


Gründer der 150 Minuten GmbH – BGM für Sportmuffel

<p>Dr. med. Sebastian Vogel</p>	
<p>Mitglied im BBGM seit:</p>	<p>2022</p>
<p>Woher komme ich?</p>	<p>Seit über 15 Jahren arbeite ich im Gesundheits-Bereich mit Menschen, die unter den Folgen von Bewegungsmangel leiden. Ich habe in Freiburg Humanmedizin studiert und 2012 promoviert. Als Arzt in der München Klinik behandelte ich Menschen, die häufig unter „Zivilisationserkrankungen“ wie Wirbelsäulenbeschwerden (z.B. Rücken- und Nacken-schmerzen) litten. Danach beriet als Strategieberater Krankenhäuser und Krankenversicherungen dabei, die Wirkung von Behandlungen und somit die Ergebnisse für Patienten zu verbessern (bei der Boston Consulting Group). Während der Pandemie leitete ich bei der bayerischen Corona-Taskforce mehrere Forschungsprojekte und veröffentlichte die Ergebnisse in international renommierten Zeitschriften. (Publikationsübersicht). Dabei stieß ich auf Studien, die die beeindruckende Wirkung regelmäßiger, moderater Bewegung auf die mentale und körperliche Gesundheit nachwiesen. Besonders beeindruckend ist, dass Menschen, die sich regelmäßig bewegen auch einen Schutz gegen psychische Erkrankungen wie Burnout oder Depression besitzen (Bewegung wirkt hier besser als Medikamente!). Bewegung macht also nicht nur gesund, sondern auch glücklich. Mit der Mission, mehr Menschen „in Bewegung“ zu bringen, gründeten daraufhin Dr. Martin Voß und ich gemeinsam <i>150Minuten</i>.</p>
<p>Wer bin ich?</p>	<p>Ich bin Arzt, Gründer und Geschäftsführer von <i>150Minuten</i>, wo ich das medizinische Konzept sowie die Zusammenarbeit mit Unternehmens-Kunden verantworte. Das Besondere: Wir haben eine neuartige Motivations-Methode entwickelt, mit der wir Sportmuffel langfristig motivieren, eine gesunde</p>

	<p>Bewegungsroutine zu beginnen und beizubehalten. Diese Personen erreichen Unternehmen nicht mit „klassischen“ Angebote wie Fitnessstudio-Mitgliedschaften, Online-Sport-Videos oder Rücken- und Yogakursen vor Ort. Dass unser Ansatz erfolgreicher als andere Initiativen ist, demonstrieren wir im Rahmen von Testläufen, bei denen wir Sportmuffel in Unternehmen erfolgreich motivieren und in Bewegung bringen.</p>
<p>Vortragsthema</p>	<p>Krankenstand senken mit BGM geht nicht – stimmt das?</p>
<p>Beschreibung für das Vortragsthema</p>	<p>2023 wurde der höchste Krankenstand in der Geschichte der Bundesrepublik registriert. Der Krankenstand drückte Deutschland sogar in die Rezession. Die Entwicklung ist besorgniserregend: Waren 2010 Arbeitnehmer im Schnitt noch 9,4 Tage pro Jahr krank, sind es im Jahr 2023 ganze 19,4 Tage. Wenn dieser Trend nicht gestoppt wird, hat das für Unternehmen katastrophale Folgen.</p> <p>In hunderten Gesprächen berichteten uns BGM-Manager, dass der hohe Krankenstand multifaktoriell bedingt sei und dass sie nicht daran glauben, dass BGM und HR-Teams diesen effektiv beeinflussen (senken) können.</p> <p>In diesem Vortrag möchte ich diese Aussage hinterfragen und näher beleuchten – und alle Thesen mit Daten und Beispielen belegen.</p> <p>Die ZuhörerInnen werden Unternehmen und Strategien kennenlernen, mit denen erfolgreich Krankentage reduziert wurden und diese mit den aktuellen „Standard“-Strategien im deutschen BGM vergleichen („Gap-Analyse“).</p> <p>Nach diesem Vortrag werden die ZuhörerInnen einen Handlungsplan mit Initiativen zur Verfügung haben, mit denen sie evidenzbasiert den Krankenstand in ihrem Unternehmen senken können. Dieses Vorgehen steht im Gegensatz zu dem Modell, bei dem einzelne Personen ohne Datengrundlage und meist am Bedarf der Belegschaft vorbei, Initiativen starten, weil sie ihnen persönlich als sinnvoll erscheinen. Die ZuhörerInnen werden erfahren, wie sie frei verfügbare Daten nutzen können, um durch kluge Planung vorab den Erfolg von Gesundheits-Maßnahmen erhöhen und effektiv den Krankenstand in ihrem Unternehmen senken können.</p>