

Audio-visuelle Entspannung ist Bestandteil des betrieblichen Gesundheitsmanagements

Gesundheit, Wohlbefinden und Arbeitsfähigkeit der Mitarbeiter sind heutzutage entscheidende Faktoren für den wirtschaftlichen Erfolg. Die sich ständig ändernden Rahmenbedingungen für Arbeitnehmer, beispielsweise durch Umstrukturierung, neue Arbeitsmittel oder EDV, sowie ambitionierte Zielvorgaben, beeinflussen Leistungsfähigkeit und Gesundheit. Die Folgen wie Arbeitsunfälle, Burnout, steigende Fehlzeiten usw. sind bekannt. Hier setzen die traditionellen Wirkungsfelder der Betrieblichen Gesundheitsförderung mit Ernährungs- und Bewegungsangeboten an, die mittel- und langfristig helfen sollen, den Krankenstand im Unternehmen zu senken.

Auch audiovisuelle Entspannungssysteme im Verbund mit Shiatsu-Massagesesseln kommen in diesem Zusammenhang seit Jahren erfolgreich zum Einsatz. Konzerne wie Siemens, BMW und Unilever greifen bereits auf die Systeme der brainLight GmbH aus Goldbach/Unterfranken zurück. Aber auch kleine und mittlere Unternehmen (KMU), wie die CostExpert GmbH aus Neu-Ulm, die DOMUS Software AG aus Ottobrunn und die Ravensburger Finanz GmbH aus Weingarten nutzen die Systeme im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements.

Eine Anwendung läuft folgendermaßen ab: Zunächst startet eine einführende Shiatsu-Massage, die Rücken, Po und Waden sowie die Füße massiert. Als Add-on folgt die audiovisuelle Licht- und Tonentspannung über Visualisierungsbrille und Kopfhörer, woran sich eine Massage des Nackens anschließt und das jeweilige Programm beendet. Die Entspannung lässt sich zudem ohne eigene Anstrengung starten. Wissenschaftliche Arbeiten bele-

gen die Wirksamkeit der audio-visuellen Stimulation des Herstellers brainLight GmbH. So zum Beispiel die Erhebung von Dr. Meike Wiedemann, Institut für Physiologie, Abteilung Membranphysiologie von der Universität Hohenheim. 2003: „Ich wies darin die Frequenz-Folge-Reaktion nach, das heißt, die Anpassung physiologischer Parameter an vorgegebene optische und akustische Reize,“ so Wiedemann



Shiatsu-Massage wirkt unterstützend
Regulierend wirkt auch die in Japan entwickelte Behandlungsform der Shiatsu-Massage. Sie unterstützt das audiovisuelle Entspannungssystem in seinem Wirkungskreis. Die Technik des entsprechenden Sessels basiert auf den Grundlagen der traditionellen chinesischen Medizin, das heißt auf dem Wissen der 5 Wandlungsphasen und des Meridian-Systems. Die Meridiane sind den Körper durchziehende Kanäle, in denen die Lebensenergie Ki (chin. Chi) fließt.

Störungen im Energiefluss äußern sich als Symptome, Schmerzen, Unausgeglichenheit oder Krankheit und werden als „Mangel“ oder „Überschuss“ von Ki wahrgenommen. Ziel der Shiatsu-Behandlung ist es, Blockierungen und Stagnationen aufzuspüren und zu lösen, den Ki-Fluss anzuregen, zu harmonisieren und die Ausgeglichenheit von Seele, Geist und Körper zu fördern. Dies geschieht durch sanften Druck auf die Meridiane und Akupunkturpunkte.

Studie „Effiziente Arbeitspausen“

Die Wirksamkeit der Kombination der audio-visuellen Entspannung und der Shiatsu-Massage belegt sich unter anderem durch eine Studie an der Hochschule Bonn-Rhein-Sieg vom Sommer bis Herbst 2012. Darin wurde die effektive Erholung in Arbeitspausen untersucht. „Ziel war es, herauszufinden, wie sich die Pausengestaltung auf Konzentrationsfähigkeit und Entspannung auswirkt,“ so die Studienleiter Peters und Ghadiri. Durch Konzentrations-

test und EEG vor und nach einer Arbeitsunterbrechung wurden Unterschiede gemessen. Eine zufällige Zuteilung zwischen verschiedenen Gestaltungsmöglichkeiten entschied über die Pause. Zur Wahl stand ein Brainfood-Buffer mit frischen Fruchtsäften oder eine normale Pause „wie immer“. Ferner stand ein Standboxsack für ein dreiminütiges Kurzeitboxen bereit oder ein audiovisuelles Entspannungssystem mit Shiatsu-Massagesessel für eine zehnminütige Entspannung. Am Ende nahmen

80 Probanden teil an der Erhebung. Nach der Geräte-Anwendung steigerte sich die Konzentration bei den jeweiligen Probanden um durchschnittlich 24 Prozent. Die Entspannung bei selbigen nahm um durchschnittlich 79 Prozent zu, was ein sehr gutes Ergebnis unter den Pausengestaltungen ist.

Auch aus diesem Grund bauen die Systeme eine Brücke zu besseren Leistungen und einem gesteigerten Wohlbefinden.



brainLight GmbH
Hauptstraße 52
63773 Goldbach
Telefon (06 021) 59 07 13
Telefax (06 021) 54 09 97
info@brainlight.de
www.brainlight.de

BILDER: BRAINLIGHT