

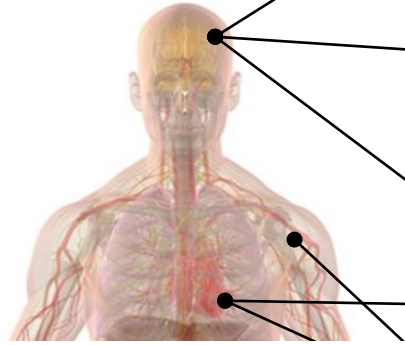
17 Jahre länger leben!

- Bewegung und Sport
- Gute Ernährung
- Mentale Gesundheit erhalten
- Finger weg von Tabak und Alkohol
- Gut Schlafen

Wir beraten Sie gerne:

Was kostet schlechter Schlaf und wo sollten Sie ansetzen?

Jetzt Expertengespräch vereinbaren.



Depression

Schlafstörungen

Schlaganfall

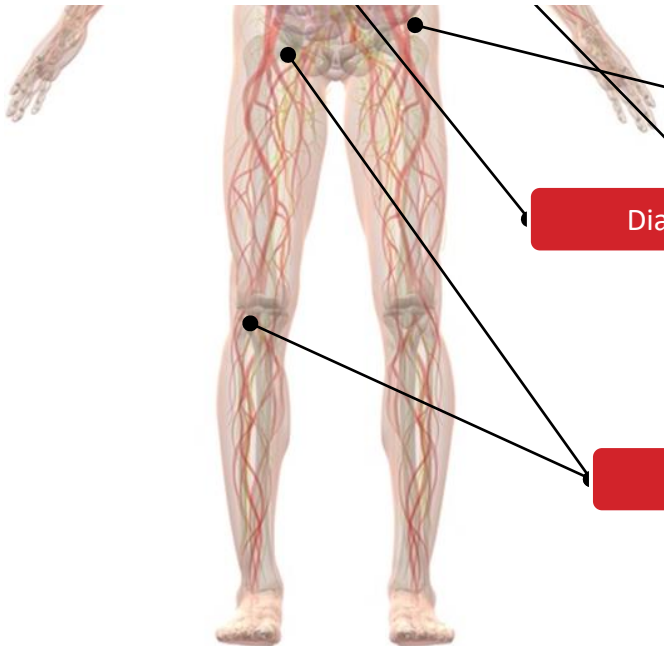
Vorhofflimmern

Übergewicht

Ernährung

Bewegung

LEISTUNGSFÄHIGKEIT = GESUNDHEIT



Diabetes

Bluthochdruck

Rückenschmerzen

Arthrose

Stress

Alkohol

Rauchen

Schlaf

3%

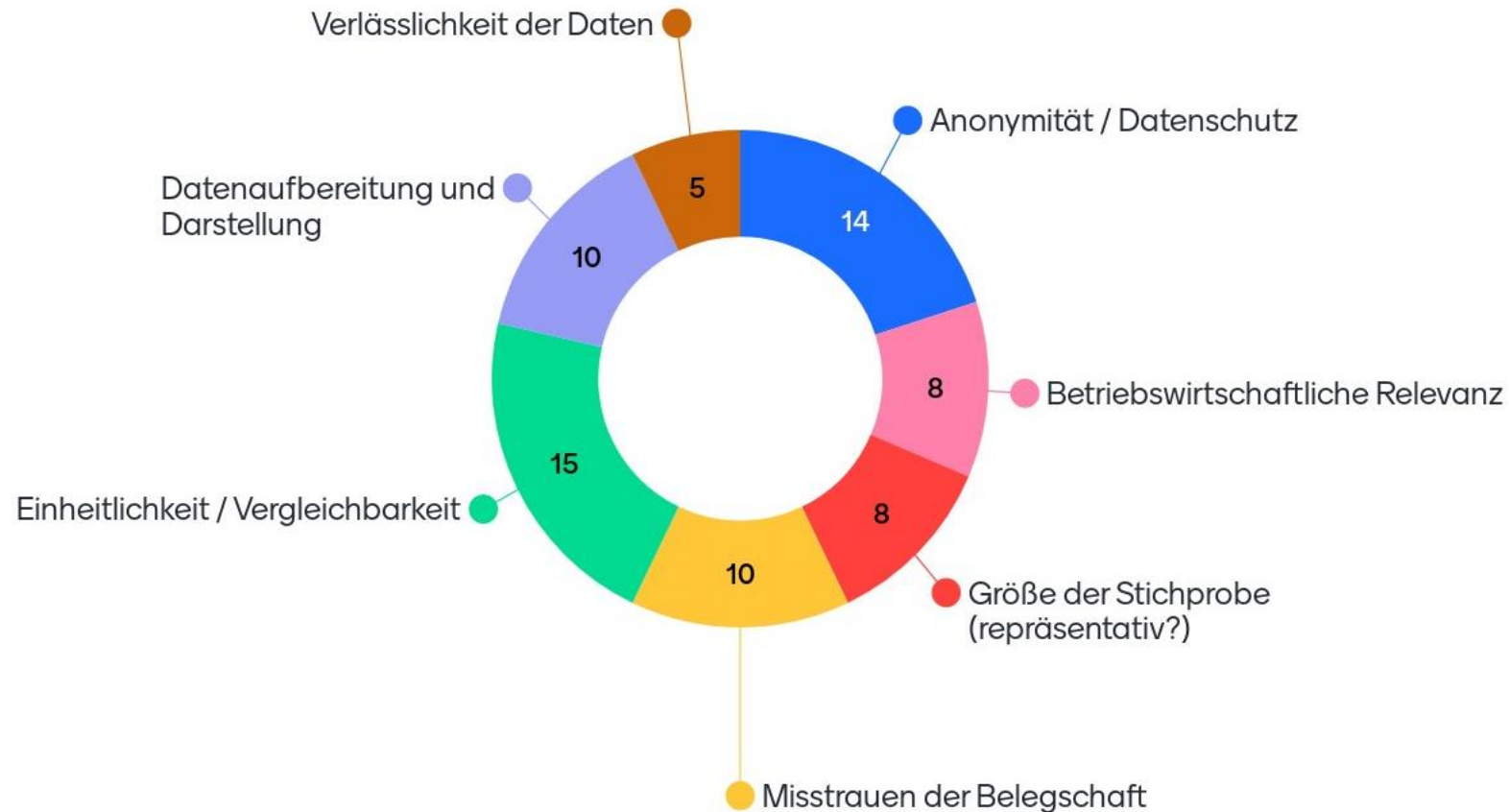
mehr Leistung?

Gliederung - Schlaf und Produktivität

- **Datenbasis: 60.000 mesana - Checkups**
- Reichen 6h Schlaf für eine Führungskraft?
- Heben Sie Ihr BGM mit den richtigen Investitionen auf das nächste Level.

**BGM Kennzahlen
zeigen
Geschäftsführern
den Wert von BGM**

Herausforderungen für betriebswirtschaftlich relevante BGM-KPIs



→ Es ist herausfordernd, in Eigenregie Kennzahlen für die Geschäftsführung zu erheben

**Reichen 6h
Schlaf für eine
Führungskraft?**

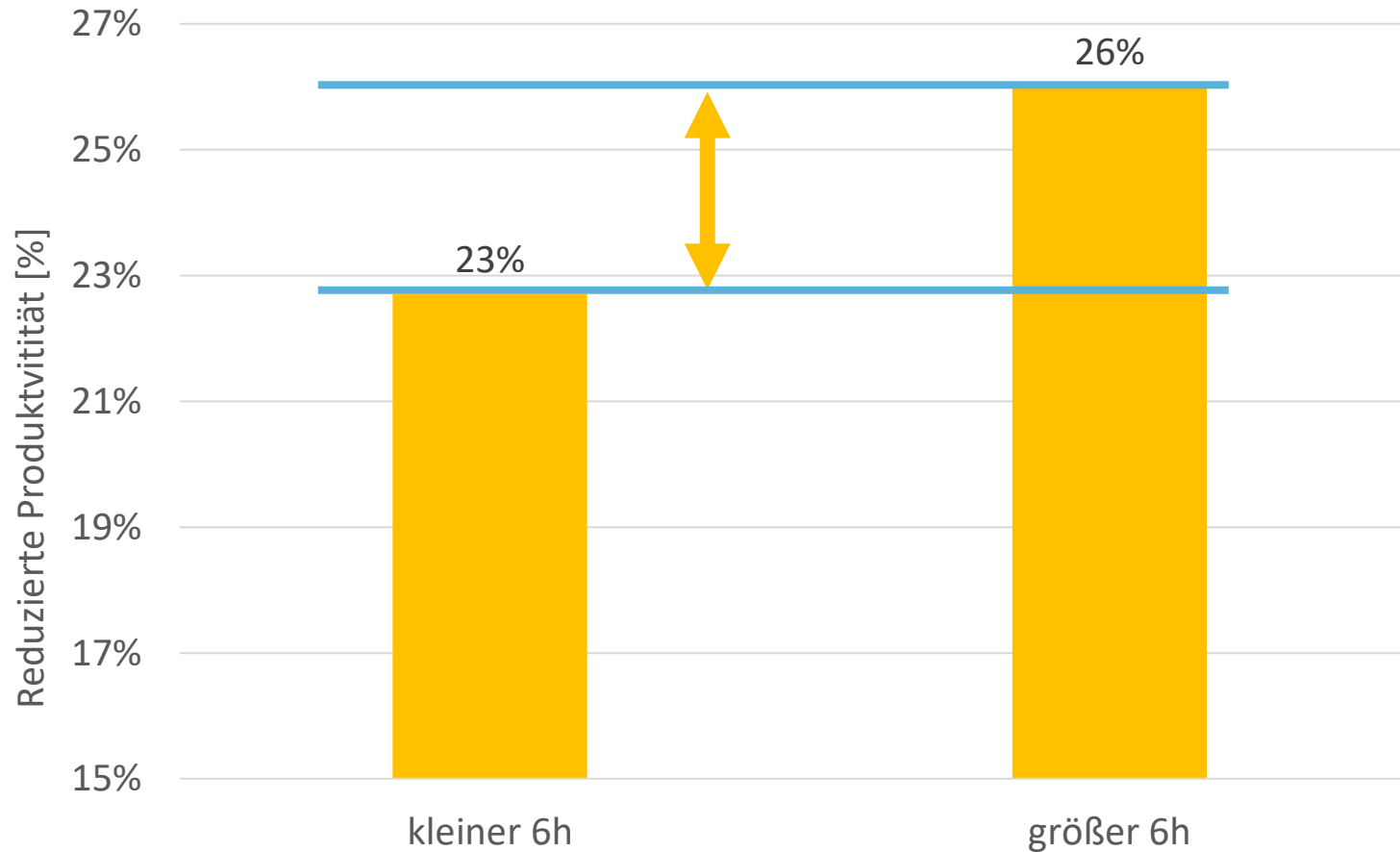
Schlaf und Produktivität

- **43%** der Mitarbeitenden sind chronisch müde und 31% regelmäßig erschöpft
- Anstieg der Fehlzeiten um **77%** innerhalb der letzten 15 Jahre
- Bis zu **36%** der Schichtarbeiter schlafen mindestens **1x** pro Woche bei der Arbeit ein.
- Eine Person, die durchschnittlich < 6 Stunden pro Nacht schläft, hat ein **13%** höheres Sterberisiko als eine Person, die zwischen 7 und 9 Stunden schläft

Grundsätzlich führt Schlafmangel zu:

- **Kognitiven Leistungseinbußen**
- **negativen Stimmungen und Emotionen**

Reichen 6h Schlaf für eine Führungskraft?



3%

79 % aller
Führungskräfte
schlafen unter 6h

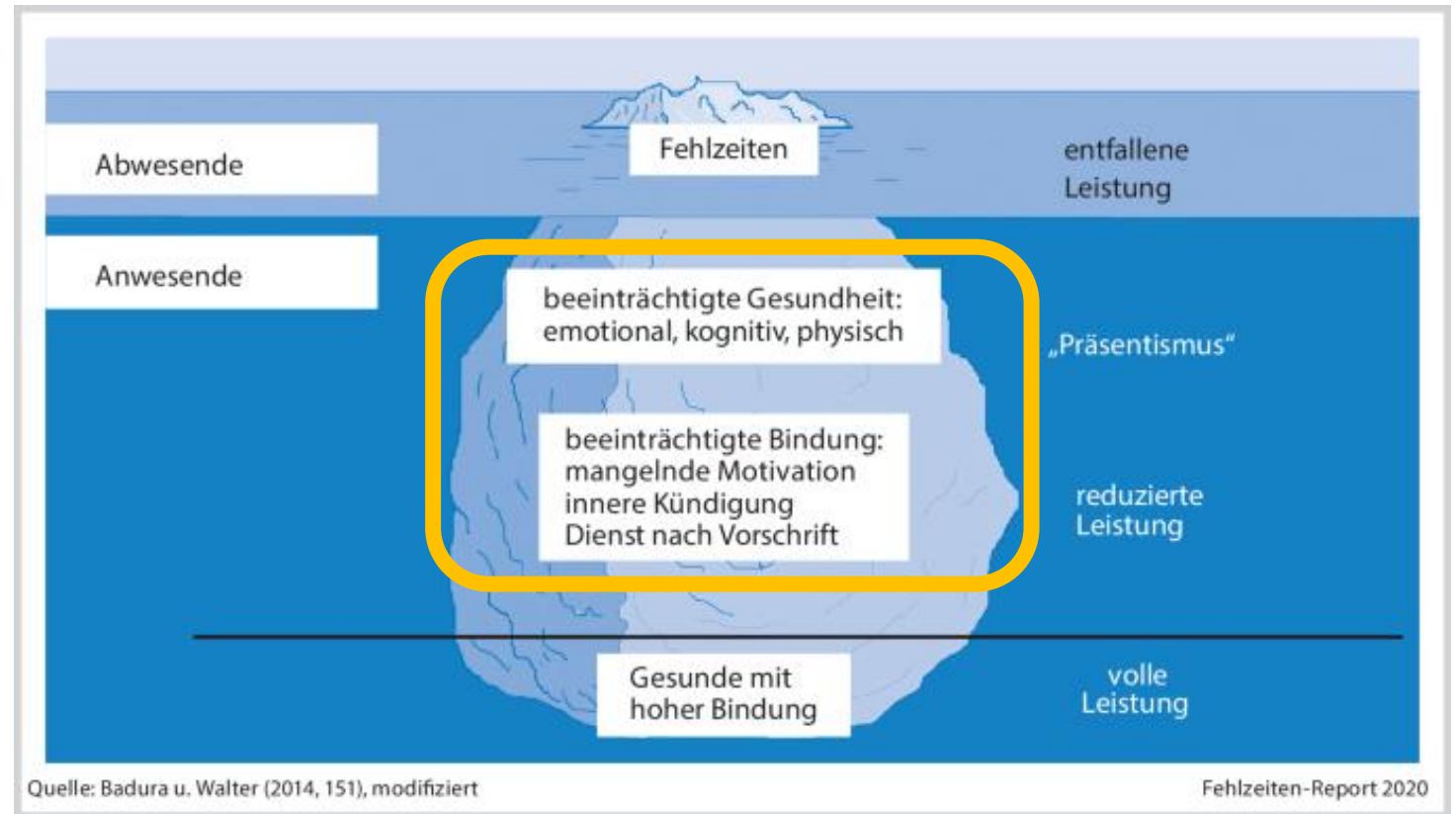
Und was sind jetzt
die *richtigen* KPIs?

Exkurs:
Präsentismus

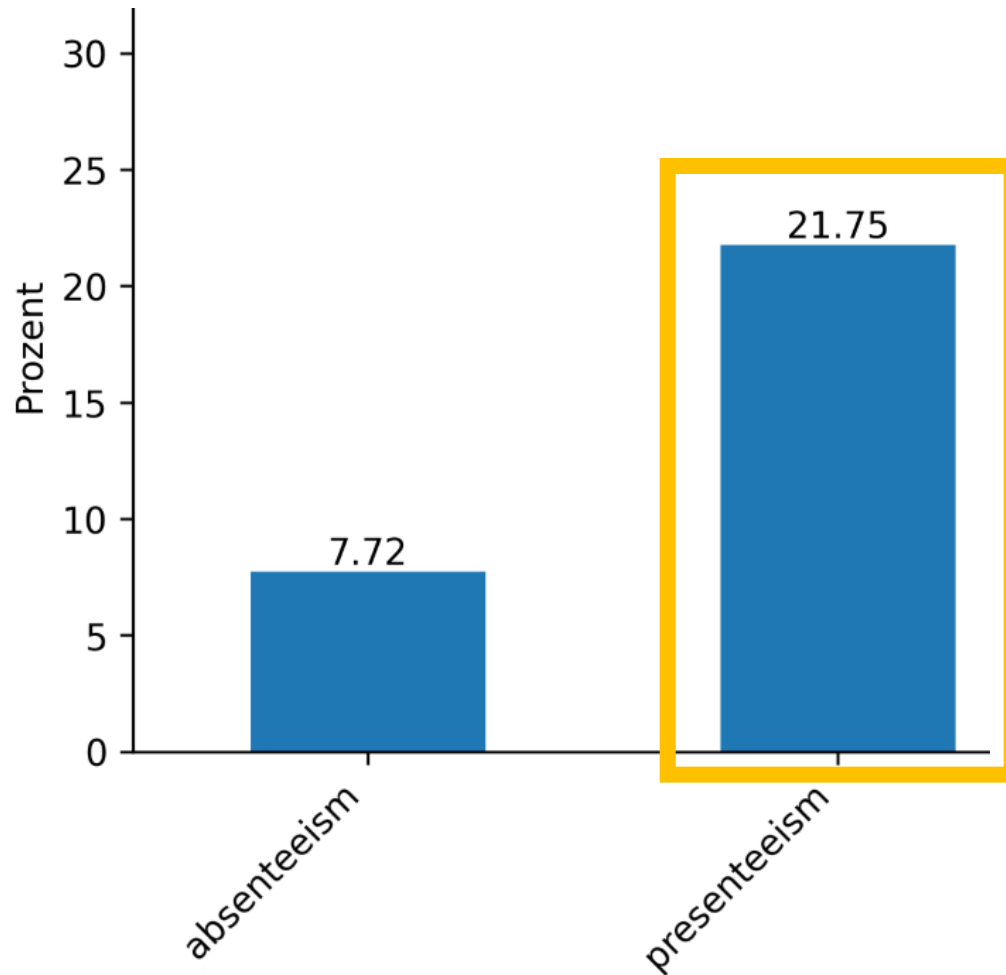
Exkurs: Präsentismus, Absentismus und Produktivität

73%

Der Belegschaft mit Präsentismus ¹⁾



Exkurs: Präsentismus, Absentismus und Produktivität



→ **Produktivitäts-Einbußen durch Präsentismus 3 mal höher als durch AU-Tage**

**Checkliste
Präsentismus**



**Wann wird BGM
für Unternehmen
wirklich relevant?**

Sinn und Zweck eines Unternehmens:

- Wertschöpfung
- Profitgenerierung
- Kundenzufriedenheit und –bindung
- Wachstum und Innovation



- **Mitarbeiter gesund und leistungsfähig halten**

→ Bedarfsgerecht in Gesundheit investieren

1. Größte Produktivitätsdiebe aufzeigen

2. Budget

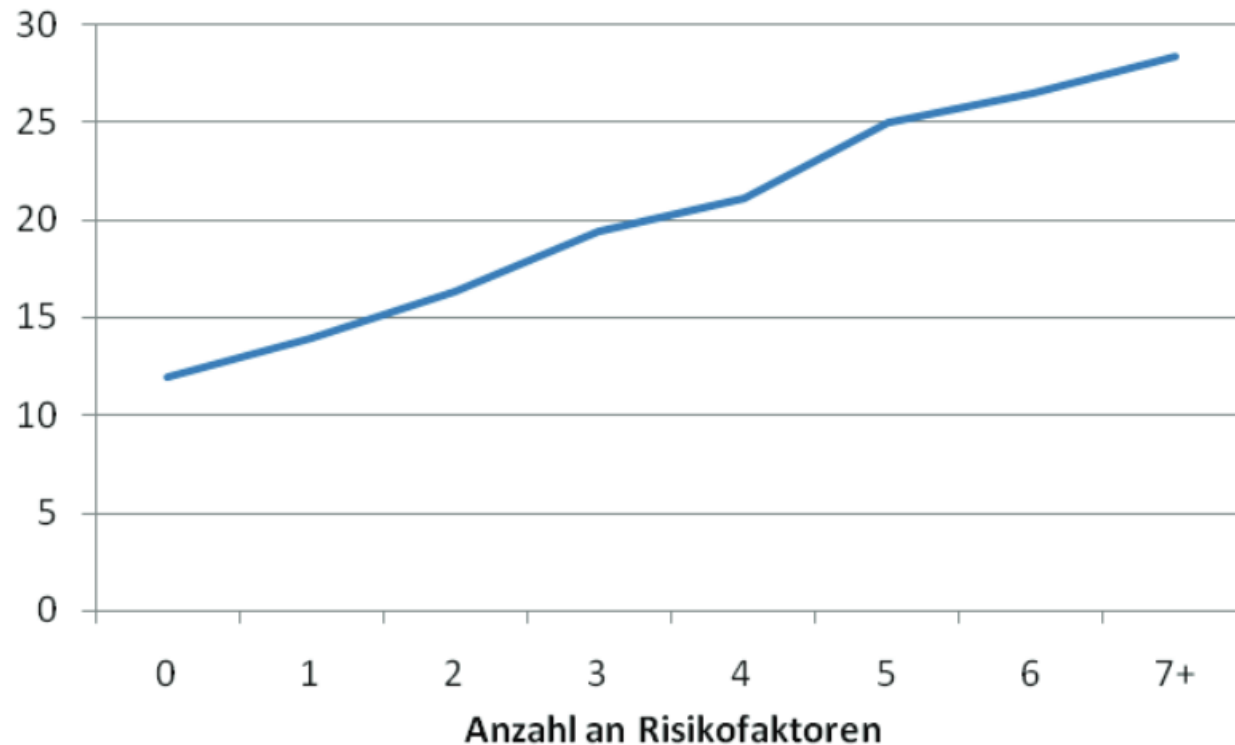
Zusammenhang
Gesundheit <-> Leistungsfähigkeit
messen

Methode: Zusammenhang Gesundheit und Produktivität

Produktivitäts-
verlust

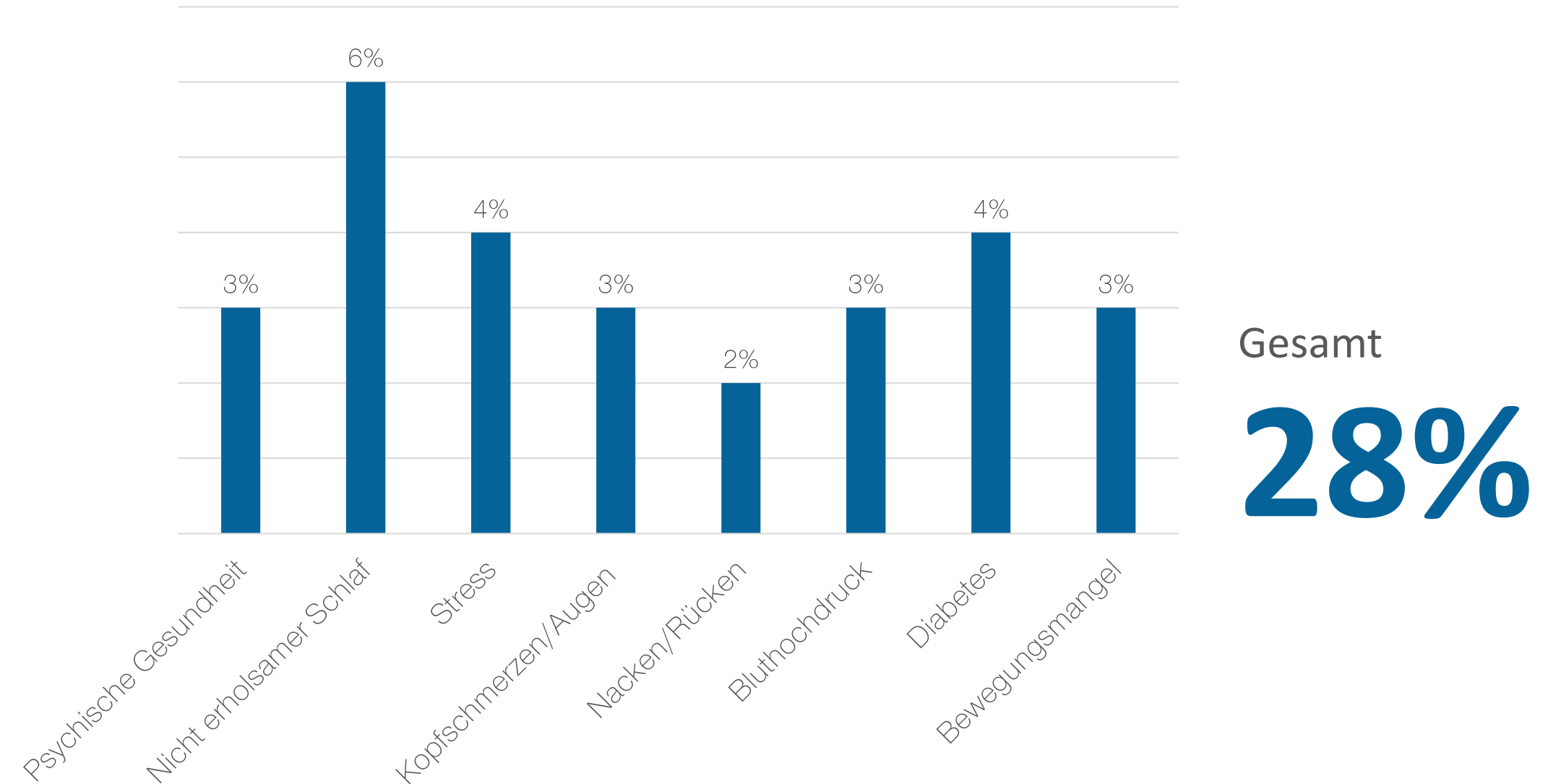
Anzahl an Risikofaktoren und Produktivität

(in %)



Personen, die einen **Risikofaktor** reduzieren, steigern ihre Produktivität um **11 %** ¹⁾

Methode: Leistungsverlust durch gesundheitliche Einschränkungen



Methode: Schätzung des Leistungsverlust durch gesundheitliche Einschränkungen

28%

Produktivitätseinbußen durch gesundheitliche Einschränkungen

350

Durchgeführte Messungen

50.000€

Durchschnittliche Personalkosten je Mitarbeiter (Annahme)

4.720.000 €

Blockierte Arbeitsleistung durch gesundheitliche Einschränkungen pro Jahr.

377.600 €

8% davon ist re-aktivierbare Arbeitsleistung durch zielgenaue BGF-Maßnahmen

mesana Checkup – Sensor + Fragebogen



Belastung und
Entspannung

Schlaf

Alltagsaktivität

Ernährung

Risiko



mesana Checkup – Sensor + Fragebogen

Christian Chronisch
Messung vom 01.01.2015, 07:27 Uhr



Zusammenfassung

Persönliche Daten

Name: Christian Chronisch
Geschlecht: männlich
Alter: 55 Jahre
Größe: 175 cm
Gewicht: 93 kg

Messung

Beginn: Do., 1. Jan. 2015 07:27
Messdauer: 1 Tag, 23 Stunden

Ergebnisübersicht

Aktivität und Fitness

- Schritte pro Tag
- Aktivitätspunkte
- Lange Inaktivität
- Ruheherzfrequenz
- Taille-Größe-Verhältnis

Belastung und Entspannung

- Subjektives Stressempfinden
- Stress-Symptome
- Belastungsindex
- Regenerationsindex

Schlaf

- Subjektive Schlafqualität
- Schlafdauer
- Erholung im Schlaf
- Schlafapnoe-Risiko

Risiko

- Schlaganfall
- Herzinfarkt
- Diabetes mellitus

Sie wünschen Beratung?

Nutzen Sie das mesana Gesundheitstelefon



Sollten Sie Fragen zu Ihrem Gesundheitsbericht haben, können Sie sich innerhalb der nächsten vier Wochen werktags von 8:00 bis 18:00 Uhr an das mesana-Gesundheitstelefon wenden – **Telefon 0800 1 405541 16099**. Dort werden Sie anonym und kostenfrei zu Ihrem Gesundheitsbericht beraten. Halten Sie für das Gespräch unbedingt diesen Gesundheitsbericht bereit und geben Sie zur Identifikation die

Ergebnisübersicht

Aktivität und Fitness

- Schritte pro Tag
- Aktivitätspunkte
- Lange Inaktivität
- Ruheherzfrequenz
- Taille-Größe-Verhältnis

Schlaf

- Subjektive Schlafqualität
- Schlafdauer
- Erholung im Schlaf
- Schlafapnoe-Risiko

Belastung und Entspannung

- Subjektives Stressempfinden
- Stress-Symptome
- Belastungsindex
- Regenerationsindex

Risiko

- Schlaganfall
- Herzinfarkt
- Diabetes mellitus

→ Direkte Unterstützung durch passende Maßnahmen

→ Coaching

→ Weiterleitung an passende Maßnahmen aus dem Unternehmen

**Meine
Mitarbeitenden
schlafen doch
zu Hause!**

Wie kann ich
unterstützen?

Eule oder Lerche – Welcher Typ bist du?

- **Lerchen** springen frühmorgens aus dem Bett, starten aktiv in den Tag, gehen früh ins Bett. Selten stehen sie mit dem Wecker auf Kriegsfuß.
- **Eulen** hingegen blinzeln morgens ungnädig in die Welt, kommen nur schwer aus den Federn, brauchen ihre Stunde Anlaufzeit, bringen vormittags kaum etwas auf die Reihe und wachen erst nachmittags richtig auf.



Chronobiologie – Eulen haben es schlechter als Lerchen

- Eulen haben eine größere Variabilität der Schlaf-Wach-Rhythmen (Chaput et al., 2020)
- Eulen haben ein höheres Risiko an **Diabetes** und **metabolischen Syndrom** zu erkranken (Koopman et al., 2017)
- Eulen machen im Schnitt **1500 Schritte weniger** als Lerchen (mesana)

Wer steht mehrmals die Woche nachts auf um auf das Klo zu gehen?

- **27%** der mesana-Nutzenden wachen mehrmals pro Woche mitten in der Schlafenszeit oder viel zu früh auf
- Nächtliches Aufwachen korreliert signifikant mit schlechter Schlafqualität (lao et al., 2021)
- Trinken vor dem Schlafengehen stört die Schlafkontinuität (Tsai et al., 2019)

Unsere Empfehlung:

- **1 Stunde** vor dem Schlafengehen nichts mehr trinken



Hack N°1

1 Stunde vor dem Zubettgehen

→ keine elektronischen Geräte mehr!
(TV, Smartphone, Notebook etc.)

- Der Konsum jeglicher elektronischer Geräte innerhalb 1 Std. vor dem Zubettgehen führt zu einer schlechteren Schlafqualität (Pham et al., 2021)
- Die meisten EDs strahlen kurzwelliges Licht (blaues Licht) aus, das die Melatoninproduktion hemmen, akute Wachsamkeit auslösen, den zirkadianen Rhythmus zurücksetzen und die Schlafzeit verändern kann
- Nach nur **4 Wochen** Einschränkung der Handynutzung wurde eine signifikante Verbesserung des Schlafs gemessen (He et al., 2020)



Mundatmung oder Schnarchen? - Die Schlafapnoe ist nicht weit

- Mundatmung führt zu einer Verengung des Rachendurchmessers und Verengung der Atemwege. Sie sorgt für ein signifikant höheres Risiko für Schlafapnoe (Cai et al., 2020) und beeinträchtigt die Schlafqualität (Ahn et al., 2022)
- Zusätzlich sorgt Mundatmung für Austrocknung des Speichelfilms (Mundtrockenheit) und fördert Karies bzw. Mundfäule.
- **74%** unserer Nutzenden geben an nachts zu schnarchen (mesana)



Schlafapnoe – Männer haben es nicht leicht

- Tritt auf, wenn der Luftstrom aufgrund eines Kollapses der oberen Atemwege während des Schlafes reduziert oder unterbrochen wird (Cai et al., 2020)
- Männer haben **2x** soviel Schlafapnoe wie Frauen.
- Symptome: Tagesmüdigkeit, verminderte Schlafqualität, geringere Arbeitsproduktivität, erhöhtes Risiko für HK-Erkrankungen, Schlaganfall und Verkehrsunfälle (Cai et al., 2020)

- mesana erfasst Schlafapnoe als Risikofaktor
- Wichtig ist immer eine medizinische Abklärung

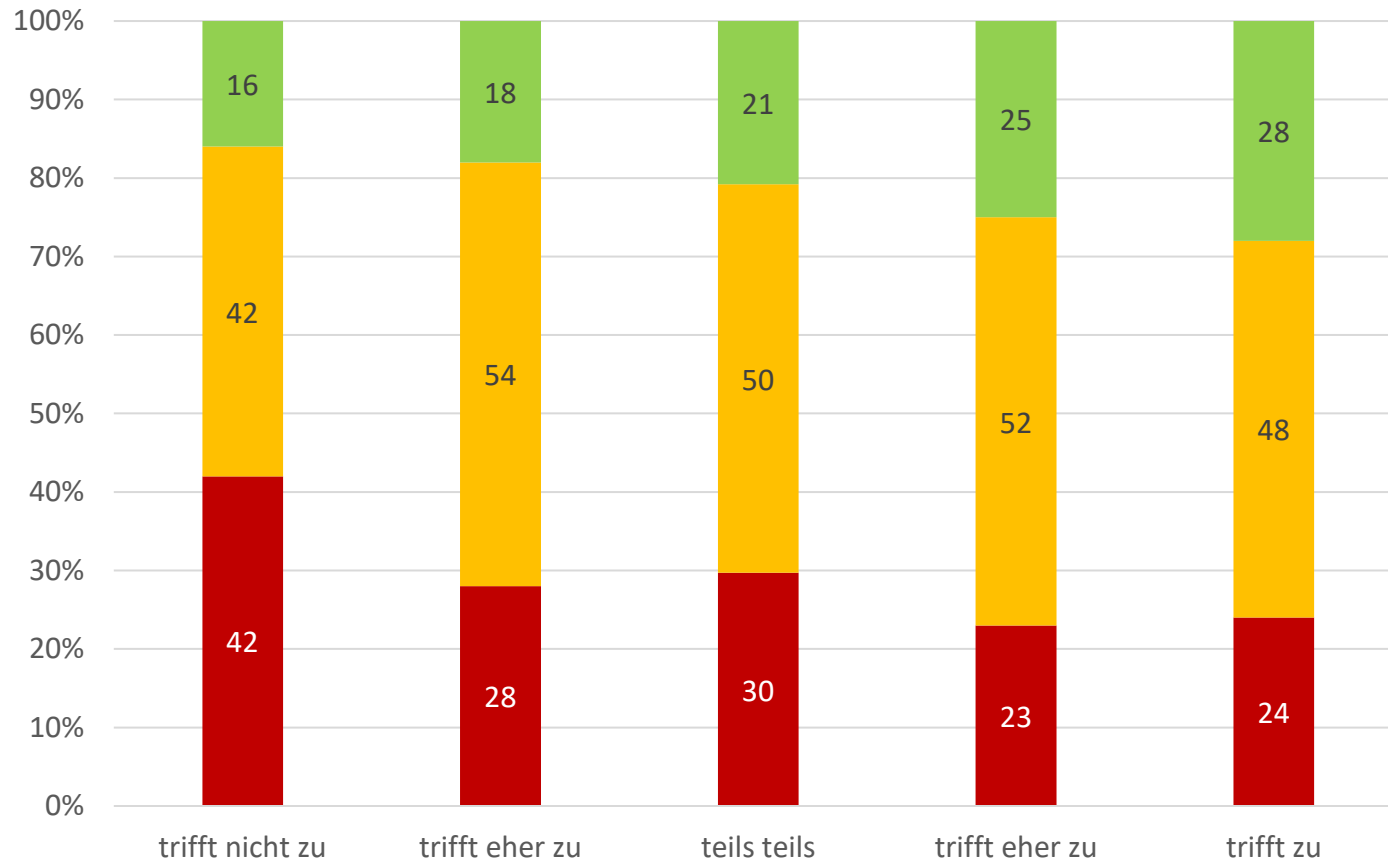


**Wie viel € bringt
unternehmerische
Fürsorge beim
Thema Schlaf?**

Mein Arbeitgeber unterstützt meine
Gesundheit und mein Wohlbefinden.*

- trifft nicht zu
- trifft eher nicht zu
- teils-teils
- trifft eher zu
- trifft zu

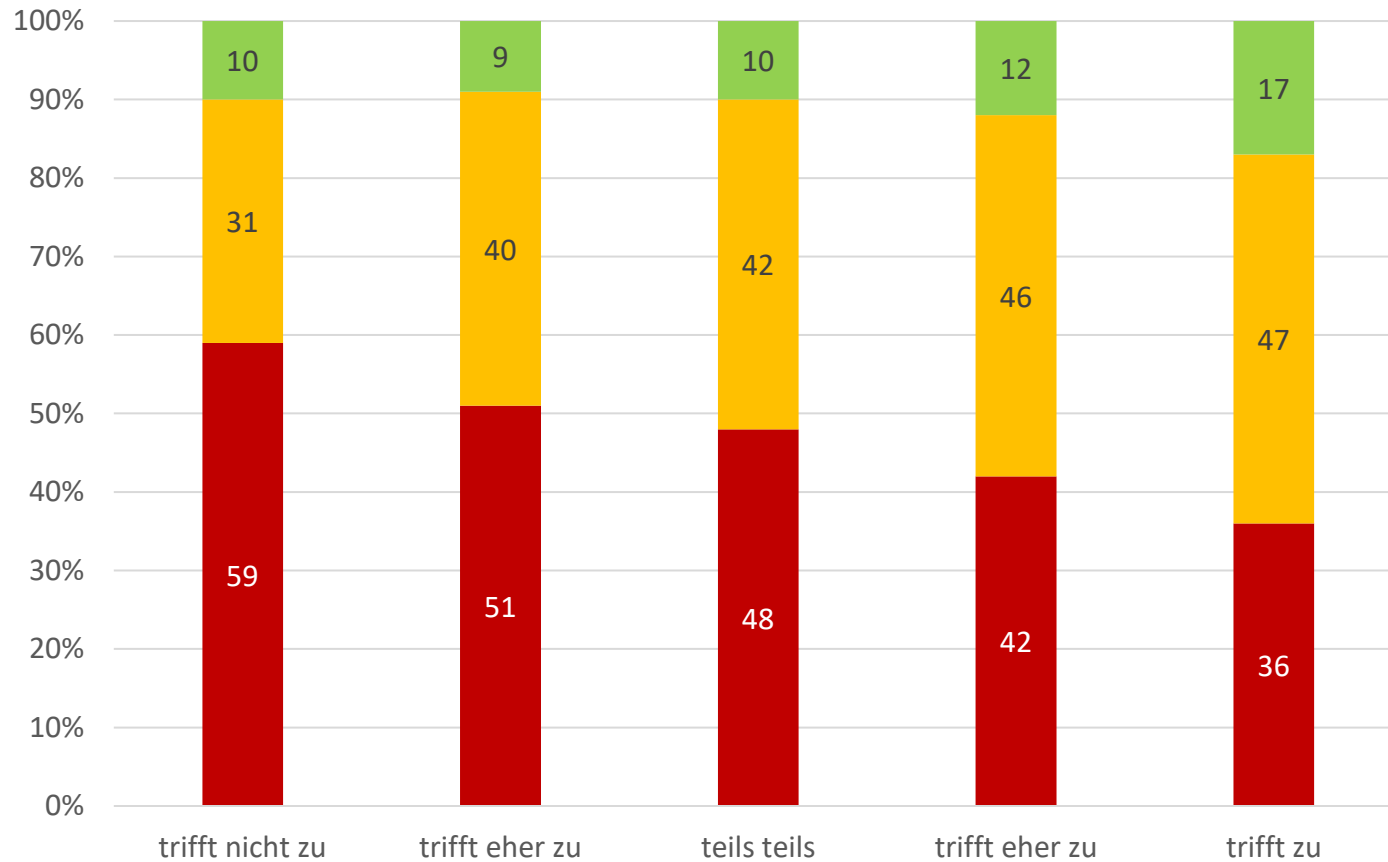
Was ist erholsamer Schlaf für Ihr Unternehmen wert? - Schlafqualität



Mein Arbeitgeber unterstützt meine Gesundheit und mein Wohlbefinden.*

- trifft nicht zu
- trifft eher nicht zu
- teils-teils
- trifft eher zu
- trifft zu

Was ist erholsamer Schlaf für Ihr Unternehmen wert? - Tagesmüdigkeit

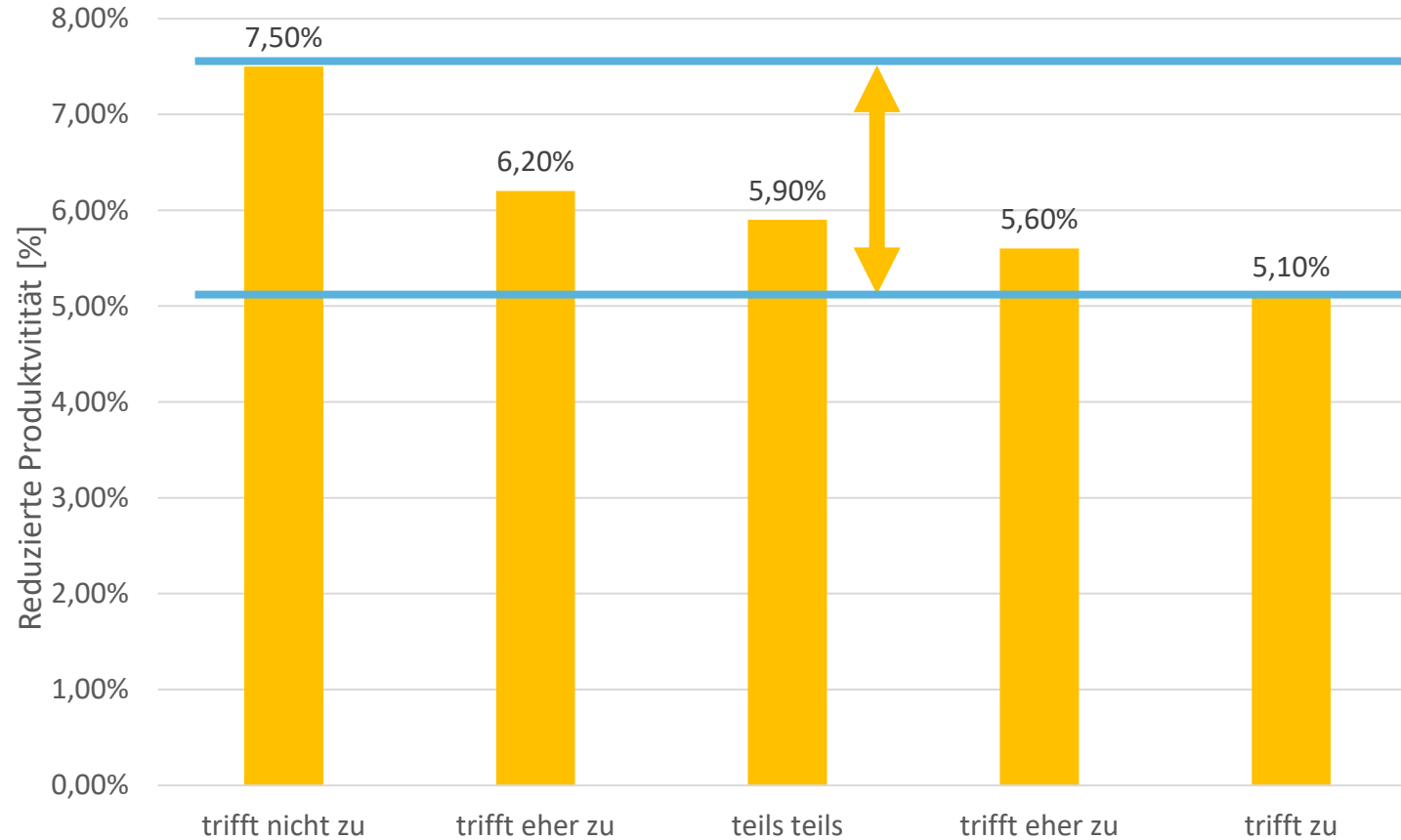


Mein Arbeitgeber unterstützt meine Gesundheit und mein Wohlbefinden.*

- trifft nicht zu
- trifft eher nicht zu
- teils-teils
- trifft eher zu
- trifft zu

Was ist unternehmerische Fürsorge wert?

#Produktivität und Schlaf



Mein Arbeitgeber unterstützt meine Gesundheit und mein Wohlbefinden.*

- trifft nicht zu
- trifft eher nicht zu
- teils-teils
- trifft eher zu
- trifft zu

2,4%

**Heben Sie Ihr BGM
mit den richtigen
Investitionen auf
das nächste Level**

Zusammenfassung



Belegschaft direkt individuell unterstützen

Maßgeschneiderte Impulse für relevante Gesundheitsziele



Sichtbarkeit bei der Geschäftsführung

Verbindung von BGM und Unternehmenserfolg klar darstellen.



Mitarbeiter mit Ausfallrisiko stärken

Mitarbeiter mit erhöhtem Gesundheits- oder Ausfallrisiko können auch vor dem Ausfall gezielt begleitet werden

Take Home

- Nicht erholsamer Schlaf kostet durchschnittlich 2,7% Produktivität
- BGM profitiert von den *richtigen* KPIs
Wirkbereich von BGM/BGF berücksichtigen
- Betriebswirtschaftlich relevante KPIs werden mit mesana zum Kinderspiel

Wir beraten Sie gerne: Was kostet schlechter Schlaf und wo sollten Sie ansetzen?

Jetzt
Expertengespräch
vereinbaren.



Dr. Silvester Fuhrhop

Gründer und Geschäftsführer

fuhrhop@corvolution.com

07243 20710-21

www.mesana.com

