

# STEIGERUNG DER GESUNDHEITSKOMPETENZ AM ARBEITSLATZ

Durch die zunehmende Globalisierung und Digitalisierung unterliegt die Arbeitswelt starken Veränderungen. Die Komplexität der Tätigkeiten und der Zeit- und Termindruck nehmen stetig zu. Neben körperlichen Belastungen gewinnen durch vermehrten Stress psychische Belastungen weiter an Bedeutung. Können diese nicht durch innere Ressourcen der Beschäftigten abgefangen und ausgeglichen werden, so können psychische Erkrankungen wie Depressionen oder Burnout daraus resultieren.

**L**aut den Gesundheitsberichten verschiedener Krankenkassen gab es über die letzten 10-20 Jahre einen enormen Anstieg psychischer Erkrankungen. Um diesem Verlauf entgegen zu wirken, führen viele Unternehmen ein betriebliches Gesundheitsmanagement ein.

Dieses soll Strukturen und Prozesse entwickeln, die zum einen eine gesundheitsförderliche Gestaltung von Arbeit und Organisation ermöglichen und zum anderen ein gesundheitsförderndes Verhalten der Beschäftigten unterstützen. Eine Möglichkeit des Arbeitgebers zielgerichtet auf die Beschäftigten einzuwirken, ist die Arbeitspausengestaltung. Durch gezielte Pausenangebote, die auf verschiedene Gesundheitsbereiche, wie Bewegung, Ernährung oder Entspannung ausgerichtet sein können, hat der Arbeitgeber die Möglichkeit, das Gesundheitsverhalten der Beschäftigten positiv zu beeinflussen.

Um auch die Beschäftigten mitzunehmen, die bisher weniger auf ihre Gesundheit geachtet haben, ist es wichtig, niedrigschwellige Maßnahmen anzubieten. Eine Möglichkeit dies zu tun bieten etwa Entspannungssysteme wie brainLight. Es handelt sich um ein audiovisuelles System, das zusätzlich zur Shiatsu-Massage mit Ton- und Lichtimpulsen, die über Kopfhörer und eine Visualisierungsbrille mit Leuchtdioden übermittelt werden, die Gehirnaktivitäten stimuliert. Über den Rhythmus der Brille werden bestimmte Hell-Dunkel-Zustände hervorgerufen, die im Körper den natürlichen Ruhe- und Entspannungszustand einleiten. Diese Kombination führt sowohl zu einer körperlichen als auch zu einer geistigen Tiefenentspannung.

## Datenerhebung

Ziel der Studie „Mehr Gesundheitskompetenz durch nachhaltige Sensibilisierung“, die in Zusammenarbeit von brainLight und der Hochschule Bonn-Rhein-Sieg durchgeführt wurde, war die Gesundheitskompetenz von Mitarbeitern durch das niedrigschwellige Angebot des brainLight-Entspannungssystems zu steigern und die Veränderung der subjektiven Einstellung von Beschäftigten zu messen.

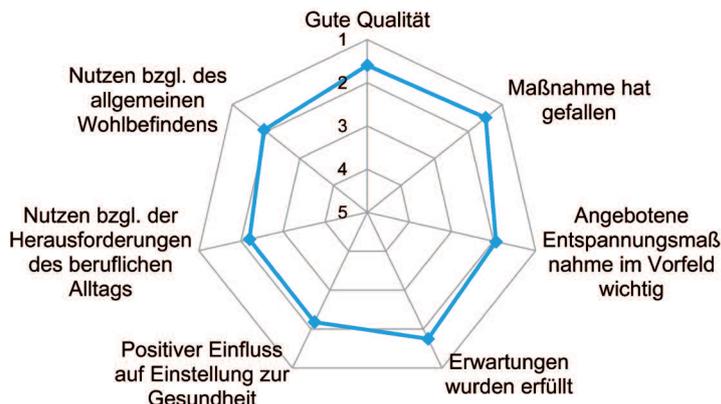
Über einen Zeitraum von vier Jahren (2016 – 2020) haben 134 Unternehmen mit insgesamt 3418 Personen an der Studie teilgenommen. In dieser Phase konnten die Proband\*innen das Entspannungssystem so häufig wie gewünscht nutzen, jedoch mindestens einmal pro Woche. Dabei konnte zwischen 10-minütigen und 20-minütigen Entspannungsprogrammen gewählt werden. Um die Veränderungen zu erfassen, haben die Teilnehmer\*innen nach der dreimonatigen Studienphase einen anonymen Fragebogen ausgefüllt.

## Ergebnisse

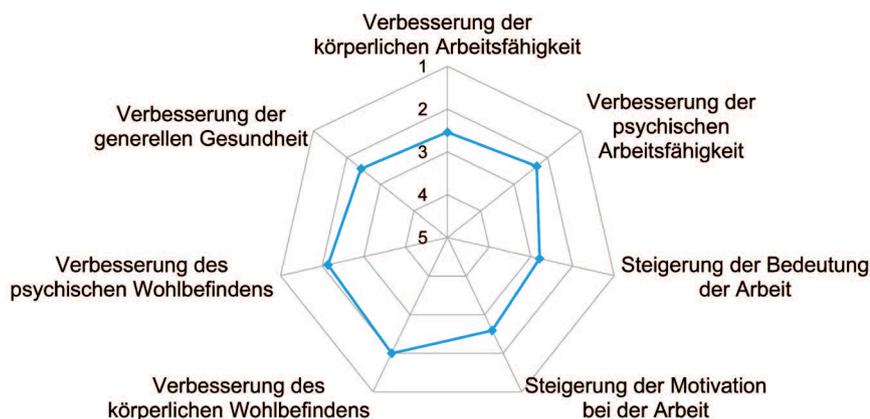
Von den insgesamt 3418 Teilnehmer\*innen waren 63% Frauen und 37% Männer und die 45 bis 54-jährigen waren am stärksten



**Abbildung 1: Übersicht der Mittelwerte I**



**Abbildung 2: Übersicht der Mittelwerte II**



vertreten (bis 24 Jahre: 107 Personen 25-34 Jahre: 675 Personen; 35-44 Jahre: 808 Personen; 45-54 Jahre: 1141 Personen; 55 Jahre und älter: 654 Personen). Davon sind 72,2% überwiegend sitzend tätig, 11,5% überwiegend körperlich tätig und 16,4% geben an, zu gleichen Teilen sitzend und körperlich tätig zu sein. Das Entspannungssystem wurde von 46,4% einmal wöchentlich genutzt, weitere 47,2% nutzten es zwei bis drei Mal pro Woche und 6,4% viermal wöchentlich, wobei von 30,5% bevorzugt die 10-Minuten-Programme und von 69,5% eher die 20-Minuten-Programme genutzt wurden.

Die Abbildungen 1 und 2 zeigen die Mittelwerte für die subjektiven Meinungsabfragen. Für die Fragen in Abbildung 1 liegen die Mittelwerte zwischen „1= trifft vollkommen

zu“ und „2 = trifft eher zu“. Auch in Abbildung 2 ist ein, wenn auch weniger deutlich, positives Ergebnis mit Mittelwerten zwischen „2 = trifft eher zu“ und „3 = teils“ zu sehen.

Ein Blick auf die Häufigkeiten verrät, dass 97% der Teilnehmer\*innen die gute Qualität des Angebots teilweise bis vollkommen bestätigen und Gefallen an der Maßnahme gefunden haben. 94% haben die Maßnahme im Vorfeld als wichtig eingestuft und auch bei 94% wurden die Erwartungen teilweise bis vollkommen erfüllt. Die Einstellung zur Gesundheit wurde bei 88% der teilnehmenden Personen positiv beeinflusst. Einen positiven Nutzen konnten 89% für die Herausforderungen des beruflichen Alltags ziehen und das allgemeine Wohlbefinden hat

sich bei 93% der Proband\*innen teilweise bis vollkommen verbessert. Die regelmäßige Nutzung hatte einen positiven Einfluss auf die Arbeitsfähigkeit (körperlich: 82%; psychisch: 86%). Die persönliche Bedeutung der Arbeit ist bei 74% und die Motivation bei 79% der Teilnehmer\*innen gestiegen. Das körperliche Wohlbefinden wurde bei 92% und das psychische Wohlbefinden bei 89% gesteigert und es gab einen positiven Einfluss auf die generelle Gesundheit bei 85% der teilnehmenden Personen.

**Fazit**

Insgesamt zeigen die Ergebnisse der Studie, dass niedrigschwellige Pausenangebote, wie audiovisuelle Entspannungssysteme, einen positiven Einfluss auf die Gesundheit, das Wohlbefinden und die Arbeitsfähigkeit und -motivation aller Beschäftigten haben. Besonders starke Auswirkungen hat eine regelmäßige Tiefenentspannung mit Massage in der Arbeitspause auf weibliche und auf ältere Beschäftigte. Dies kann daran liegen, dass Frauen sich eher auf Tiefenentspannung einlassen können, da sie sich auch in ihrer Freizeit häufiger mit Entspannungsübungen beschäftigen als Männer. Weiterhin benötigen ältere Beschäftigte unter Umständen mehr Entspannungspausen als jüngere. Ebenso zeigen überwiegend körperlich Arbeitende und zu gleichen Teilen körperlich und sitzend Arbeitende noch bessere Ergebnisse als Personen, die überwiegend sitzende Tätigkeiten ausführen. Auch wenn die einmalige Nutzung der 10-Minuten-Programme in der Woche positive Auswirkungen erzielt hat, so ist es von Vorteil, wenn die Beschäftigten das Entspannungssystem mehrmals wöchentlich nutzen und dabei vorzugsweise längere Programme nutzen, da sich so insbesondere das allgemeine Wohlbefinden und die körperliche Arbeitsfähigkeit noch intensiver steigern lässt.



**brainLight.**  
LIFE IN BALANCE

Usha Singh, Hochschule Bonn-Rhein-Sieg,  
Jost Sagasser, brainLight