



VITALMONITOR
HÖR AUF DEIN HERZ

Traun, am 13. Mai 2015

Presseinformation

Firmen verwenden Vitalmonitor zur betrieblichen Gesundheitsförderung

Die Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) hat in den Firmen längst Einzug gehalten, gilt es doch Überlastungen vorzubeugen, einen gesunden Lebensstil zu fördern und die Arbeitsleistung zu erhalten. Der vom Trauner Unternehmen Pulse7 entwickelte Vitalmonitor wird auch in diesem Bereich immer öfter eingesetzt: „Der Vitalmonitor ermöglicht erstmals, die persönliche Vitalität punktgenau zu messen, im Zusammenhang mit der Lebensführung zu verstehen und gezielt zu verbessern. Das ist insbesondere auch in der Betrieblichen Gesundheitsförderung wichtig“, erklärt *Martin Konrad*, Geschäftsführer von Pulse7.

„Die Leistungsträger der heutigen Arbeitswelt wandern auf einem Grat zwischen Aus- und Erschöpfung der eigenen Kräfte und sie nehmen dabei auch in Kauf, ihre Gesundheit zu gefährden. Sie sind heute mit den selben Leistungsansprüchen konfrontiert wie Spitzensportler“, sagt Dr. **Bardia Monshi** vom Institut für Vitalpsychologie in Wien. Die Konsequenz: Immer mehr Menschen können den Stress, dem sie ausgesetzt sind, nicht bewältigen. Sie sind körperlich, geistig und emotional überlastet – leiden an einem Burnout.

Dr. med. Robert Fritz von der Sportordination Wien verweist auf die wirtschaftlichen Konsequenzen. „Wenn Arbeitnehmer erkranken, machen sie Fehler. Sie sind nicht so leistungsfähig und fallen oft lange aus. Das kostet den Betrieben viel Geld. Vor diesem Hintergrund entwickeln sie ein Bewusstsein dafür, wie wichtig die Betriebliche Gesundheitsförderung ist.“ Im Rahmen der BGF wird versucht, Erkrankungen wie einem Burnout durch gezielte Maßnahmen vorzubeugen.

Top-Unternehmen nutzen Vitalmonitor zur BGF

Beide Experten betreuen Top-Unternehmen aus verschiedenen Branchen. Sie setzen den Vitalmonitor in der Betrieblichen Gesundheitsförderung ein. „Der Vitalmonitor erlaubt es, rechtzeitig herauszufinden, wo Probleme liegen, und gegenzusteuern“, sagt Robert Fritz. Bardia Monshi verwendet den Vitalmonitor in der Burnout-Prävention, aber auch dann, wenn es bereits Alarmzeichen einer Überlastung gibt. Auch im Rückkehrmanagement nach einem Burnout gebe das Gerät wertvolle Informationen darüber, was sich die Betroffenen zumuten können: „Die regelmäßigen Messungen helfen, mit der Zeit ein Sensorium zu entwickeln, wie belastbar man ist.“

Baubranche: Nachhaltige Gesundheitsförderung in der Ausbildung

Die **BauAkademie OÖ** verwendet den Vitalmonitor bereits in mehreren Kursen: „Wir legen Wert darauf, die Gesundheitsförderung in unsere Ausbildung zu integrieren“, betont Geschäftsführer **Harald Kopecek**, MBA. Fitnessprogramme und Vorträge zu Gesundheitsthemen sind Teil der zweijährigen Management-Akademie und der Bauleiterkurse. Die Teilnehmer können den Vitalmonitor regelmäßig nutzen, inklusive einer kontinuierlichen Betreuung durch einen Trainer. „Das Angebot wird sehr gut angenommen, manche Teilnehmer ändern ihre Lebensweise nachhaltig“, berichtet Kopecek. Ihm sei wichtig, zu vermitteln, dass neben der Fach- und Managementkompetenz auch die Gesundheit maßgeblich ist: „Die Teilnehmer sollen lernen, dass man mit Bewegung den Leistungsdruck, der in der Bauwirtschaft besonders hoch ist, in den Griff bekommen kann!“

Auch die Firma Swietelsky hat bereits Erfahrungen mit dem Vitalmonitor: „Die Teilnehmer an den Bauleiterschulungen haben über ein Jahr lang gelernt, wie man mit seinen Ressourcen umgeht und sich nicht zu sehr verausgabt. Das Feedback ist sehr positiv“, berichtet Dr. **Gerald Goger** von **der Swietelsky Baugesellschaft mbH**.

VIITA Holding GmbH ist ein österreichisches innovatives Unternehmen mit Sitz in Traun. Basierend auf einer langjährigen Forschungs- und Entwicklungsarbeit in einem Team aus Sportwissenschaftlern, Ärzten, Trainern und Athleten haben die Gründer Martin Konrad und Mag. Bernhard Schimpl den Vitalmonitor entwickelt. Das mobile Messgerät besteht aus einem EKG Vital-Sensor Brustgurt, einer App für Smartphone oder Tablet sowie einem Webportal. Aus den EKG-Daten wird die HRV ermittelt und daraus werden der aktuelle Zustand der Regeneration, der Stresszustand und das individuelle biologische Alter berechnet. So kann man die persönliche Vitalität punktgenau messen, im Zusammenhang mit der Lebensführung verstehen und gezielt verbessern. Die Kunden von Vitalmonitor sind Leistungs- und Gesundheitssportler, Menschen mit Interesse an einer gesunden Lebensführung sowie Firmen mit betrieblichen Gesundheits-Vorsorge-Projekten.