Trend-News

Gesundheit Bewegt: Von der BGF- zur Healthy Longevity-Strategie – der nächste Schritt in der Gesundheitsprävention

Wann haben Sie zuletzt gedacht: "Ich sollte gesünder leben"? Vielleicht nach einem stressigen Tag, nach einer Erkältung oder beim Blick auf die eigene Fitness. Doch warum bleibt es oft nur bei diesem Gedanken? Warum fällt es uns so schwer, Gesundheit dauerhaft in unseren Alltag zu integrieren?

Gesund leben, gesund arbeiten und gesund älter werden klingt oft einfacher, als es in der Praxis ist. Hier setzt *Gesundheit Bewegt* an – mit dem Prinzip: **Tu was – mit kleinen, machbaren Schritten.**

Wie gelingt das im Alltag? Indem Gesundheit **konsequent aus einer ganzheitlichen 360°-Perspektive** gedacht wird. Nicht einzelne Maßnahmen, sondern das Zusammenspiel verschiedener Faktoren macht den Unterschied: Ernährung, Bewegung, mentale Fitness, Schlaf, Regeneration, gesunde Arbeit, das soziale Umfeld und mehr. Gesundheit ist immer ganzheitlich.
Auch die oft vergessene Gesundheitsdimension Finanzen gehört zum Gesundsein, denn wir müssen uns gutes Essen, gute Vorsorge, viel Bewegung, ausreichend Regeneration auch leisten können.
Umgesetzt wird **Prävention & Healthy Longevity** durch Programme, die die persönliche Gesundheitskompetenz verbessern und die Umsetzung gesunder Alltagsroutinen unterstützen.

Gesundheit ist kein Pflichtprogramm – sie muss in den Alltag passen

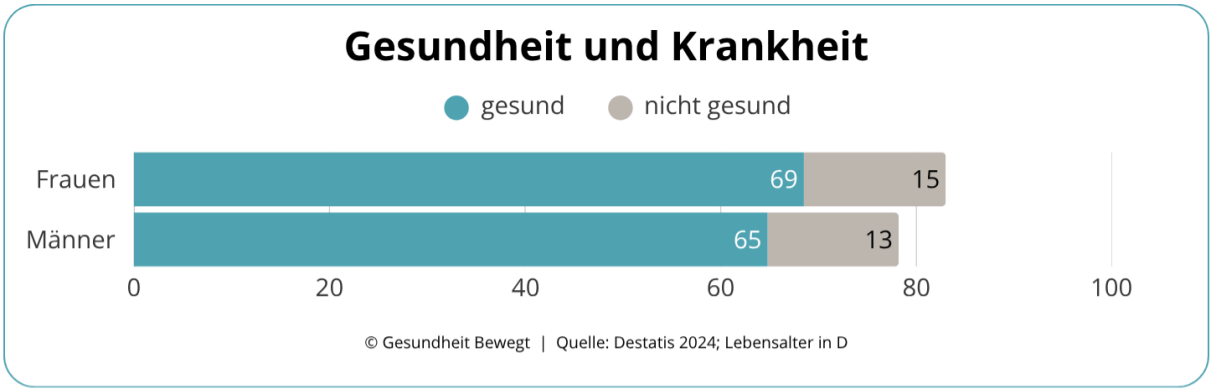
Seit 2015 entwickelt *Gesundheit Bewegt* Konzepte, die Menschen helfen, **ihren eigenen Weg zu mehr Gesundheit zu finden**. 2018 wurden die ersten digitalen Programme ausgerollt, 2019 starteten die ersten großen, firmenübergreifenden BGF-Programme mit Krankenkassen.

Ob in Unternehmen oder für Einzelpersonen:

- Unser Ansatz vereint niedrigschwellige Ansätze zur **Verhaltensprävention** (die eigene Motivation),
- **Team-Prävention am Arbeitsplatz** (gemeinsames Tun), d.h. **Verhältnisprävention** durch gesunde Rahmenbedingungen in Unternehmen.
- in einem **360° Präventionsansatz**, der alle Gesundheitsfelder berücksichtigt.

Die nächste Etappe: Prävention mit Longevity erweitern

Die Frage ist nicht nur, **wie lange wir leben, sondern wie lange wir gesund leben**. Immer mehr Menschen erkennen, dass gesunde Jahre im Alter kein Zufall sind, sondern aktiv gestaltet werden können. 2025 erweitern wir deshalb unser Angebot um **Healthy Longevity-Konzepte**, die nicht nur einer exklusiven Zielgruppe vorbehalten sind, sondern praktische Wege für jeden bieten, um gesunde Jahre zu gewinnen.



Unsere Motivation: der **demografische Wandel**. Unsere Gesellschaft altert – allein in Deutschland sind 42 Millionen Menschen über 45 Jahre alt.

Neben dem individuellen Wunsch, gesund älter zu werden, stehen auch Unternehmen vor der Herausforderung, ihre Mitarbeitenden langfristig gesund und leistungsfähig zu halten. Hier muss sich das **Betriebliche Gesundheitsmanagement (BGM)** weiterentwickeln: Unternehmen können es sich nicht mehr leisten, Gesundheit nur punktuell zu fördern. Vielmehr muss das BGM noch konsequenter langfristige Strategien entwickeln, die den demografischen Wandel aktiv mitdenken, ältere Mitarbeitende gezielt unterstützen und Prävention als nachhaltigen Bestandteil der Unternehmenskultur verankern.

Das Buzzword Longevity eröffnet eine neue Perspektive auf Prävention: Es lenkt den Fokus von der Krankheitsvermeidung auf eine **bewusste, positive Gestaltung der eigenen Gesundheit – sowohl im Privaten als auch im Berufsleben**.

Die Kombination aus **Longevity-Ansätzen**, **betrieblichen Gesundheitsprogrammen und KI-gestützten Tools** eröffnet neue Möglichkeiten, um Gesundheitsstrategien individuell und nachhaltig umzusetzen. *Gesundheit Bewegt* gestaltet diesen 360°-Präventionsansatz aktiv mit.

Von Prävention zu Longevity: Was wir konkret tun

Gesundheit Bewegt verbindet Prävention und Longevity zu einem neuen, umfassenden Ansatz für gesundes Älterwerden – sowohl für Einzelpersonen als auch für Unternehmen und Regionen. Unsere wichtigsten Initiativen und Programme:

- **Tu Was Initiative – Demografischen Wandel mit BGF aktiv gestalten.**
  Mit der Tu Was Initiative ermöglichen wir Unternehmen, unkompliziert in die Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) einzusteigen und ihre Gesundheitsstrategien an den demografischen Wandel anzupassen. Durch eine kostenfreie Version von GB|Work und flexible Erweiterungsmöglichkeiten wird Prävention für alle Unternehmen zugänglich – unabhängig von Größe oder Budget.
- **Corporate "Blue Zones" als Story für Unternehmen.** Wir nutzen das Konzept der Blue Zones, um Unternehmen dabei zu unterstützen, das Thema gesundes Älterwerden in individuelle betriebliche Gesundheitsstrategien zu integrieren. In 2025 und 2026 sind die „Blue Zones“ unsere **übergreifende Storyline** für die Aktivierung von Programmteilnehmenden in unseren Programmen GB|Work und GB|Work+. So machen wir Gesundheit, Prävention und gesund älter werden greifbarer und erlebbarer.
- **Integration von Longevity Literacy in unser Gesundheitsmodell.** Finanzen sind eine oft vergessene Gesundheitsdimension, doch gesundsein im Alter muss man ich auch leisten können. Wir bringen finanzielle und gesundheitliche Vorsorge in unseren Programmen zusammen. Erstmalig und unique in der deutschen Präventionslandschaft!
- **GB|Woman – Die BGF-Kampagne zur Menopause im Unternehmen.**
  Ein speziell entwickeltes Programm, das Frauen in den Wechseljahren unterstützt – mit Vorträgen, Gesundheitschecks und der WomanBalance-App. Unternehmen profitieren von mehr Aufklärung, besseren Arbeitsbedingungen und gesünderen Mitarbeitenden.

Prävention neu gedacht: Tu was – aber mit einer klaren Richtung

Ob als Einzelperson oder Unternehmen – es geht darum, gezielt in die eigene Gesundheit und die Gesundheit der Mitarbeitenden zu investieren. *Gesundheit Bewegt* verbindet Prävention mit modernen Healthy Longevity-Strategien und macht sie damit **praxisnah, langfristig und nachhaltig wirksam**.

Tu was – gesund leben, gesund arbeiten, gesund älter werden.

Ansprechpartner: Stefan Zipperer | sz@gesundheit-bewegt.com | +49 151 235 44 792