



# Gesundheit stärken, Gemeinschaft fördern: Das BGM der HanseMerkur

Hamburg

**Gesundheit steht bei der HanseMerkur an vorderster Stelle – sowohl für unsere Kunden als auch für unsere Mitarbeitenden. Durch ein ausgezeichnetes Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) unterstützt die HanseMerkur sowohl das mentale als auch körperliche Wohlbefinden der Mitarbeitenden und stärkt zusätzlich das Gesundheitsbewusstsein in der Belegschaft.**

Unsere Mission ist eng mit der Gesundheit verbunden: Als verantwortungsvoller Arbeitgeber mit rund 1.700 Mitarbeitenden und einer fast 150-jährigen Geschichte haben wir eine besondere Verpflichtung gegenüber unseren Kolleginnen und Kollegen. „Unsere Gesundheitsangebote tragen nicht nur zur körperlichen und mentalen Gesundheit bei, sondern machen uns auch als Arbeitgeber attraktiver. Mitarbeitende schätzen Arbeitgeber, die Gesundheit aktiv fördern“, betont Lars Lange, Referent in der Abteilung Personalentwicklung.

So gaben bei der [Randstad Employer Brand Research-Studie](#) über 60 Prozent der Befragten an, dass das Vorhandensein von Gesundheitsprogrammen eine wichtige oder sehr wichtige Rolle bei der Arbeitgebersuche spielt. Darüber hinaus werden bei der Förderung des Wohlbefindens beispielsweise Krankheitsausfälle minimiert, was wiederum direkte Auswirkungen auf den Unternehmenserfolg hat.

## Fünf Säulen für das Wohlbefinden

Das BGM der HanseMerkur stützt sich auf fünf zentrale Säulen: Bewegung, Ernährung, Relaxation, Prävention und Führung. Jede dieser Säulen umfasst individuell zugeschnittene und teamorientierte Angebote, die niedrigschwellig gestaltet sind und Mehrwerte bieten, die zu Hause oft fehlen.

- **Bewegung:** Ob Fitnesskurse, aktive Mittagspausen, Betriebssport oder Lauf-Events – die Angebote der HanseMerkur fördern Fitness und Bewegung.
- **Ernährung:** Gesunde Ernährung ist ein Schlüssel zur Gesundheit. Von Ernährungsseminaren unseres Personal-Trainers Florian Wenzel bis hin zu gesunden Menüs in unserem Mitarbeiterrestaurant bieten wir zahlreiche Möglichkeiten, den Speiseplan zu optimieren.
- **Relaxation:** Hier stehen Entspannung und Stressabbau im Fokus – mit Achtsamkeitskursen, Yoga, Ayurveda oder Massagen.
- **Prävention:** Mit Angeboten wie Hautkrebsscreening, InBody-Messungen, Discovering Hands zur Brustkrebsfrüherkennung und dem innovativen Mini-EKG Myritmo zur Herzvorsorge wird das Gesundheitsbewusstsein der Mitarbeitenden gestärkt. *[hier verlinken wir zu bereits veröffentlichten Artikel der Angebote im Newsroom]*
- **Führung:** Gesunde Führung ist ein essenzieller Faktor. Mit gezielten Coachings und Gesundheitsseminaren unterstützt die HanseMerkur Führungskräfte in ihrer Verantwortung für sich und ihr Team.

Eine Besonderheit des BGMs in der HanseMerkur ist der Fokus auf den Zusammenhalt. In einer Arbeitswelt, die zunehmend von Flexibilität und mobilem Arbeiten geprägt ist, verändert sich auch das Miteinander im Unternehmen. Die Vereinzelung, die durch Homeoffice und hybride Arbeitsmodelle entstehen kann, stellt die Arbeitswelt vor neue Herausforderungen. Unser Betriebliches Gesundheitsmanagement schafft gezielt Angebote, die nicht nur die physische, sondern auch die soziale Gesundheit stärken. Gemeinsame Sport- und Gesundheitsaktivitäten wie Betriebssportgruppen, Lauf-Events oder Entspannungskurse fördern den Austausch und schaffen ein Gefühl der Verbundenheit. Denn Gesundheit bedeutet nicht nur, körperlich fit zu

sein – es geht ebenso darum, sich als Teil einer Gemeinschaft zu fühlen und gemeinsam aktiv zu werden.

Diese Arbeit bleibt nicht unbeachtet: 2023 wurde das Betriebliche Gesundheitsmanagement der HanseMerkur mit dem Corporate Health Award ausgezeichnet – eine Anerkennung für unser Engagement und die innovative Gestaltung der Angebote.

### **Ausblick: Was uns weiter antreibt**

Aufgrund steigender Anforderungen in der Arbeitswelt steht die Gesundheit der Mitarbeitenden für viele an erster Stelle. Sie wird immer mehr zum zentralen Erfolgsfaktor. Das motiviert uns, unser Betriebliches Gesundheitsmanagement kontinuierlich weiterzuentwickeln. „Gesundheit ist ein zentraler Bestandteil unserer Arbeitgebermarke. Durch ein umfassendes und mitarbeiterorientiertes Gesundheitsmanagement können wir die Motivation, das Wohlbefinden und die Zufriedenheit unserer Mitarbeiter langfristig stärken“, resümiert Lars Lange.

Hintergrundinterview zum Thema BGM mit Lars Lange finden Sie [hier](#).

---

## **Bildquellen**

- AdobeStock\_211539208.jpg: AdobeStock
- CHA\_EXZELLENZ\_2023.png: Corporate Health Award