

Beruf & Naturheilkunde

Ausbildung · Weiterbildung · Spezialisierung

2014/2015

2. Jahrgang



© Jeannette Diehl – fotolia

Entspannt zur Mitarbeitergesundheit

Stressabbau als Teil des betrieblichen Gesundheitsmanagements

Eine Studie der Techniker Krankenkasse (TK) verdeutlicht die Notwendigkeit für deutsche Unternehmen, ein betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) zu implementieren. Fast sechs von zehn Deutschen empfinden demnach ihr Leben als stressig – jeder Fünfte steht sogar unter Dauerdruck. Höchste Zeit, gegenzusteuern! Und was für große Unternehmen gilt, gilt oft auch für kleine. Eine Anregung, nicht nur für seine Patienten, sondern auch für seine Mitarbeiter in der Praxis etwas zu tun.

Die Arbeitswelt hat sich in den letzten Jahren stark verändert. Immer kürzere Terminvorgaben und immer dichtere Abläufe sind zu bewältigen, mit immer weniger Personal und oft mit strengen Kosteneinsparvorgaben.

Es kommt auf Schnelligkeit, Flexibilität und Mobilität an und auf die Fähigkeit, mit ständigen Neuerungen (auf medientechnischem oder rechtlichem Gebiet beispielsweise), hohem Leistungsdruck und einer Flut von E-Mails umzugehen. Den deutlichen Anstieg psychischer Erkrankungen in den

letzten zehn Jahren interpretieren Fachleute als Folge dieser Veränderung der Arbeitswelt. Nach der Stressstudie „Bleib locker, Deutschland!“, die im Oktober 2013 von der Techniker-Kasse vorgestellt wurde, und deren Ergebnisse vorhergehende Erhebungen stützen, zeigen sich viele Personalmanager zunehmend aktiv. Sie loten Maßnahmen zur Stressprävention aus und gießen sie in ein Gesamtkonzept zum BGM. Dieses besteht aus drei Säulen: Entspannung, Bewegung und Ernährung.

Dadurch ergibt sich eine Win-win-Situation für Arbeitnehmer und Arbeitgeber: Mitarbeiter profitieren durch eine verbesserte Gesundheit und eine gesteigerte Arbeitsmotivation. Unternehmen freuen sich auch über eine sinkende Zahl von Krankschreibungen.

Audiovisuelle Entspannung als Lösung?

Audiovisuelle Entspannungssysteme – auch im Verbund mit Massagesesseln –

kommen in diesem Zusammenhang seit Jahren zum Einsatz. Sie decken den Baustein Entspannung im Rahmen des BGM ab. Licht, Ton und Berührung können effektiv bei der Stressreduktion und Konzentrationssteigerung unterstützen. Das Beste daran: Die Lichtsysteme und/oder die Massagesessel können in einer Praxis auch therapeutisch für die Patienten genutzt werden.

Dabei startet zunächst eine einführende Shiatsu-Massage, die Rücken, Po, Waden und Füße massiert. Dann folgt eine audiovisuelle Licht- und Tonentspannung über Brille und Kopfhörer, woran sich eine Massage des Nackens anschließt und das jeweilige Programm beendet.

Unmittelbare Wirkungen sind sofortiger Stressabbau sowie tiefe Entspannung schon nach zehn Minuten. Diese können Ersatz für zwei Stunden Schlaf bieten. Bereits bei mittelfristiger Anwendung stellen sich mehr Ruhe und Gelassenheit im Alltag ein.

Die Zeit, die die Nutzung audiovisueller Systeme zum Stressabbau in Anspruch nimmt, ist wesentlich geringer als für Präventionskurse, wie zum Beispiel autogenes Training oder progressive Muskelentspannung. Außerdem ist die Hemmschwelle für Mitarbeiter, sich auf einen solchen Sessel zu setzen, deutlich geringer, als in einen Kurs zu gehen und alles zu organisieren. Ferner sparen sich Anwender Umkleide und Schwitzen.

Effiziente Arbeitspausen

Eine weitere Studie, in der u. a. audiovisuelle Entspannungssysteme Studiengegenstand waren, ist eine Erhebung der Hochschule Bonn-Rhein-Sieg vom Sommer bis Herbst 2012. Darin wird die effektive Erholung in Arbeitspausen untersucht.

Zusammen mit dem wissenschaftlichen Mitarbeiter Argang Ghadiri wollte Studienleiter Theo Peters herausfinden, wie

sich die Pausengestaltung auf Konzentrationsfähigkeit und Entspannung auswirkt. Dazu unterzogen Peters und Ghadiri die Probanden nach zweistündiger Arbeitsphase einem Konzentrationstest. Daran schloss sich ein EEG an, womit die neurophysiologischen Gehirnaktivitäten gemessen wurden. Eine zufällige Zuteilung zwischen verschiedenen Gestaltungsmöglichkeiten entschied über die folgende Pause. Zur Wahl stand ein Brainfood-Buffet mit frischen Fruchtsäften oder eine normale Pause „wie immer“. Ferner stand ein Standboxsack für ein dreiminütiges Kurzzeitboxen bereit oder ein audiovisuelles Entspannungssystem mit Massage für eine zehnminütige Entspannung. Neben dem Konzentrationstest führten die beiden Studienleiter auch das EEG erneut durch. „Wir wollten feststellen, wie sich die Pausengestaltung auf die Gehirnaktivität auswirkt und ob die Probanden hinterher intellektuell leistungsfähiger waren als zuvor.“



Es nahmen 80 Probanden an der Erhebung teil. Nach der Geräte-Anwendung (also audiovisuelles Entspannungssystem und Boxsack) steigerte sich die Konzentration bei den jeweiligen Probanden um durchschnittlich 24 %. Die Entspannung nahm um überdurchschnittliche 79 % zu. Außerdem steigerte sich die Leistungsfähigkeit um 19 %.

Warum sich stresspräventive Maßnahmen lohnen

Relativ neu sind die Ergebnisse einer Erhebung, mit der die brainLight GmbH das Marktforschungsinstitut EuPD Research beauftragte. Belegt wurde darin der „Return on Investment“ von Entspannungsmaßnahmen im Rahmen des BGM. Dieser galt lange Zeit als umstritten. Es war nicht klar, ob sich Investitionen in die eingeleiteten Schritte rechnen.

3.958 Einzelmessungen wurden insgesamt in der drei Monate dauernden Studie durchgeführt. Die Auswertungen bestätigen die Aussagen vorangegangener brainLight-Studien. Nämlich, dass man mit dem brainLight-System abschalten und entspannen kann. Bei knapp 95 % der Messungen war die Anwendung angenehm. Nahezu 93 % fanden die Anwendung als beruhigend und ca. 76 % nutzten das brainLight-System, um in Balance zu kommen.

Fazit

Entspannungssysteme bieten eine ganze Palette an Einsatzmöglichkeiten. Im BGM gewinnen sie zunehmend an Bedeutung, da sich damit dem Stress vorbeugen lässt, der Hauptentstehungsgrund für psychische Erkrankungen am Arbeitsplatz ist.

Jost Sagasser
brainLight GmbH
Hauptstr. 52
63773 Goldbach
www.brainlight.de

