

Studie von BIG direkt gesund und vivamind

Prävention wirkt: Bis zu 46 Krankheitstage innerhalb von drei Jahren weniger pro Beschäftigte

DORTMUND, 25.03.2026. Angesichts steigender Fehlzeiten – insbesondere durch psychische Erkrankungen – gewinnen die Ergebnisse einer Studie der Krankenkasse BIG direkt gesund und vivamind - Gesellschaft für Präventionsmedizin und Psychologie mbH eine besondere Bedeutung. Krankheitsbedingte Ausfälle verursachen nicht nur persönliche Belastungen für Beschäftigte, sondern auch erhebliche Kosten für Unternehmen. Gezielte Prävention kann krankheitsbedingte Fehlzeiten deutlich reduzieren: Bis zu 46 Krankheitstage pro Person innerhalb von drei Jahren lassen sich vermeiden.

Die Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin schätzt die volkswirtschaftlichen Produktionsausfälle durch Arbeitsunfähigkeit für das Jahr 2024 auf insgesamt 134 Milliarden Euro. BIG direkt gesund hat gemeinsam mit vivamind erstmals Gesundheits-Check-up-Daten mit späteren Fehlzeiten verknüpft. Die Ergebnisse zeigen klar: Schlafqualität, Selbstregulation, Bewegung und Körpergewicht beeinflussen Ausfalltage besonders stark. Grundlage sind Daten von 5.947 Versicherten aus dem Gesundheitsmanagement-Programm BIGbalance (2020–2025); für 396 Teilnehmende lagen objektiv erfasste Fehlzeiten vor.

Vier entscheidende Hebel

Die Studie zeigt erstmals in dieser Tiefe, welche konkreten Gesundheitsfaktoren krankheitsbedingte Fehlzeiten tatsächlich beeinflussen und in welchem Ausmaß. Schlafqualität, Selbstregulationskompetenz, körperliche Aktivität und Körpergewicht erweisen sich dabei als entscheidende Hebel.

Die Fehlzeitenanalyse bezieht sich auf einen Zeitraum von ein bis zwei Jahren nach der ersten Check-Up-Analyse. Die Zusammenhangsanalyse umfasst demnach ähnliche Zeitintervalle pro Person, die den üblichen wissenschaftlichen Untersuchungen zu Einflüssen von Arbeitsbelastungen auf Abwesenheitsverhalten entsprechen (Diestel & Schmidt, 2011; Schmidt & Diestel, 2012). Die Ergebnisse liefern Unternehmen,

www.big-direkt.de

Beschäftigten und dem Gesundheitssystem belastbare Zahlen für den Nutzen wirksamer Prävention.

Prävention wirkt, wenn sie richtig ansetzt

Das Ergebnis zeigt: Gezielte feedbackbasierte Prävention kann krankheitsbedingte Ausfalltage in erheblichem Umfang reduzieren.

- Mehr Schlafqualität steht in einem starken Zusammenhang mit geringeren Fehlzeiten. Bereits eine Steigerung um etwa 25 Prozent geht mit rund 30 Fehltagen weniger innerhalb drei Jahren pro Person einher.
- Eine höhere Selbstregulationskompetenz – also die Fähigkeit, Verhalten, Gedanken und Emotionen aktiv zu steuern – kann die Zahl der Krankheitstage um bis zu 46 Tage innerhalb von drei Jahren reduzieren.
- Ein höherer Body-Mass-Index (BMI) wirkt dagegen klar belastend: Mit jedem zusätzlichen BMI-Punkt steigen die zukünftigen Fehlzeiten im Durchschnitt um 2,5 Tage (bis zu drei Jahre Beobachtungszeitraum).
- Auch Rauchverhalten zeigt messbare Effekte: Pro sogenanntem „Pack Year“ (kumulative Belastung durch Zigarettenkonsum) nehmen die Fehlzeiten durchschnittlich um etwa zwei Tage zu, wenn Versicherte bereits krank sind.
- Sowohl Ausdauer- als auch Krafttraining fördern präventiv die Gesundheit. Bereits eine der beiden Bewegungsformen kann krankheitsbedingte Fehlzeiten innerhalb von drei Jahren um bis zu 25 Tage reduzieren.

Pro Person sind somit zwischen 25 und 46 Krankheitstage innerhalb von drei Jahren vermeidbar, wenn Prävention systematisch und evidenzbasiert umgesetzt wird.

Einfluss von psychischen Ressourcen und Lebensstilfaktoren

„Die Ergebnisse zeigen erstmals in dieser Deutlichkeit, wie stark psychische Ressourcen und Lebensstilfaktoren nicht nur zukünftige Fehlzeiten vorhersagen, sondern sich wechselseitig in der Gesundheitsförderung beeinflussen. Besonders Schlafqualität und Selbstregulationskompetenz haben einen deutlich größeren Einfluss, als bislang in klassischen Fehlzeitenanalysen angenommen wurde“, sagt Prof. Dr. Stefan Diestel, Studienleiter und geschäftsführender Gesellschafter von vivamind.

Presseinformation



Relevanz für Unternehmen: Gesundheit ist ein Wirtschaftsfaktor

„Unsere Studie belegt: Betriebliches Gesundheitsmanagement ist kein ‚weicher Faktor‘, sondern ein messbarer Hebel für Produktivität und Stabilität. Statt erst auf Erkrankungen zu reagieren, lassen sich krankheitsbedingte Ausfälle durch frühzeitige und systematische Prävention deutlich senken“, so Stefan Ernst, Teamleiter Betriebliches Gesundheitsmanagement bei der BIG.

ERGO: Verhaltensmuster positiv beeinflussen

Das Versicherungsunternehmen ERGO ist Kooperationspartner der BIG direkt gesund. Seit 2021 ist BIGbalance bei ERGO eine der wichtigen Maßnahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung. Carmen Jux, Fachärztin für Arbeitsmedizin und Leiterin Arbeits- und Gesundheitsschutz bei ERGO, sagt: „Als Arbeitgeber tragen wir Verantwortung für unsere rund 14.000 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Viele von ihnen nutzen BIGbalance. Wir fördern mit dieser analysegestützten Maßnahme deren Gesundheit, da Verhaltensmuster positiv beeinflusst werden können“.

BIGbalance: Ganzheitliches betriebliches Gesundheitsmanagement

BIGbalance ist das Angebot der BIG direkt gesund für betriebliches Gesundheitsmanagement und in nicht betrieblichen Lebenswelten. Im Mittelpunkt steht ein strukturierter Check-up, der folgende Bereiche systematisch erfasst:

- Medizinische Parameter (z. B. BMI)
- Gesundheitsverhalten (Ernährung, Bewegung, Rauchen, Alkoholkonsum)
- Psychische Ressourcen (u. a. Schlafqualität, Achtsamkeit, Vitalität, Work-Life-Balance)

Auf dieser Basis erhalten Teilnehmende individuelle Rückmeldungen, während Unternehmen aggregierte, anonymisierte Erkenntnisse für ihre Präventionsstrategie gewinnen.

Psychische Ressourcen: Schlaf als Schlüssel zur Prävention

Ein zentrales Ergebnis der Studie betrifft das psychische Wohlbefinden. Besonders die Schlafqualität erweist sich als kritischer Faktor:

www.big-direkt.de

Presseinformation



- 45 Prozent der Teilnehmenden berichten von einer unzufriedenen Schlafqualität.
- Nur etwa drei Prozent bewerten ihren Schlaf als optimal.

Die Daten zeigen: Schlaf ist ein zentraler Stabilitätsfaktor für psychische Vitalität. Gute Schlafqualität kann selbst geringe sportliche Aktivität teilweise kompensieren – umgekehrt reicht viel Bewegung ohne ausreichenden Schlaf nicht aus, um dauerhaft leistungsfähig zu bleiben. „Auf Grundlage dieser Erkenntnisse haben wir bereits ein mehrwöchiges Onlinecoaching zum Thema ‚Gesund und richtig Schlafen‘ entwickelt“, so Stefan Ernst.

Fazit: Evidenz für wirksame Prävention

Die BIGbalance-Studie liefert eine klare Antwort auf eine zentrale Frage von Unternehmen und Gesundheitssystem: Lohnt sich Prävention?

Die Antwort lautet: Ja – und zwar messbar.

Gezielte Investitionen in Schlaf, Bewegung, Ernährung und psychische Selbststeuerung können bis zu 46 Krankheitstage pro Person innerhalb von drei Jahren vermeiden. Prävention schützt damit nicht nur Gesundheit, sondern sichert auch Leistungsfähigkeit und wirtschaftliche Stabilität von Unternehmen.

Foto: Stellten die Studie zum Betrieblichen Gesundheitsmanagement vor: Prof. Dr. Stefan Diestel (links), Studienleiter und geschäftsführender Gesellschafter von vivamind, und Stefan Ernst, Teamleiter Betriebliches Gesundheitsmanagement bei BIG direkt gesund. (©BIG direkt gesund/Stephan Schütze)

Foto 2: Carmen Jux, Leiterin Arbeits- und Gesundheitsschutz der ERGO Group AG und Leitende Fachärztin für Arbeitsmedizin & Leitende Sicherheitsingenieurin (©ERGO)

Über BIG direkt gesund

Die Bundesinnungskrankenkasse Gesundheit - kurz BIG direkt gesund - wurde 1996 in Dortmund gegründet. Die große Idee hinter der BIG: Wir schaffen Raum fürs Menschsein. Gemeint ist damit eine moderne Online-Ausrichtung und empathischer Service, der schnell und lösungsorientiert ist. Die BIG bietet vielseitige Kommunikationswege passend zum jeweiligen Lebensstil ihrer bundesweit rund

www.big-direkt.de

BIG direkt gesund
Hörder-Bach-Allee 1-3
44263 Dortmund

Kostenloser
24h-Direktservice
0800.54565456

Fon 0231.5557-0
Fax 0231.5557-199
info@big-direkt.de

Seite 04

Presseinformation



490.000 Versicherten. Diese Kundinnen und Kunden erfahren eine wertschätzende und verständliche Beratung per Telefon, Chat, Mail oder Brief. Viele Zusatzleistungen sowie ein attraktives Bonusprogramm sind weitere große Pluspunkte. BIG direkt gesund hat ihren Rechtssitz in Berlin, ihre Hauptverwaltung in Dortmund und einen wichtigen Verwaltungsstandort in Aachen. Die BIG beschäftigt an den operativen Standorten rund 950 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, in 13 BIGshops wird Beratung vor Ort angeboten.

Mehr Informationen zum Unternehmen finden Sie unter: www.big-direkt.de

Bettina Kiwitt

Leiterin
Unternehmenskommunikation
presse@big-direkt.de
Fon 0231.5557-1016
Mobil 0151 18568532
Fax 0231.5557-4016

Über vivamind GmbH

Die vivamind Gesellschaft für Präventionsmedizin und Psychologie mbH mit Sitz in Dortmund wurde 2018 von Expert:innen aus Medizin, Psychologie und Softwareentwicklung gegründet. Das Unternehmen entwickelt wissenschaftlich fundierte, personalisierte digitale Gesundheits-Check-ups zur ganzheitlichen Analyse medizinischer, psychischer und lebensstilbezogener Faktoren. Mehr als 60 eigens entwickelte Algorithmen analysieren komplexe Gesundheitsparameter und übersetzen diese in präzise, handlungsorientierte Auswertungen. vivamind unterstützt Einzelpersonen, Unternehmen, Versicherungen und Gesundheitspartner dabei, fundierte Entscheidungen zu treffen, individuelles Gesundheitsverhalten nachhaltig zu stärken und ein intelligentes, datenbasiertes betriebliches Gesundheitsmanagement zu etablieren. Differenzierte Reports sowie anonymisierte Unternehmensanalysen schaffen Transparenz und eine valide Grundlage für strategische Gesundheits- und Präventionsmaßnahmen.

Mehr Informationen zum Unternehmen finden Sie unter: www.vivamind.eu

www.big-direkt.de

BIG direkt gesund
Hörder-Bach-Allee 1-3
44263 Dortmund

Kostenloser
24h-Direktservice
0800.54565456

Fon 0231.5557-0
Fax 0231.5557-199
info@big-direkt.de

Seite 05

Presseinformation



Dr. Elvira Radaca

CRO Marketing & Sales
Elvira.radaca@vivamind.de
Mobil 015901847616

www.big-direkt.de

BIG direkt gesund
Hörder-Bach-Allee 1-3
44263 Dortmund

Kostenloser
24h-Direktservice
0800.54565456

Fon 0231.5557-0
Fax 0231.5557-199
info@big-direkt.de