

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.

Erstmals Verknüpfung von Gesundheits-Check-up-Daten mit späteren Fehlzeiten

Die Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin schätzt die volkswirtschaftlichen Produktionsausfälle durch Arbeitsunfähigkeit für das Jahr 2024 auf insgesamt 134 Milliarden Euro bzw. den Ausfall an Bruttowertschöpfung auf 227 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.

Schlafqualität mit großem Einfluss auf Fehlzeiten

BIGbalance kombiniert medizinische Daten, Verhalten und psychische Faktoren in einem strukturierten Check-up mit individuellem Feedback. Teilnehmende verbessern langfristig Erholungsfähigkeit und Vitalität. Die Studie zeigt:

- Eine Verbesserung der Schlafqualität um rund 25 % geht mit etwa 30 Fehltagen weniger innerhalb von drei Jahren einher.

www.big-direkt.de

Presseinformation



- Hohe Selbstregulationskompetenz reduziert Krankheitstage um bis zu 46 Tage innerhalb von drei Jahren.
- Jeder zusätzliche BMI-Punkt erhöht die Fehlzeiten im Schnitt um 2,5 Tage.
- Rauchen steigert Fehlzeiten messbar.
- Bereits regelmäßiger Ausdauer- oder Kraftsport kann bis zu 25 Fehltage im Drei-Jahres-Zeitraum vermeiden.

Frühzeitige und systematische Prävention zahlt sich aus

„Unsere Studie belegt: Betriebliches Gesundheitsmanagement ist kein ‚weicher Faktor‘, sondern ein messbarer Hebel für Produktivität und Stabilität in Unternehmen. 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.

Wirtschaftliche Bedeutung von Prävention

„Psychische Ressourcen und Lebensstilfaktoren haben einen deutlich größeren Einfluss auf Fehlzeiten als bislang angenommen“, erklärt Prof. Dr. Stefan Diestel, Studienleiter und geschäftsführender Gesellschafter von vivamind. Angesichts steigender Ausfälle – besonders durch psychische Erkrankungen – gewinnt Prävention wirtschaftlich an Bedeutung.

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“.

Fazit: Investitionen in Schlaf, Bewegung, Ernährung und psychische Selbststeuerung können Fehlzeiten messbar reduzieren. Prävention schützt damit nicht nur die Gesundheit der Menschen, sondern stärkt auch Produktivität und Stabilität von Unternehmen.

www.big-direkt.de

Presseinformation



Foto 1: 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 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

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 03

Presseinformation



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

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

Seite 04