

Presseinformation

Johannes Heering (fitbase) im FPZ Interview:

Onlineportal für einen starken Rücken

FPZ ist als Anbieter der FPZ Therapie gegen Rückenschmerzen immer für eine Überraschung gut. Die nächste Innovation aus dem Hause der Kölner Rückenexperten: das Online Rückenportal unter www.rueckenschule.online. Die digitale Präventionslösung erfüllt die Kriterien eines Gesundheitskurses, die der Spitzenverband der gesetzlichen Krankenkassen laut §20 SGB V bestimmt hat. Somit wird die Teilnahme daran von vielen Kostenträgern ganz oder teilweise erstattet. Der Kurs kostet 69 Euro und läuft über 10 Wochen. Die Online Rückenschule führt den Kunden u.a. durch die Themenbereiche Anatomie und Aufbau des Rückens, Körperwahrnehmung, Ergonomie am Arbeitsplatz und Zusammenhang von Stress und Rückenschmerzen.

Entstanden ist das Ganze durch die Kooperation mit fitbase, Betreiber einer innovativen, digitalen Plattform für Gesundheitsförderung. In dessen Angebot finden sich BGM Lösungen ebenso wie anerkannte Präventionskurse zu unterschiedlichen Gesundheitsbereichen. Im Interview berichtet fitbase Geschäftsführer Johannes Heering u.a. wie es zur Zusammenarbeit der beiden Unternehmen kam.

Herr Heering, wie sind Sie auf die Idee der Online Prävention gekommen?

Gegründet haben mein Studienfreund und Geschäftspartner Dr. René Bohnsack und ich den fitbase Vorläufer, officephysio.de, 2011. Ich habe nach meinem BWL Studium direkt angefangen zu arbeiten und dabei, wie das leider oftmals vorkommt, direkt zu viel und vor allem in falscher Haltung am Schreibtisch gesessen. Das Ergebnis ließ nicht lange auf sich warten: Nach kurzer Zeit litt ich am so genannten RSI Syndrom – besser bekannt als schmerzhafter Mausarm. Eine OP kam – obwohl von Ärzten angeraten – für mich nicht in Frage. Mein damaliger Physiotherapeut hat mir stattdessen ein gutes Programm zusammengestellt, mit dem ich die Schmerzen tatsächlich in den Griff bekam. Dieses Programm haben René Bohnsack und ich dann in Videos überführt und auf eine Website gestellt. Anschließend haben wir das Ganze dann gemeinsam mit meinem Physiotherapeuten weiter ausgearbeitet.

2011 war das Thema BGM und ganz besonders die digitale Variante sicherlich noch nicht fest in den Köpfen der Verantwortlichen in Unternehmen verankert. Wie ging es da für Sie weiter?

Wir sind nach dem Onlinegang die ersten kleinen und harten Akquise-Schritte gegangen, umgangssprachlich könnte man auch sagen, wir haben reichlich Klinken bei Unternehmen und Krankenkassen geputzt. Wobei zunächst das Interesse der Krankenkassen deutlich größer war. Die Kostenträger waren später dann auch eine große Hilfe für uns, unsere digitalen BGM Lösungen doch bei Unternehmen platzieren zu können. Jedenfalls ist aus der gesamten Zusammenarbeit 2014 die fitbase Institut für Online Prävention GmbH entstanden. Seither bieten wir unter diesem Namen Online Kurse und Online Coachings zu den Bereichen Stressbewältigung, Ernährung und Bewegung an.

Wie viele Mitarbeiter arbeiten bei fitbase?

Aktuell beschäftigen wir sieben Mitarbeiter hier in Hamburg. Alleiniger Geschäftsführer bin momentan ich. Dr. Bohnsack ist inzwischen als BWL Professor an der Universität in Lissabon tätig. D.h. er ist Mitbegründer und Gesellschafter, ist aber aktuell nicht mehr operativ im Unternehmen tätig. Er unterstützt uns aber noch in einigen Forschungsprojekten. Aus einem dieser EU geförderten Projekte ist beispielsweise unser 3D Tiefensensor, der Ergoscan, entstanden. Wir werden diesen ab März dieses Jahres über fitbase anbieten. Damit verlassen wir die reine Software-Ebene. Mit dem Gerät lassen sich gerade bei älteren Mitarbeitern (50+) Haltungsschäden vorbeugen, nämlich durch Auswertung von Analysedaten und entsprechend initiierte Folgemaßnahmen.

Wie darf ich mir eine solche Messung vorstellen?

Als Unternehmen fragen Sie den Ergoscan bei uns an. Wir schicken Ihnen die Hardware zu und Sie können damit bis zu 30 Haltungsanalysen durchführen. Ihr Mitarbeiter steckt dazu den Ergoscan auf seinen Bildschirm auf, verbindet sich kurz mit dem System und beginnt mit der Aufzeichnung seiner Handlungs- bzw. Tiefendaten. Diese Koordinaten im Raum werden für den Kopf, die Schulter und das Brustbein an fünf aufeinanderfolgenden Tagen vom System, während Sie ganz normal an Ihrem Bildschirmarbeitsplatz arbeiten, festgehalten. Anschließend bekommt der Mitarbeiter von uns einen visualisierten Handlungsreport. Im Rahmen der BGM startet im Anschluss außerdem unsere Online Rückenschule. Den Ergoscan reicht der Proband derweil an den nächsten interessierten Mitarbeiter im Unternehmen weiter.

Stichwort Online Rückenschule: Wie kam es zur Kooperation in Bezug auf das FPZ Rückenportal?

Über einen gemeinsamen Bekannten lernte ich 2015 den FPZ Geschäftsführer Dr. Frank Schifferdecker-Hoch kennen und schätzen. Ich konnte ihm damals unsere Kurse und Angebote ausführlich vorstellen. Die schauten zu diesem Zeitpunkt zwar noch ganz anders aus als heute, aber der digitale Lösungsansatz gefiel Dr. Schifferdecker-Hoch schon damals. Es kam aber nicht gleich zur Zusammenarbeit, diese haben wir erst 2017 beschlossen. Ich muss allerdings sagen, dass die Initiative dazu von ihm ausging und er und sein Team das Procedere wertschätzend beschleunigt haben. Aber das ist auch gut so.

Sie haben mit der fitbase Online Rückenschule ja bereits eigene Erfahrungen sammeln dürfen. Wie viele Kunden haben den Kurs bisher absolviert bzw. sind gerade dabei?

Zum jetzigen Zeitpunkt, also Februar 2018, sind es rund 5000 Menschen allein in der Online Rückenschule.

Bei einer digitalen Trainings- und Übungsvariante denke ich heute unweigerlich auch an den Zugang über eine App. Wie sehen Ihre Pläne diesbezüglich für die Online Rückenschule und somit auch das FPZ Rückenportal aus?

Die App gibt es. Sie befindet sich aber noch im Beta- und damit im frühen Teststadium. Wir haben jedoch den Android Entwickler festangestellt bei uns im Team und sind guter Dinge, dass die App in Kürze auch im Google Play Store heruntergeladen werden kann. Für iOS ist dagegen aktuell noch kein Projekt angelegt worden, da die Userzahlen im Android-Universum einfach unschlagbar sind. Aber eine App für iOS wird später sicherlich folgen.

In Ihren Online Präventionskursen gibt es ein Forum für die Kunden. Dort können Fragen zu den Trainings gestellt werden. Wer moderiert das Ganze?

An Werktagen antworten wir in der Regel innerhalb von 48 Stunden. Moderiert wird es von einem entsprechend geschulten Mitglied unseres Teams.

Was passiert mit personenbezogenen Kundendaten, die durch die Nutzung des Kurses erhoben werden?

Die Daten werden ausschließlich anonym aggregiert und ausgewertet, um unsere Kurse stets optimieren und Nutzerwünsche berücksichtigen zu können. Damit erfolgt auch keine Weiterleitung personenbezogener Daten an Dritte. Auch das FPZ wird in seinem von uns erstellten Online Rückenportal keinen Zugriff auf personenbezogene Daten haben, da diese verschlüsselt abgelegt sind. Nur wir von fitbase haben Zugriff auf die Daten, keine externen Kontakte.

Wenn wir einen Blick in die Zukunft werfen: Welchen Anteil wird künftig das digitale BGM am gesamten BGM haben?

Es wird weiter fortschreitend wachsen, wie in fast jedem Bereich unserer Gesellschaft. Natürlich wird es immer Maßnahmen geben, die vor Ort live ausgeführt werden müssen. Aber das Digitale wird das Gesundheitswesen und somit das BGM stark verändern. Die Mischung wird es letztlich machen: Stichwort **Blended Learning**, also ein Mix aus Präsenzveranstaltung und E-Learning.

Dazu tragen Sie mit fitbase und Lösungen wie dem FPZ Online Rückenportal sicherlich entscheidend bei. Wo sehen Sie sich und Ihr Unternehmen in zwei Jahren?

Ich möchte unsere digitalen Produkte weiter ausbauen und weitere Kooperationen, vor allem mit Krankenkassen, vereinbaren. Daneben liegt der Fokus auf dem Ausbau der begleitenden Hardware, aktuell dem bereits beschriebenen Ergoscan. Weitere BGM Innovationen werden folgen.

Herr Heering, ich bedanke mich für das zukunftsweisende und tolle Gespräch und wünsche Ihnen und Ihrem Team weiterhin viel Erfolg für Ihre Pläne.

Danke, Gleiches wünsche ich Ihnen und natürlich auch ganz besonders dem FPZ Team.

Das Interview führte Peter Laaks. Der freie Journalist mit eigenem Pressebüro in Essen schreibt für verschiedene Print- und Online-Medien im Bereich HealthCare und Wirtschaft. Außerdem unterstützt er Unternehmen bei ihrer Presse- und Medienarbeit, u.a. das Forschungs- und Präventionszentrum (FPZ GmbH). E-Mail: redaktion@pressebuero-laaks.de.

Das Unternehmen FPZ erforscht, entwickelt und vermarktet wirksame Präventions- und Therapieprogramme zur individuellen Verbesserung der durch Bewegungsmangel verursachten Funktionsverluste und zur Steigerung der Lebensqualität von Menschen mit Rückenschmerzen.

Mit ihren kooperierenden Ärzten, Rückenzentren und Kostenträgern bildet die FPZ GmbH mit Zentralsitz in Köln ein bundesweites Netzwerk der Rückenexperten unter der Leitung des Sozialwissenschaftlers Dr. Frank Schifferdecker-Hoch. Bereits 1990 wurde mit der Entwicklung der analyse- und gerätegestützten Rückenschmerztherapie – FPZ Therapie – für Patienten mit chronischen oder wiederkehrenden Rücken- und/oder Nackenschmerzen begonnen. 1993 wurde das damalige Forschungs- und Präventionszentrum (FPZ) gegründet. Die dort entwickelte, individuelle Therapie wird von Ärzten verordnet, von Therapeuten in FPZ Rückenzentren persönlich betreut und von aktuell mehr als 50 Kostenträgern erstattet. Das FPZ unterhält inzwischen eine einmalige Datenbank wissenschaftlicher Auswertungen zum Thema Rückenschmerz. // FPZ GmbH. GF: Dr. rer. soc. Frank Schifferdecker-Hoch. HRB 24453 Köln.

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung männlicher und weiblicher Sprachformen verzichtet. Sämtliche Sammelbezeichnungen wie Ärzte, Mitarbeiter, Patienten, Wissenschaftler sind daher als geschlechtsneutral anzusehen.