



Dreiländertagung Betriebliche Gesundheitsförderung
Fachforum FF 2.6
am 26. April 2023



Zielgruppenspezifische Kommunikationsmaßnahmen zur Bewegungssteigerung in der BGF

Senior Scientist MMag. Dr. Isabell Koinig

Universität Klagenfurt

Institut für Medien- und Kommunikationswissenschaften

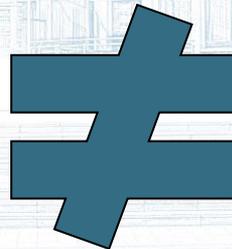
Agenda

- Nudging
- Gamification
- Targeting
- Tailoring

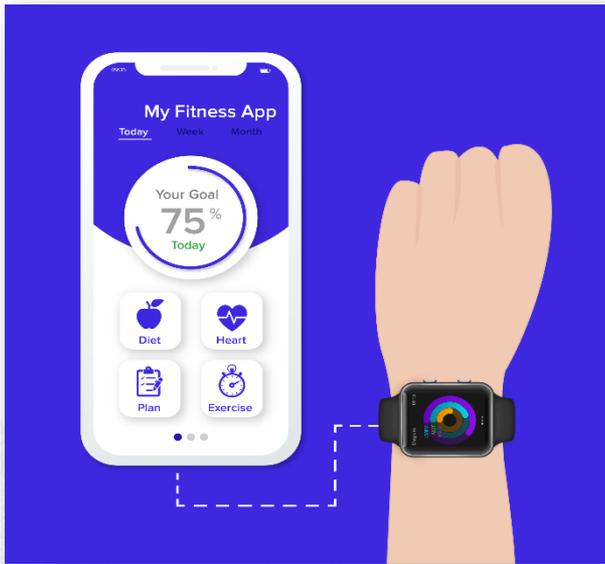
Nudging

- sanftes „Anstupsen“ (Thaler & Sunstein, 2009)

Wissen über
gesundheitsför-
derndes
Verhalten



Verhalten



Quelle: Bulldog & Partners , 2023

Nudging – Das AEIOU Modell

- (Attraktive) Ansprache
- Einfachheit
- Incentivierung (Anreize setzen)
- Orientierung
- Unmittelbarkeit (Krisam, 2022)

Krisam, Mathias (2022): Nudging für ein gesundes Unternehmen. Endlich erfolgreiche Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz mit dem AEIOU-Modell. [E-Book]. Wiesbaden: Springer.

**LAUFEN:
100 % ÖKO.
100 % GESUND!**

**BEWEGEN
IST EIN
TUN-WORT.**

Melde dich und dein Team jetzt an bei
Berlins größter Bewegungs-Challenge 2021!

30MAL30
23. August bis 21. September

**VERDIEN
DIR DEINE
CURRYWURST!**

**BEIM INNEREN
SCHWEINEHUND HÖRT
DER TIERSCHUTZ AUF.**

Melde dich und dein Team jetzt an bei
Berlins größter Bewegungs-Challenge 2021!

30MAL30
23. August bis 21. September



LEIDER STEIL, LEIDER GEIL!

#treppegehtimmer

OHNE FLEISS KEIN GLEIS!



#treppegehtimmer

Der erste Treppen-Nudge an einem deutschen Bahnhof bewegt Berlin.

Warum die Rolltreppe mal links liegen lassen? Weil's Spaß macht! Mit humorvollen Sprüchen ging es am Bahnhof Zoo bergauf – für die Menschen und ihre Gesundheit. 14 Prozent mehr als sonst stiegen im Aktionszeitraum die Treppe hoch.

Quelle: Health Reminder, 2019

Nudging – weitere Anwendungen im BGF

- gesunde Ernährung
 - Aufmerksamkeit schaffen
 - Kennzeichnung (z.B. Siegel)
 - Positionierung
- Stressabbau | Entspannung
 - Reminder und Impulse

Gamification

- „Willst du Menschen bewegen – gib Ihnen etwas zum Spielen!“
- Annahme: Gesundheitsziele sind (fast) nur mit Motivation erreichbar (Deterding et al., 2011)

Gamification

- Vergabe und Sammeln von Bonuspunkten
- Gesamtziele in einzelne Schritte unterteilen (Levels)
- kleine Belohnungen (Prämien)
- Wettkampf-Elemente (Challenges)
- Teams (Tolks & Sailer, 2021)

Tolks, D., Sailer, M. (2021). Gamification als didaktisches Mittel in der Hochschulbildung. In: Digitalisierung in Studium und Lehre gemeinsam gestalten. Springer VS, Wiesbaden.

Gamification

Quelle: Screenshot KHK, 2023



K KarlHannes
Ready to move? 

Tageschallenge



Brustöffner

Tageschallenge

Beweglichkeit

40 Pkt.

News

30.03 - 16:00 DonnersTALK #5 ARTHROSE
Dr. Martin Schusser | Ergotherapeut, Forschungsleiter & Lehrer an der FH Kärnten

28.03 - 10:30 TU-ES-DAY #5 POWER PULSE
Zoi Georgie | Gesundheitsexpertin &

 Home  Challenges  Move  Profil

K KarlHannes
Ready to move? 



50%

64%

Dein 7-Tage-Score
Du liegst im Mittelfeld

0% 100%

6,605
Schritte

+123
Heutige Punkte

Aktivitäten

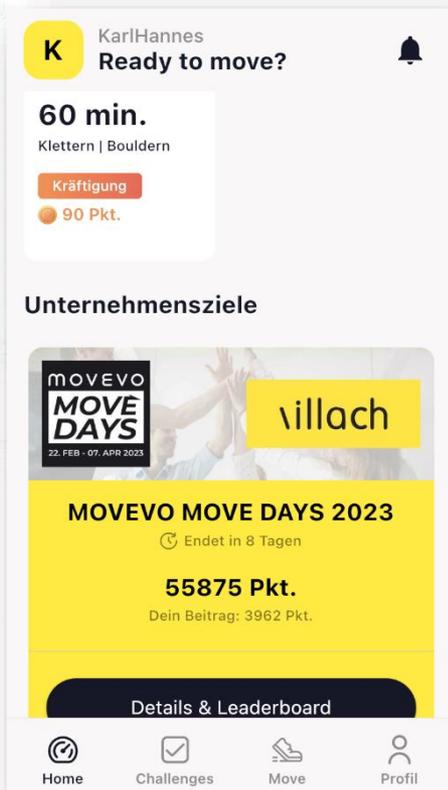
 

60 min.

 Home  Challenges  Move  Profil

Gamification

Quelle: Screenshot KHK, 2023



K KarlHannes
Ready to move?

60 min.
Klettern | Bouldern

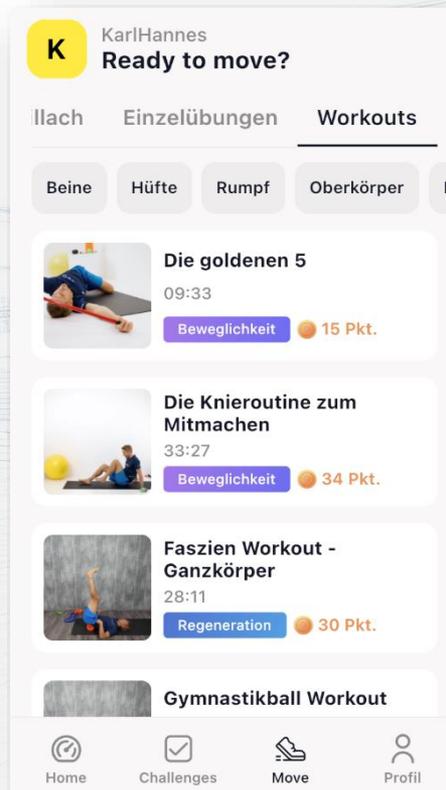
Kräftigung
90 Pkt.

Unternehmensziele

MOVEVO MOVE DAYS 2023
Endet in 8 Tagen
55875 Pkt.
Dein Beitrag: 3962 Pkt.

Details & Leaderboard

Home Challenges Move Profil



K KarlHannes
Ready to move?

illach Einzelübungen Workouts

Beine Hüfte Rumpf Oberkörper H

Die goldenen 5
09:33
Beweglichkeit 15 Pkt.

Die Knieroutine zum Mitmachen
33:27
Beweglichkeit 34 Pkt.

Faszien Workout - Ganzkörper
28:11
Regeneration 30 Pkt.

Gymnastikball Workout

Home Challenges Move Profil



K KarlHannes
Ready to move?

Du hast 0 Abzeichen gesammelt
Durch die Absolvierung von Gesunden Routinen kannst du Abzeichen sammeln.

6,058
Gesamtpunkte

Woche Monat

← 23. März - 29. März 2023 →

Tag	Punkte
23. März	~60
24. März	~65
25. März	~65
26. März	~85
27. März	~125
28. März	~120

Home Challenges Move Profil

Targeting

- one size does not fit all →
Identifikation
von
Teilzielgruppen
(Segmentierung)
(Cho, 2012)



Quelle: Depositphoto, 2023

THE HEALTH-CONSCIOUS AUSSIE BLOKE

n



Over the past five years, the number of Australian men who say they prioritise physical fitness has increased by **17%**, and so has their desire for a balanced lifestyle (+**16%**).



Source: Nielsen Ad Intel Portfolio, Out Of Home advertising, July 2018 - February 2019. Blackmores, Health & Beauty category, Vitamins and Minerals/Supplements sub-category

Copyright © 2019 The Nielsen Company (US), LLC. All Rights Reserved.

Just under 20K Aussie men are using weight loss products.



Tailoring | Personalisierung

Bewegungsempfehlungen KINDER 3 – 6 JAHRE



mindestens 3 Stunden täglich

Bewegung soll Freude machen.

Verschiedene Arten von Bewegung machen

Kinder sollen nicht zu lange sitzen und sich zwischendurch immer wieder bewegen.

Bundesministerium
für Bildung, Wissenschaft,
Forschung und
Kultur

Gesundheit Österreich
gesund • • •

Fonds Gesundes
Österreich

Bewegungsempfehlungen ERWACHSENE MIT CHRONISCHEN ERKRANKUNGEN

Diese Empfehlungen gelten, wenn ihr Gesundheitszustand stabil ist.



mindestens 150 Minuten mittlere Anstrengung

oder

mindestens 75 Minuten höhere Anstrengung

pro Woche

zusätzlich an 2 Tagen muskelkräftigende Übungen

Ausdauerorientierte Bewegung mit mittlerer Anstrengung heißt:
Man kann während der Bewegung noch sprechen, aber nicht mehr singen.

Ausdauerorientierte Bewegung mit höherer Anstrengung heißt:
Man kann während der Bewegung nur mehr ein paar Worte sagen.

Übungen sollen alle großen Muskelgruppen kräftigen:
Bein-, Hüft-, Brust-, Rücken-, Bauch-, Schulter- und Armmuskeln.

Passen Sie die Art, Dauer und Anstrengung der Bewegung ihrer persönlichen gesundheitlichen Situation an. Sie können aber auch Bewegung mit mittlerer Anstrengung und Bewegung mit höherer Anstrengung zusammerechnen. Als Faustregel dabei gilt, dass 10 Minuten Bewegung mit höherer Anstrengung gleich viel zählen wie 20 Minuten Bewegung mit mittlerer Anstrengung. Rechnen Sie also die Dauer der Bewegung mit höherer Anstrengung mal 2.

Bundesministerium
für Bildung, Wissenschaft,
Forschung und
Kultur

Gesundheit Österreich
gesund • • •

Fonds Gesundes
Österreich

Bewegungsempfehlungen SCHWANGERE und FRAUEN NACH DER GEBURT



Fonds Gesundes
Österreich

Quelle: FGÖ, 2021

Tailoring | Personalisierung

VACCINATE AGAINST FLU PROTECT YOUR BABY TOO



Free flu shots for pregnant women



Speak to your GP about the free flu shot for pregnant women

ONLINE

ES BRAUCHT NUR WENIG UM SÜCHTIG ZU WERDEN.



Provenienz smart! Visible
Gesamtheitlichführung Waffeln
JAKPHOT_96

		
CHF 1.-	CHF 2.-	CHF 10.-

Sportstätten, Pakete, Free-to-Play:
Spiele kann mit Token reduzieren und so für längere und verschulung führen.

www.duspielt.ch

Macht Dampf

GESUND ESSEN MACHT PHANTASIEVOLL!

www.macht-dampf.de



Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft

GEMEINSAM FIT. BEWEG DICH MIT!

150 Minuten Bewegung pro Woche für deine Gesundheit - gemeinsam schaffen wir es!
Die Sportvereine und Gewerbe in deiner Nähe haben die passenden Angebote. Schau vorbei!











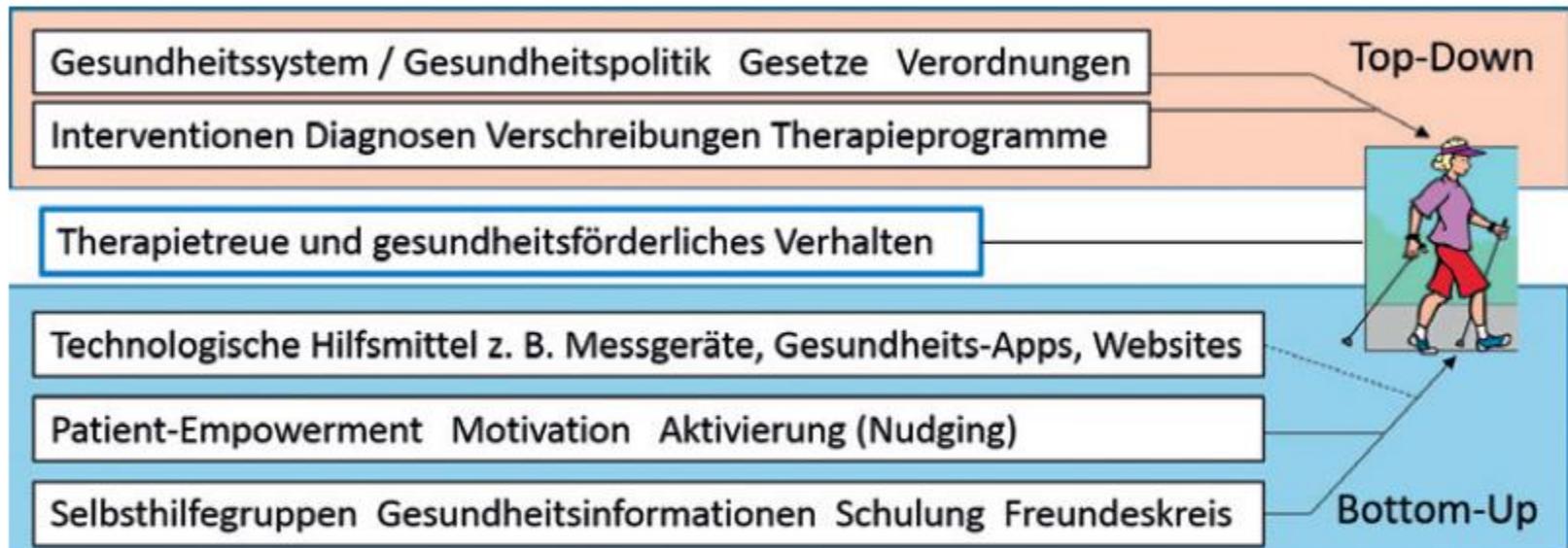


Abb. 3: Einflussfaktoren für gesundheitsförderliches Verhalten

Quelle: Maier, E. & Ziegler, E. (2021). Nudging Im Gesundheitswesen. *Clinicum* 3(15), 76-81.

“There’s no such thing as ‘neutral’ design. Small and apparently insignificant details can have major impacts on people’s behavior.”

Richard H. Thaler

**Ich freue mich auf
Ihre Fragen!**

**Burn Calories,
Not Electricity.**



Take the Stairs!

Walking up the stairs just 2 minutes a day helps prevent weight gain. It also helps the environment.



**Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit!**