



## Digitale Instrumente im BGM

Die Angebote für digitale Instrumente im BGM sind vielfältig. Doch bringen sie auch etwas? Der Markt ist groß. Es fällt schwer, Angebote auf ihre Qualität zu prüfen. Kritisch zu beurteilen ist, dass es bislang keine einheitlichen Gütekriterien für derartige Angebote gibt.

Digitale Instrumente im BGM sollen nicht zu einer rein verhaltensorientierten Umsetzung auf Beschäftigtenebene führen. Sie sind dann hilfreich, wenn sie die systematische Umsetzung eines BGM unterstützen, das sowohl Maßnahmen der Verhältnis- als auch der Verhaltensprävention kombiniert.

Nachfolgend finden Sie eine beispielhafte Auswahl digitaler Instrumente.

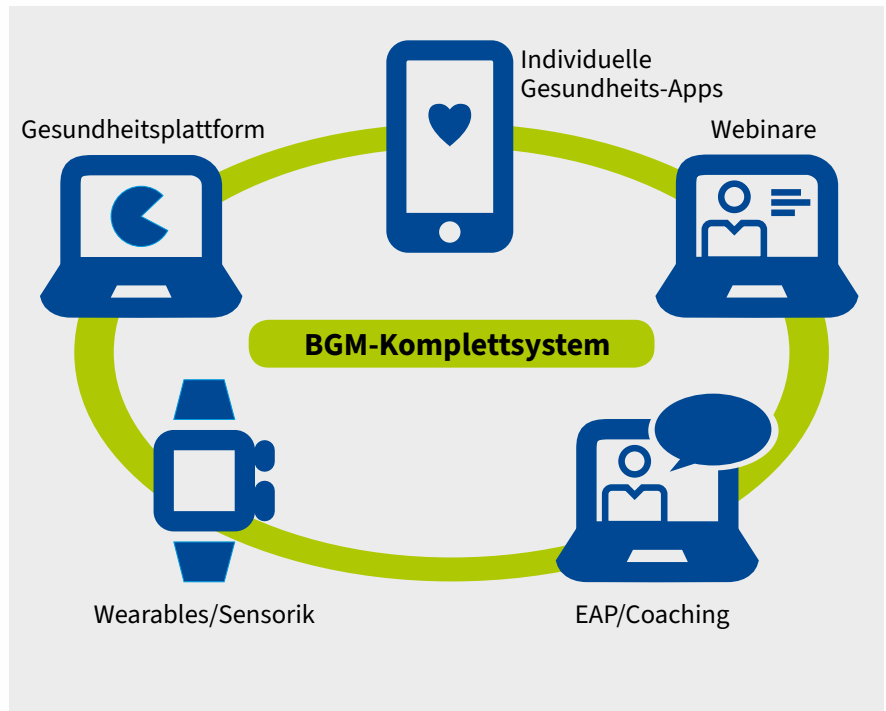


Abbildung 2: Beispiele für digitale Instrumente im BGM

### Individuelle Gesundheits-Apps



Apps sind IT-Anwendungen für den Einsatz auf mobilen Endgeräten. Gesundheits-Apps erfordern meist eine Dateneingabe, die auf verschiedenen Wegen erfolgen kann. Sie verarbeiten diese Informationen mehr oder weniger umfassend und liefern eine Datenausgabe. Ein Beispiel für eine einfache Gesundheits-App ist eine Schrittzähleranwendung. Neben Apps zum Themenbereich „Fitness und Bewegung“ werden Apps auch für andere Bereiche, wie Schlaf, Ernährung, Therapie oder Kombinationen davon, angeboten. Die Auswertung der Daten erfolgt teilweise lokal auf dem Endgerät und teilweise auf zentralen Servern.

**Insbesondere zur Unterstützung folgender Schritte des GMS-Handlungskreislaufs geeignet:**

(Sofern eine Datenauswertung erfolgt) Im Rahmen der Analyse: **2.** **3.** **7.**

Zur Maßnahmenumsetzung: **6.**

*Die genannten Zahlen beziehen sich auf die Prozessschritte in Abbildung 1*

### Webinare



Bei Webinaren oder auch Web-Seminaren handelt es sich um eine Form der ortsungebundenen Wissensvermittlung. Mittels Informationstechnologie lassen sich im virtuellen Raum beispielsweise Inhalte mit Gesundheitsbezug vermitteln. Die genutzte Webkonferenz-Software dient nicht nur zur Übertragung des Seminars, sondern auch zur Kommunikation mit den Teilnehmenden während der Durchführung. Somit können Rückfragen in Echtzeit an Dozentinnen und Dozenten gestellt werden. Die Festlegung der thematischen Ausrichtung der Webinare erfolgt in der Regel unternehmensseitig.

**Insbesondere zur Unterstützung folgender Schritte des GMS-Handlungskreislaufs geeignet:**

Im Rahmen der Informationsvermittlung: **1.** **3.** **4.** **7.**

Zur Maßnahmenumsetzung: **6.**

*Die Zahlen beziehen sich auf die Prozessschritte in Abbildung 1*

## Employee Assistance Program (EAP)/Coachings



EAP wird überwiegend mit „externer Beschäftigtenberatung“ übersetzt. Arbeitgeberinnen und Arbeitgeber schließen hierzu mit Dienstleistern entsprechende Verträge. Diese stehen anschließend Beschäftigten bei Krisen im beruflichen oder privaten Bereich zur Seite. Oft können auch Familienangehörige eine EAP-Dienstleistung in Anspruch nehmen. Anlässe für eine Inanspruchnahme können Konflikte am Arbeitsplatz, Engpässe in der Betreuung pflegebedürftiger Angehöriger sowie Sucht- oder Partnerschaftsprobleme sein. Das EAP kann auch Coaching-Angebote oder strukturierte Gespräche mit hilfesuchenden Personen aus dem Betrieb umfassen. Das Coaching kann bei Bedarf virtuell stattfinden, etwa durch Videotelefonie, Chats oder E-Mails.

**Insbesondere zur Unterstützung folgender Schritte des GMS-Handlungskreislaufs geeignet:**

(Sofern eine Datenauswertung erfolgt) Im Rahmen der Analyse: **2. 3. 7.**

Zur Maßnahmenumsetzung: **6.**

*Die Zahlen beziehen sich auf die Prozessschritte in Abbildung 1*

## Wearables/Sensorik



Wearables sind am Körper tragbare Sensoren oder Computersysteme, etwa Smartwatches, Fitnessarmbänder oder Brillen. Diese können physiologische Werte (zum Beispiel Herzfrequenz oder Blutdruck) sowie Umgebungs- (beispielweise Lufttemperatur) und Verhaltensparameter (zum Beispiel Bewegung) nachverfolgen.

**Insbesondere zur Unterstützung folgender Schritte des GMS-Handlungskreislaufs geeignet:**

(Sofern eine Datenauswertung erfolgt) Im Rahmen der Analyse: **2. 3. 7.**

Zur Maßnahmenumsetzung: **6.**

*Die Zahlen beziehen sich auf die Prozessschritte in Abbildung 1*

## Gesundheitsplattformen



Gesundheitsplattformen sind digitale Schnittstellen, die es Unternehmen ermöglichen, ihre betrieblichen Gesundheitsaktivitäten zu bündeln. Beschäftigte profitieren von derartigen Plattformen oder auch Portalen, insbesondere dadurch, dass sie Informationen erhalten oder an betrieblichen Gesundheitsaktivitäten teilnehmen können. Je nach Ausrichtung der Plattform besteht gegebenenfalls die Möglichkeit, eigene Aktivitäten zu dokumentieren und/oder Entwicklungen nachzuvollziehen. Auch die Einbindung von Wearables ist möglich. Betriebe können derartige Plattformen nutzen, um Gesundheitsaktivitäten zu organisieren und zu promoten sowie orts- und zeitunabhängig Informationen über verschiedene Gesundheitsthemen zur Verfügung zu stellen.

**Insbesondere zur Unterstützung folgender Schritte des GMS-Handlungskreislaufs geeignet:**

Im Rahmen der Informationsvermittlung: **1. 3. 4. 7.**

Im Rahmen der Analyse: **2. 3. 7.**

Zur Maßnahmenumsetzung: **6.**

*Die Zahlen beziehen sich auf die Prozessschritte in Abbildung 1*

## Mögliche Leitfragen für die Auswahl digitaler Instrumente

Leitfragen	Bewertung			Maßnahme
				
Eignet sich der digitale Ansatz zur Unterstützung Ihres BGM/GMS?				
Erfolgt eine Analyse oder können vorhandene Analysedaten integriert werden?				
Wird ein bedarfsorientiertes Maßnahmenportfolio unterstützt?				
Ist eine Anpassbarkeit/Erweiterbarkeit/Adaptierbarkeit gegeben?				
Haben alle Beschäftigten Zugang?				
Ist eine individualisierte Ansprache von Zielgruppen möglich?				
Können sowohl Einzelpersonen als auch Gruppen unterstützt werden, beispielsweise im Rahmen von Teamchallenges?				
Ist die Bedienung ergonomisch?				
Ist der Dienstleister unabhängig?				
Gibt es ein standardisiertes Datenformat? (ermöglicht Anbieterwechsel)				
Sind Schulungsmöglichkeiten im Hinblick auf das digitale Tool gegeben?				
Ist die Pflege und Erweiterbarkeit des Portals intern möglich? (Unabhängigkeit vom Dienstleister)				
Sind Supportmöglichkeiten gegeben? (intern/extern)				
Sind die erforderlichen Voraussetzungen (zum Beispiel Hard- und Software) für die Umsetzung gegeben?				
Ist der Datenschutz gewährleistet? (Gibt es beispielsweise klare Regelungen, wer was mit welchen Daten macht, wo diese gespeichert und wie sie geschützt werden?)				
Sind die einmaligen und laufenden Kosten zur Umsetzung bedacht worden?				

## BGM-Komplettsysteme

Unter einem BGM-Komplettsystem wird eine Managementplattform verstanden, die mehrere digitale Einzelkomponenten kombiniert. Ein online-gestütztes ganzheitliches BGM umfasst auch betriebliche Gesundheitsförderung, Arbeitssicherheit und Arbeitsmedizin.

Im Rahmen der betriebsärztlichen Betreuung kann hier zum Beispiel eine telemedizinische Sprechstunde angeboten werden (siehe auch *Telemedizin in der Betriebsbetreuung – eine sinnvolle Ergänzung*<sup>1</sup>).

Weiterhin beinhalten die Managementplattformen Verwaltungs- und Steuerungsfunktionen. Diese ermöglichen es betrieblichen Entscheidungsträgern, Entwicklungen nachzuvollziehen, betriebliche Schwerpunkte zu setzen sowie die Gesundheitsaktivitäten zu evaluieren und anzupassen.

Mit geeigneten BGM-Komplettsystemen ist es in Unternehmen möglich, den gesamten Handlungskreislauf eines BGM von der Bedarfsanalyse über die Ziel- und Maßnahmenableitung bis hin zur Umsetzung und Evaluation von Maßnahmen abzubilden.

## Chancen

Wer mit der Zeit gehen möchte, wird als Unternehmen am Thema Digitalisierung nicht vorbeikommen. Gerade Branchen, deren Beschäftigte an verschiedenen Orten zum Einsatz kommen, beispielsweise im Bereich ÖPNV/Bahnen, im Außendienst oder in Telearbeit, haben die Schwierigkeit, ihre Beschäftigten von den Maßnahmen profitieren zu lassen. Aber auch Unternehmen mit Schichtarbeit stehen vor der Herausforderung, ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zu erreichen. Digitale Lösungen bieten nicht nur räumliche und zeitliche Flexibilisierung, sondern auch die Möglichkeit, jüngere und technikaffine Beschäftigte als Zielgruppe zu gewinnen.

<sup>1</sup> [www.vbg.de/Medien/factsheet-telearbeitsmedizin](http://www.vbg.de/Medien/factsheet-telearbeitsmedizin)



Ein häufiges Problem, gerade in der betrieblichen Gesundheitsförderung, ist die Motivation der Beschäftigten. Digitale Tools können einen höheren Aufforderungscharakter haben: Einerseits durch die Möglichkeit, sich mit anderen Nutzern zu vernetzen, etwa um Wettbewerbe und Challenges auszutragen, andererseits durch automatisierte Erinnerungsfunktionen. Beispielsweise kann durch den Einsatz von Apps das eigene Gesundheitsverhalten besser reflektiert werden. Das wirkt sogar über den Arbeitsplatz hinaus und ist dadurch nachhaltiger.



## Kontakt

Präventionsfeld GMS  
[www.vbg.de/gms](http://www.vbg.de/gms)  
 E-Mail: [gms@vbg.de](mailto:gms@vbg.de)

Doch nicht nur Beschäftigte profitieren von digitalen Anwendungen. Arbeitgeber und Arbeitgeberinnen können mit ihrer Hilfe die Evaluation unterstützen und vereinfacht Daten auswerten. Wenn Plattformen die Möglichkeit bieten, vorhandene Informationen wie zum Beispiel aus Gesundheitsberichten einzuspeisen, schafft das eine höhere Transparenz. Ebenso wird die Verknüpfung mit weiteren Daten wie Nutzungsverhalten oder Befragungsergebnissen erleichtert.

Darüber hinaus lassen sich Daten besser über einen bestimmten Zeitraum hinweg darstellen und damit Entwicklungen in der Belegschaft verdeutlichen. Dadurch lassen sich zielgerichtet Maßnahmen ableiten. Häufig werden digitale Tools von den Beschäftigten als Gewinn empfunden. Dies kann zu einer höheren Motivation und Beschäftigtenbindung führen.

## Risiken

Doch Digitalisierung birgt ebenfalls einige Risiken. Es ist zu bedenken, dass es bislang weder verbindliche Qualitätsanforderungen für Dienstleistende gibt, noch bisher erforscht wurde, wie sich digitale Instrumente langfristig auswirken. Somit ist unklar, ob die Verlagerung von Gesundheitsangeboten in die digitale Welt nicht auch unerwünschte Folgen mit sich bringt.

Es ist zu hinterfragen, ob die Instrumente beziehungsweise die ihnen zugrunde liegenden Algorithmen frei von Fehlern sind. Andernfalls kann es durch Fehlinterpretationen oder falsche Datengrundlagen zur Ableitung ungeeigneter Maßnahmen kommen. Weiterhin besteht die Gefahr, dass Dienstleistende ein Eigeninteresse vertreten und sich davon bei ihren Vorschlägen leiten lassen. Darüber hinaus besteht das grundsätzliche Risiko der Überwachung von Beschäftigten sowie der Preisgabe gesundheitsbezogener Daten im Fall von Datenlecks.

<sup>2</sup> Eine weitere Orientierungshilfe ist die DGUV Information 206-058.

## Zusammenfassung

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass digitale Anwendungen ein systematisches BGM sinnvoll ergänzen können. Digitale und analoge Angebote sollten so kombiniert werden, dass man alle relevanten Zielgruppen erreicht. Damit wird jede beschäftigte Person im Unternehmen angesprochen und der persönliche Kontakt geht nicht verloren.

Von der parallelen Anwendung mehrerer digitaler Einzelkomponenten ist eher abzuraten. Verlangen zum Beispiel Schlaf-, Ernährungs- und Bewegungs-Apps parallel Daten und generieren daraus eventuell abweichende Empfehlungen, kann das zu Informationsflut und Verwirrung führen. Das überfordert dann mehr als es hilft. Vielmehr sollte ein digitales BGM-Komplettsystem angestrebt werden, das den gesamten GMS-Handlungszyklus unterstützt.

Die oben genannten Leitfragen für die Auswahl digitaler Instrumente sollen dafür eine erste Orientierung bieten<sup>2</sup>. Von besonderer Bedeutung ist die Gewährleistung des Datenschutzes, die Eignung der digitalen Ansätze zur nachhaltigen Sicherung und Verbesserung der Gesundheit sowie die Motivation der Beschäftigten.

## Impressum

### Herausgeber



Massaquoiapassage 1  
 22305 Hamburg  
 Postanschrift: 22281 Hamburg  
[www.vbg.de](http://www.vbg.de)

### Realisation

Jedermann-Verlag GmbH  
[www.jedermann.de](http://www.jedermann.de)

**Artikelnummer** 42-13-6259-3

### Fotos

ipuwadol – stock.adobe.com  
 (Titel)

Nachdruck nur mit schriftlicher Genehmigung der VBG

Version 2.0

Stand: Juli 2025

Der Bezug dieser Informationschrift ist für Mitgliedsunternehmen der VBG im Mitgliedsbeitrag enthalten.



# Wir sind für Sie da!

[www.vbg.de](http://www.vbg.de)

## VBG – Ihre gesetzliche Unfallversicherung

Massaquoiassage 1 · 22305 Hamburg

Tel.: 040 5146-0 · Fax: 040 5146-2146

**Kundendialog der VBG:** 040 5146-2940

**Notfall-Hotline für Beschäftigte**

**im Auslandseinsatz:** +49 (40) 5146-7171

[www.vbg.de/Notfall-im-Ausland](http://www.vbg.de/Notfall-im-Ausland)

## Sichere Nachrichtenverbindung:

[www.vbg.de/kontakt](http://www.vbg.de/kontakt)



### Für Sie vor Ort – die VBG-Bezirksverwaltungen:

#### Bergisch Gladbach

Kölner Straße 20

51429 Bergisch Gladbach

Tel.: 02204 407-0 · Fax: 02204 1639

E-Mail: [BV.BergischGladbach@vbg.de](mailto:BV.BergischGladbach@vbg.de)

Seminarbuchung unter

Tel.: 02204 407-165

#### Berlin

Markgrafenstraße 18

10969 Berlin

Tel.: 030 77003-0 · Fax: 030 7741319

E-Mail: [BV.Berlin@vbg.de](mailto:BV.Berlin@vbg.de)

Seminarbuchung unter

Tel.: 030 77003-128

#### Bielefeld

Nikolaus-Dürkopp-Str. 8

33602 Bielefeld

Tel.: 0521 5801-0 · Fax: 0521 61284

E-Mail: [BV.Bielefeld@vbg.de](mailto:BV.Bielefeld@vbg.de)

Seminarbuchung unter

Tel.: 0521 5801-165

#### Dresden

Wiener Platz 6

01069 Dresden

Tel.: 0351 8145-0 · Fax: 0351 8145-109

E-Mail: [BV.Dresden@vbg.de](mailto:BV.Dresden@vbg.de)

Seminarbuchung unter

Tel.: 0351 8145-167

#### Duisburg

Düsseldorfer Landstr. 401

47259 Duisburg

Tel.: 0203 3487-0 · Fax: 0203 3487-210

E-Mail: [BV.Duisburg@vbg.de](mailto:BV.Duisburg@vbg.de)

Seminarbuchung unter

Tel.: 0203 3487-106

#### Erfurt

Koenbergstraße 1

99084 Erfurt

Tel.: 0361 2236-0 · Fax: 0361 2253466

E-Mail: [BV.Erfurt@vbg.de](mailto:BV.Erfurt@vbg.de)

Seminarbuchung unter

Tel.: 0361 2236-439

#### Hamburg

Sachsenstraße 18

20097 Hamburg

Tel.: 040 23656-0 · Fax: 040 2369439

E-Mail: [BV.Hamburg@vbg.de](mailto:BV.Hamburg@vbg.de)

Seminarbuchung unter

Tel.: 040 23656-165

#### Ludwigsburg

Martin-Luther-Str. 79

71636 Ludwigsburg

Tel.: 07141 919-0 · Fax: 07141 902319

E-Mail: [BV.Ludwigsburg@vbg.de](mailto:BV.Ludwigsburg@vbg.de)

Seminarbuchung unter

Tel.: 07141 919-354

#### Mainz

Isaac-Fulda-Allee 22

55124 Mainz

Tel.: 06131 389-0 · Fax: 06131 389-116

E-Mail: [BV.Mainz@vbg.de](mailto:BV.Mainz@vbg.de)

Seminarbuchung unter

Tel.: 06131 389-180

#### München

Barthstraße 20

80339 München

Tel.: 089 50095-0 · Fax: 089 50095-111

E-Mail: [BV.Muenchen@vbg.de](mailto:BV.Muenchen@vbg.de)

Seminarbuchung unter

Tel.: 089 50095-165

#### Würzburg

Riemenschneiderstraße 2

97072 Würzburg

Tel.: 0931 7943-0 · Fax: 0931 7943-800

E-Mail: [BV.Wuerzburg@vbg.de](mailto:BV.Wuerzburg@vbg.de)

Seminarbuchung unter

Tel.: 0931 7943-412



### VBG-Akademien für Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz:

#### Akademie Dresden

Königsbrücker Landstraße 4C

01109 Dresden

Tel.: 0351 88923-0 · Fax: 0351 88923-34

E-Mail: [Akademie.Dresden@vbg.de](mailto:Akademie.Dresden@vbg.de)

Hotel-Tel.: 030 13001-29500

#### Akademie Gevelinghausen

Schlossstraße 1

59939 Olsberg

Tel.: 02904 9716-0 · Fax: 02904 9716-30

E-Mail: [Akademie.Olsberg@vbg.de](mailto:Akademie.Olsberg@vbg.de)

Hotel-Tel.: 02904 803-0

#### Akademie Ludwigsburg

Martin-Luther-Straße 79

71636 Ludwigsburg

Tel.: 07141 919-181 · Fax: 07141 919-182

E-Mail: [Akademie.Ludwigsburg@vbg.de](mailto:Akademie.Ludwigsburg@vbg.de)

#### Akademie Mainz

Isaac-Fulda-Allee 20

55124 Mainz

Tel.: 06131 389-380 · Fax: 06131 389-389

E-Mail: [Akademie.Mainz@vbg.de](mailto:Akademie.Mainz@vbg.de)

#### Akademie Storkau

Im Park 1

39590 Tangermünde

Tel.: 039321 531-0 · Fax: 039321 531-23

E-Mail: [Akademie.Storkau@vbg.de](mailto:Akademie.Storkau@vbg.de)

Hotel-Tel.: 039321 521-0

#### Akademie Untermerzbach

ca. 32 km nördlich von Bamberg

Schlossweg 2

96190 Untermerzbach

Tel.: 09533 7194-0 · Fax: 09533 7194-499

E-Mail: [Akademie.Untermerzbach@vbg.de](mailto:Akademie.Untermerzbach@vbg.de)

Hotel-Tel.: 09533 7194-100



### Seminarbuchungen:

[www.vbg.de/seminare](http://www.vbg.de/seminare)

telefonisch in Ihrer  
VBG-Bezirksverwaltung



### Beitragsfragen:

[www.vbg.de/kontakt](http://www.vbg.de/kontakt)

telefonisch unter  
040 5146-2940