



Pressemitteilung

Ihre Pressekontakte:

Isabell Rabe, Pressesprecherin
Maike Schwarz, Pressereferentin
Fon: 07141 9790-9845
E-Mail: presse@mhplus.de

www.mhplus.de/presse

Gesunde Schreibtischarbeit mit digitalem Coach

mhplus unterstützt „Intelligenten Sitz-Assistenten“ als Maßnahme in Unternehmen

Ludwigsburg, 28. August 2024. Für ein gesünderes Arbeiten am Schreibtisch testete die mhplus Krankenkasse über mehrere Monate intern den „Intelligenten Sitz-Assistenten“ (Isa). Er erkennt mit Infrarot-Sensor und künstlicher Intelligenz die Haltung und das Trinkmuster der sitzenden Person, zeigt am Monitor Verbesserungstipps und Körperübungen. Von April bis Juli 2024 verwendeten über 160 mhplus-Mitarbeitende Isa während der Arbeit und wurden zur Nutzung befragt. Die große Mehrheit empfiehlt das Gerät weiter, weil es sie zu gesünderem Verhalten animierte. Nach dieser erfolgreichen Pilotphase unterstützt die mhplus interessierte Unternehmen mit einer Förderung von Isa als betriebliche Gesundheitsmaßnahme.

In vielen Berufen lässt sich mehrstündiges Sitzen nicht vermeiden. Hier sind konstante Maßnahmen der Arbeitnehmer notwendig, damit sie langfristige Haltungsschäden und Schmerzen am Skelett und den Muskeln verhindern. Individualisierte Prävention direkt am Schreibtisch bietet das neuartige Gerät Isa (= „Intelligenter **Sitz-Assistent**“) des Ludwigsburger Start-ups Deep Care GmbH. Die mhplus Krankenkasse hat Isa mit ihren Mitarbeitenden über drei Monate intern getestet und ein positives Fazit gezogen.

„Unser Körper ist zum Laufen und Stehen gemacht – langes Sitzen hingegen ist eine anatomisch ungünstige Position, die schlimmstenfalls sogar Bandscheibenvorfälle verursacht“, erklärt Jannik Tillmann, Referent für Mitarbeitendengesundheit bei der mhplus. Gegensteuern könne man mit regelmäßigem Ändern der Sitzposition, Arbeiten am höhenverstellbaren

Schreibtisch oder Dehnübungen. „Isa analysiert Sitzhaltungen sehr präzise und erkennt Fehlbelastungen. Damit konnten wir bessere Arbeitsbedingungen für unsere Mitarbeitenden schaffen und ihre Gesundheit und Wohlbefinden verbessern“.

Innovation für die betriebliche Gesundheitsförderung

Um Innovationen für die betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) zu stärken, arbeitet die mhplus seit 2023 mit Deep Care zusammen und ließ von April bis Juli 2024 dessen Produkt Isa von 168 Mitarbeitenden bei ihrer Büroarbeit testen. Die Nutzerbefragung im Anschluss bestätigte einen positiven Effekt: Alle Befragten (100 Prozent) bekamen mit Isa ein höheres Bewusstsein für ihre Sitzhaltung und 91 Prozent der Tester empfehlen das Gerät weiter. 82 Prozent tranken während der Isa-Nutzung mehr. Fast drei Viertel der Befragten (74 Prozent) nutzten ihren höhenverstellbaren Schreibtisch damit öfter oder dehnten ihren Körper regelmäßiger.

Aufgrund der erfolgreichen Test-Kampagne wurde Isa in das BGF-Angebot für Firmenkunden der mhplus aufgenommen. Die Krankenkasse unterstützt interessierte Unternehmen dabei, den Sitz-Assistenten für die eigene Belegschaft einzuführen. Mehr Infos auf der Webseite: www.mhplus.de/workfit

Ergonomische Tipps mithilfe künstlicher Intelligenz

Für die Verwendung des Sitz-Assistenten Isa benötigt man nur einen Stromanschluss: Es handelt sich um ein portables, Smartphone-großes Gerät, das man auf den Schreibtisch stellt. Ein Infrarot-Sensor erfasst den Körper des Nutzers und erstellt daraus ein 3-D-Tiefenmodell. Die Daten werden von einer künstlichen Intelligenz im Hintergrund analysiert. Seinem Verhalten entsprechend erhält der Nutzer am Monitor Hinweise, u. a. seine Haltung anzupassen, aufzustehen oder Bewegungsübungen durchzuführen. Zusätzlich erinnert ihn das Gerät, regelmäßig zu trinken. Der digitale Coach funktioniert datenschutzkonform und offline – es werden keine Informationen weitergegeben. Auch der Sensor kann keine Person identifizieren und garantiert vollständige Anonymität.

Mehr Informationen:

mhplus.de/workfit | deep-care.de/hi-ich-bin-isa

Die mhplus Krankenkasse im Profil:

Die mhplus Krankenkasse ist offen für gesetzlich Krankenversicherte. Rund 1.000 Mitarbeitende betreuen deutschlandweit mehr als eine halbe Million Versicherte. Unabhängige Tests belegen hohe Servicestandards und solide Finanzen. Der Zusatzbeitrag der mhplus beträgt seit Januar 2023 stabil 1,58 Prozent.