuentwickeln. Wir haben in Österreich ein enormes Potenzial und erleben den digitalen Wandel überall – getrieben von Querden-

kern mit dem leidenschaftlichen Drang, tatsächlich verändern zu wollen. Eines dieser besonderen Schauplätze hierzulande ist Gießhübl in der Nähe von Wien, wo man bereits heute das Fitnesscenter der Zukunft unter dem Namen »MeinGym« erleben kann.

Eine der Besonderheiten ist: Man kann das Fitnesscenter einfach über eine App am Handy für eine bestimmte Zeit für sich ganz alleine buchen. Über das Handy erhält man zur gebuchten Zeit zudem den Zutritt zu den Räumlichkeiten. Das Schöne daran: Man bezahlt nur die Zeit, in der man auch das Fitnesscenter benutzt und kann darüber hinaus auch gerne weitere Personen mitbringen – zum Beispiel für ein Zirkeltraining mit Arbeitskollegen. Natürlich sind auch die Kinder oder der Hund des Nutzers willkommen – Kinder- und Hundespielsachen stehen für die kleinen Gäste bereit.

Das Fitnesscenter wird einfach gebucht, wenn man es braucht. Wer einen Coach benötigt, kann sich diesen ebenfalls als Service dazuholen oder einfach nach ein paar Stunden mit professioneller Begleitung alleine oder mit Freunden weitertrainieren. Selbstverständlich gibt es auch einen individuellen interaktiven Trainingsplan mit vielen Videos und Anleitungen.

### Gesundheit als Service am Arbeitsplatz der Zukunft

Das österreichische Unternehmen MeinGym ist ein sehr schönes Beispiel, wie sich Gesundheit neu denken lässt und wie wir Gesundheit schon heute neu erleben können. Business-Modelle wie diese werden die Gesundheitsbranche vor allem auch im Unternehmenskontext revolutionieren.

Mitarbeiter werden sich mit derartigen Lösungen jederzeit die Fitnessstunde über den digitalen Arbeitsplatz buchen, um ihre Zeit damit flexibler gestalten zu können. Der digitale Gesundheitscoach im Unternehmen wird dabei auch hier die verschiedenen Systeme integrieren, zentral bereitstellen, den individuellen Trainingsplan kennen und unsere Arbeitszeit dahingehend optimieren, dass Gesundheit Teil des Arbeitsalltags wird – sofern dies erwünscht ist. Mit unserem Partner MeinGym arbeiten wir bereits an dieser Vision.

Wir Unternehmer haben eine große Verantwortung für unsere Mitarbeiter sowie deren Gesundheit und besitzen die Möglichkeit, wirklich verändern zu können. Der digitale Wandel wird damit zu unserem Beitrag für eine bessere Welt.

Dafür ist Querdenken angesagt. Unternehmer, die nur daran arbeiten, krampfhaft noch mehr Umsätze mit billigen Arbeitern zu produzieren, sind schon lange nicht mehr im Trend. 