

Lebensfeuer statt Burnout

Biel Alfred Lohninger hat eine Software zum betrieblichen Gesundheitsmanagement entwickelt. Am Mittwoch referiert er an einer Fachtagung in Biel. Im Interview spricht er über den Nutzen seiner Erfindung und darüber, wie sich unser Bewusstsein verändern lässt.

Interview: Donat Blum

Alfred Lohninger, nächste Woche treten Sie an der Tagung «Erfolgsfaktor betriebliches Gesundheitsmanagement» auf. Worüber werden sie referieren?

Alfred Lohninger: Der provokante Titel ist «Fragen Sie noch oder messen Sie schon?» Die Leistungsfähigkeit und Gesundheit der Mitarbeiter ist heute immer schwieriger zu erhalten. Grund dafür sind die demografischen Entwicklungen und die Belastungen durch neue Technologien – Stichwort «24/7». Das ist ein volkswirtschaftliches Problem.

Ist Gesundheit nicht Privatsache?

Die Arbeitswelt ist die Lebenswelt der Menschen. Zu sagen, du bist jetzt 24/7 erreichbar für mich, aber deine Gesundheit pflegst du in der Freizeit – das ist ein Auslaufmodell. Das Unternehmen hat eine Verantwortung für die Gesundheit des Mitarbeiters zu tragen – genauso wie der Mitarbeiter die Verantwortung hat, gesund zu bleiben, wenn er seine Leistung erbringen will.

Wie kommt die von Ihnen entwickelte Software ins Spiel?

Unser Anliegen ist, dass die Menschen länger gesund und leistungsfähig bleiben. Zwei Drittel der Todesfälle weltweit sind durch chronische Erkrankungen verursacht – also durch einen gesundheitsschädigenden Lebensstil. Jeder weiss, dass Rauchen nicht gesund ist, dass man sich zu wenig bewegt und man sich vielleicht nicht richtig ernährt. Aber diese Art von Bewusstsein reicht nicht aus, um etwas zu verändern. Man ändert nur, wenn man emotionalisiert ist. Die Software, die wir entwickelt haben, stellt den Menschen ein besseres biologisches Alter oder «Lebensfeuer» – so nennen wir unsere Visualisierung des individuellen Gesundheitszustandes – in Aussicht. Die Motivation weist in eine positive Richtung und ist keine Massregelung.

Die Software wertet die Herzratenvariabilität (HRV) aus – eine Art EKG.

Das Herz schlägt nicht im Takt, sondern zu unterschiedlichen

Nach der Messung: Aus der Analyse der Daten sollen sich konkrete Empfehlungen zur Verbesserung der Gesundheit ergeben. zvg



Zeiten mit unterschiedlicher Anpassungsfähigkeit. Smarte Geräte messen nun während 24 Stunden objektiv die rund 100 000 Herzschläge und die Pausen dazwischen. Die Analyse der Unmenge Daten bedarf Expertenwissen. Daher war es notwendig, eine Software zu programmieren, die auf psychologischen Gesetzmässigkeiten beruht und valide Aussagen zu Schlafqualität, Burnout-Risiko und körperlicher Leistungsfähigkeit machen kann.

Wie funktioniert die Anwendung?

Man befestigt ein 16 Gramm schweres Gerät mit zwei Elektroden am Brustkorb. Nach 24 Stunden wird die Messung über USB auf einen streng abgesicherten Server übermittelt. Die Aktivitäten werden mit einer App aufgezeichnet und schliesslich mit der Messung zusammengeführt. Der Mitarbeiter bekommt dann anonym und über ein spezielles Internetportal mit höchster

Datensicherheit seine Ergebnisse. Und damit auch konkrete Empfehlungen zur Verbesserung seiner Gesundheit sowie die Möglichkeit, im Netzwerk einen passenden Experten zu finden: einen Psychologen, Ernährungsberater, Arzt, oder auch einer unserer zertifizierten HRV-Professionals,

Der Anlass

Alfred Lohninger ist CEO und Gründer der Autonom Health Gesundheitsbildungs GmbH in Wien. Er tritt am Mittwoch mit weiteren Referenten an der Fachtagung Erfolgsfaktor betriebliches Gesundheitsmanagement im BFB (Bildung Formation Biel-Bienne, Waserplatz 9) auf.

Weitere Referenten sind: Daniella Lützelshwab, Ressortleiterin «Arbeitsmarkt und Arbeitsrecht» beim Schweizerischen Arbeitgeberverband; Andreas Wieser, Key Account Manager

wie im Sportbereich zum Beispiel Alain Suter einer ist.

Was ist der Nutzen für Unternehmen?

Mit unserem Verfahren können Sie das Humankapital eines Unternehmens objektiv messen und auch Veränderungen darstellen. Das war ja bislang mit Frage-

bögen usw. nicht möglich. Man kann damit rechnen, dass international etwas 7 Prozent der Mitarbeiter eines Unternehmens während ihrer Karriere an einem Burnout erkranken. Die Kosten für Burnouts liegen bei 2 Prozent – bis auf 1,5 Prozent runter, wenn Sie sehr gut agieren – an allen Ausfalltagen. Gemäss einer volkswirtschaftlichen Analyse haben sie als durchschnittlicher Grossbetrieb mit 100 Mitarbeitern Krankenstandskosten für Burnouts von rund 225 000 Franken jährlich. Im Gegensatz zu Smartwatches und ähnlichen Wearables ist HRV ein hoch sensitives Verfahren. Es detektiert physische wie psychische Erkrankungen. Allerdings ohne zu erkennen, welche es ist – da muss man die Kirche schon im Dorf lassen. Mit Hilfe der richtigen Fachpersonen kann so aber vorab Fehltagen entgegen gewirkt werden. Zudem wird die Produktivität der gesunden Mitarbeiter gesteigert, wenn sie zum Beispiel identifizieren,

dass es besser wäre, wenn sie ein Stunde länger schlafen oder mehr Pausen machen würden. Bei Kosten für das Screening Programm von unter 15 000 Franken bei einem Betrieb mit 100 Mitarbeitern rechnen wir mit einem Return of Investment von 30 zu 1.

Sie sind selbst Unternehmer und Manager. Wie sieht denn ihr Lebensfeuer aus?

(lacht) Das biologische Alter ist noch im Plus. Ich habe viel zu tun. Die Herausforderung und die Begegnungen mit so vielen interessanten Menschen aus allen Bereichen – sei es Sport, Kultur oder auch Wirtschaft – halten mich fit.



Alfred Lohninger

Nachrichten

Schöpfen

In Leitplanke geprallt

Am Samstagmorgen hat ein Automobilist auf der Strecke zwischen Grächwil und Bütschwil die Herrschaft über sein Fahrzeug verloren. Dabei kam der Personenwagen von der Strasse ab und prallte in die Leitplanke. Verletzt wurde niemand. Die Höhe des Sachschadens ist noch unbekannt. asb

Pierre Pertuis

Gleich drei Unfälle

Am Wochenende haben sich auf der A16 rund um den Pierre Pertuis drei Unfälle ereignet. Ein Lieferwagen kam nach dem Tunnel in Richtung Biel ins Schleudern und prallte in die Leitplanke. Weiter prallten eingangs Tunnel zwei Personenwagen zusammen. Ein dritter Unfall ereignete sich im Tunnel selbst, dort kollidierten zwei Autos. Bei allen Unfällen wurde niemand verletzt. asb

Er hat die Bözinger Fasnacht massgebend mitgeprägt

Nachruf Mit Peter Hofer verlieren Bözingen und die Faschingszunft Biel einen unermüdlischen Schaffer und leidenschaftlichen Fasnächtler.

Im August musste sich Peter Hofer einer Operation unterziehen, der eine langwierige Genesungsphase folgte. Wenn es ihm jedoch sein Gesundheitszustand erlaubte, packte er in seiner Firma bei anstehenden Arbeiten mit an. Sein Sohn Dominik, der ebenfalls in diesem Betrieb arbeitet, war ihm während der Zeit seiner Krankheit eine sehr grosse Stütze.

Als Peter Hofer am Montag vor einer Woche seinen Angestellten, die in der Stadt mit Arbeiten für den Bieler Weihnachtsmarkt be-

schäftigt waren, Material bringen wollte, erlag er während der Autofahrt einem Herzstillstand.

Eigentlich hätten er und seine Lebensgefährtin zu dieser Zeit im Kreise ihrer Freunde Ferien in ihrem geliebten Gran Canaria ver-

bringen wollen. Sie liebten diese Feriendestination über alles und gingen auch gerne mit ihren Stadel-Freunden auf Kreuzfahrten. In Anbetracht seines noch unstablen Gesundheitszustands hatten sie die Reise auf die Kanarische

Insel aber nicht angetreten. Peter Hofer war ein unermüdlischer Schaffer, genoss aber auch gerne das Zusammensein mit Freunden und Gleichgesinnten. Nebst in seiner Firma hat er sich auch bei verschiedenen Vereinen engagiert: Er war Mitglied und Ehrenpräsident der Bööggzunft Bözingen, Ehrenmitglied bei der Faschingszunft Biel, Gründungs- und Ehrenmitglied des Moto Clubs Street Eagles Biel und Ehrenmitglied des Turnvereins Bözingen.

Peter Hofer war in Bözingen fest verankert. Er ist am 13. Juli 1953 in Biel geboren, ging in Bözingen zur Schule, hat in diesem Bieler Aussenquartier gewohnt und gearbeitet. Nach der Schule hat Peter Hofer eine Ausbildung als Maurer absolviert und später die Firma Hofer und Häni AG, Zelte/Festhallen, übernommen und geleitet. Die Anliegen der Bözinger Bewohner und die Vereinstätigkeit für die Bözinger Fasnacht lagen ihm

sehr am Herzen. Er hat die Bözinger Fasnacht massgebend mitgeprägt und manchen Böögg mitgestaltet. Diesen Quartiermarren trat er im Jahr 1970 als Mitglied bei und blieb ihnen über all die Jahre treu. Während 25 Jahren amtierte er als Präsident der Bööggzunft Bözingen, war Mitglied des Abwartteams sowie Vizepräsident und wurde an der diesjährigen Generalversammlung zum Präsidenten der Interessengemeinschaft Auti Öli gewählt. Er arbeitete aber auch im Redaktionsteam der Bözinger Fasnachtszeitung mit, war Jury-Chef der Maskenprämierung und organisierte Reisen sowohl für diese Fasnachtsfamilie als auch für andere Vereine.

Mit ihm ist ein zuverlässiger, sehr engagierter Fasnächtler und guter Freund allzu früh gegangen. «Er wird uns fehlen», sagen seine Freunde und Weggefährten. Sein Hinschied kam für alle unerwartet. Heidi Flückiger



Peter Hofer, ein Bözinger durch und durch. zvg