FrankfurterRundschau

Mario Monti im Vakuum der Demokratie
Von Kordula Doerfler

Twittern 0
@FRonline folgen
+1 0
+1 0

STRESSPRÄVENTION

Was hilft der Mitarbeiter-Gesundheit?

Steigende Arbeitsanforderungen, immer komplexere Aufgaben, Termindruck und Überbelastung lasten auf den Mitarbeitern. Hier werden Personaler und Gesundheitsmanager zunehmend aktiv.

Entspannung mit Licht und Ton.
Foto: Hersteller

Ausgelaugt, gestresst und überlastet, lautet das Fazit vieler Mitarbeiter in deutschen Unternehmen. Personaler und Gesundheitsmanager investieren daher in die psychische und physische Gesundheit ihrer Mitarbeiter. Dabei haben sie vor allem ein Problem: Den Erfolg zu messen. Zu dem oft nur schwer nachweisbaren Nutzen kommt, dass die Maßnahmen zur Stressprävention nicht billig sind.

Ein wissenschaftliches Pilotprojekt, das an der Messbarmachung und Reduzierung von Stressfaktoren ansetzt, ist die Pilotstudie „Die Gesundarbeiter“. Professoren und Studenten des Studiengangs “Molekulare und Technische Medizin” der Furtwangen University untersuchen ein Entspannungssystem der Firma brainLight. Sie zeigen, dass entsprechende Bewältigungs- und Ausgleichsmechanismen die individuelle Belastungsfähigkeit stärken und Einfluss auf die Wirkung von Überbelastung ausüben.

In Zeiten einer zunehmend schnelllebigen, ergebnis- und erfolgsorientierten Gesellschaft, in denen das Thema Stress und Burn-out bei Mitarbeitern aller Unternehmen immer mehr an Bedeutung gewinnt, wünschen sich die Unternehmen neue, wissenschaftlich fundierte Lösungsansätze.

Datum: 23 | 2 | 2012
Kommentare: Kommentieren
Empfehlen: E-Mail
Leserbrief: Leserbrief
Artikel: Drucken

SONDERTHEMEN
Master & Bachelor Berufsrundschau Generation 50 plus Internate & Privatschulen Ingenieure Recht & Steuern Weiterbildung Existenzgründung Jobmotor Gesundheit Informationstechnologie Vertrieb & Verkauf Logistik Finanzen & Versicherungen Neue Wege Zeitarbeit Soziale Berufe

ANZEIGE

Büro für Berufsstrategie
Hesse/Schrader
Mit den richtigen Tools...
Schritt für Schritt...

Entspannungskur: So sollen Mitarbeiter ihre Akkus aufladen

[Schließen]

« ZURÜCK 1 | 4 WEITER »

Für eine Pilotstudie testeten im Oktober acht Professoren und Hochschulmitarbeiter in sechs Entspannungseinheiten den audiovisuell entspannenden relaxTower mit Shiatsu-Massagesessel. Während der Shiatsu-Massage hörten die Probandenüber Kopfhörer entspannende Musik mit sprachgeführter Tiefenentspannung. Die Kombination mit audiovisuellen Reizen erzeugt laut Hersteller binnen kurzer Zeiteinen tiefen Regenerationseffekt.

Unterschiedliche Unternehmen in Deutschland greifen auf diese Entspannungsmethode zurück. Unilever richtete bereits vor einigen Jahren einen speziellen Business-Ruheraum für die Mitarbeiter ein. „Wenn die Kollegen müde und abgearbeitet sind ist das Napping auf dem Massagesessel ein Erfolg. Die Leistungsfähigkeit verbessert sich dadurch gerade bei Kollegen, die abends noch lange da sind", bestätigt Dr. Olaf Tscharnezki, Medical Director der Unilever Deutschland Holding GmbH.

Foto: Hersteller

zum Ziel

FrankfurterRundschau

TOP STELLENANGEBOTE

TOP-Stellenangebote finden Sie hier

Assistent(in) der Feldabteilung
Wir sind ein Marktforschungsinstitut. Spezialisiert auf die medizinische Marktforschung

Versicherungs-kauffrau/-mann
für die Kundenberatung im Innendienst in unserer Niederlassung in Frankfurt.

Automobilverkäufer/in & Serviceassistent/in

Steuerfachangestelle/n
mit DATEV-, WORD- und EXCEL-Anwenderkenntnissen.

Sanitätsfachverkäufer/in
wir bieten ein

Für die Pilotstudie wurde mithilfe eines Herzratenvariabilitäts-Scanners der Stressindex im Vorfeld und im Nachgang an die Massagegemessen. „Diese Methode basiert auf Messungen des vegetativen Nervensystems über die Herzfrequenz. Weil Stress durch so genannte sympathische und parasympathische Nerven das Herz beeinflusst, lassen sich durch eine zeitliche Analyse der Herzfrequenz Aussagenüber den Stresszustand des Probanden machen", erklärt Professor Dr. Matthias Kohl, der das Projekt betreut.

Diesen Eindruck hat auch Christiane Burkardt-Ohlsen, Verantwortliche für das Gesundheitsmanagement bei der EDAG GmbH & Co. KGaA, fest. Seit Ende November 2009 gibt es dort einen Business-Ruheraum für die Mitarbeiter. „Die Kollegen fühlen sich dadurch entspannter und profitieren gerade von einer regelmäßigen Nutzung", so Christiane Burkardt-Ohlsen.

Gegen Kopfschmerzen und Stressnutzt Hartmut Lorenz, Quality und Contract Management bei der Europäischen Zentralbank, das Entspannungssystem. „Danach kann ich mich gestärkt und entspannt meinen Aufgaben widmen", so Hartmut Lorenz. Ähnlich äußern sich die Nutzer bei der Eckart GmbH aus Hartenstein. An diesem Standort beschäftigt das Unternehmen 1.400 Mitarbeiter. So sagt Betriebsarzt Dr. Reinhard Salinger: „Der größte Teil der Anwender nutzt die Systeme zur Entspannung und Stimmungsaufhellung. "Er attestiert den Systemen eine Abhilfefunktion bei leichten Depressionen.

Foto: Hersteller

Auch bei den Berliner Verkehrsbetrieben hat sich eine gute Akzeptanz für die brainLight-Systeme herauskristallisiert. Die Mitarbeiter in der Hauptverwaltung und im Busbetriebshof nutzen laut der Abteilungsleiterin für Betriebliches Gesundheitsmanagement, Dr. Manuela Hütten, die Systeme zur Entspannung.

Foto: Hersteller