

Das Magazin für Führung, Personalentwicklung und E-Learning



**+** wirtschaft  
weiterbildung

04\_12

[www.wuw-magazin.de](http://www.wuw-magazin.de)

## Powernapping im Shiatsu-Massagestuhl

**Hightech-Wellness.** Eine schnelle Erholung auch am hektischsten Arbeitsplatz ohne „umständliche“ Meditationstechniken versprechen Entspannungssessel mit einer Kombination von audio-visueller Trance und Shiatsu-Massage.

Burn-out-Experten sind sich einig: Die innere Zerrissenheit eines Managers oder die Grabenkämpfe in einem Unternehmen, die beide gleichermaßen in den Burn-out führen können, lassen sich durch Massagen nicht im Geringsten beeinflussen. Trotzdem gilt die Einrichtung eines Business-Ruheraums als erster Schritt zu einem professionellen betrieblichen Gesundheitsmanagement.

Ausgestattet werden solche Ruheräume immer öfter mit dem Sessel „relaxTower AIR PLUS“ der brainLight GmbH aus Goldbach in Unterfranken. Das Herzstück des Möbels ist ein Computer, der durch Licht- und Tonimpulse (spezielle Brille und Kopfhörer erforderlich) für mentale Entspannung sorgt und gleichzeitig den Shiatsu-Massagestuhl steuert. Nacken, Rücken, Gesäß und Waden werden mithilfe von Luftpolstern massiert und erwärmt. Die Wirkung ist durchaus mit den kräftig zupackenden Händen eines Masseurs vergleichbar. Über ein Bedienungsmanual startet der MitarbeiterIn eines der 33 Programme für 10, 20, 30 oder 40 Minuten Pause. Bedienungstipps und Hilfe zur Regelung von Licht- und Lautstärke werden automatisch über Kopfhörer gegeben.

### Leistungsfähigkeit abends hoch halten

Unternehmen wie Lufthansa, Johnson&Johnson, Soehle und Rheinenergie oder Institutionen wie der Deutsche Bundesrat und die Europäische Zentralbank in Frankfurt am Main vertrauen nach Angaben des Herstellers auf das System und bieten ihren Mitarbeitern die Möglichkeit des „schnellen Abschaltens“ zwischendurch. Lang bevor die Diskussion um das betriebliche Gesundheitsmanagement begann, haben die Verantwortlichen der Unilever Deutschland Holding GmbH einen Brain-Light-Business-Ruheraum für die Mitarbeiter eingerichtet. Dr. Olaf Tscharnetzki, Medical Director von Unilever D-A-CH (Deutschland, Österreich, Schweiz), berichtet von einer überraschend hohen Akzeptanz des Sessels in der Belegschaft: „Wenn die Kollegen müde und abgearbeitet sind, ist das Napping auf dem Massagesessel ein Erfolg. Die Leistungsfähigkeit verbessert sich nach der Anwendung gerade bei den Kollegen, die abends noch lange da sind.“ Außerdem seien fast alle Benutzer nach der Anwendung entspannter.

Ähnliche Ergebnisse stellt auch Christiane Burkardt-Ohlsen, Verantwortliche für das Gesundheitsmanagement bei der EDAG GmbH & Co.KGaA, fest: „Wir haben Ende November 2009 einen Business-Ruheraum für unsere Mitarbei-

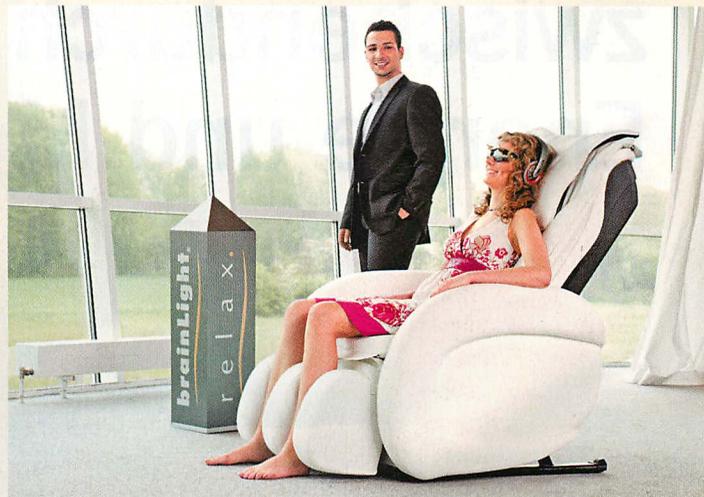


Foto: brainLight

**Stressbewältigung:** Business-Ruheräume mit Massagesessel sind bei Büroarbeitern überraschend beliebt.

ter eingerichtet. Rückmeldungen nach den Anwendungen waren, dass die Kollegen sich entspannt fühlen.“ Solche, die das System bereits häufig nutzten, sagt sie, profitierten davon.

### Studie zur audio-visuellen Stimulation

Untermauert wird die Leistung der audio-visuellen Systeme durch eine Diplomarbeit, die 2010 an der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg im Fach Psychologie vorgelegt wurde. Der Diplomand Viktor Wuchrer beschreibt darin die Steigerung der Gedächtnis- und Konzentrationsleistung mittels audio-visueller Stimulation eines Tiefenentspannungssystems. Es wurde ein Vorher-Nachher-Test der verschiedenen Brain-Light-System-Frequenzen mit der Experimentalgruppe gemacht und diese Werte mit der Kontrollgruppe verglichen. Fazit: Das System regt den Körper vornehmlich an, Alpha- (8 bis 12 Herz) und Thetawellen (4 bis 7 Herz) zu produzieren. Diese sind charakteristisch für Entspannung, Meditation, Kreativität und Intuition. Bei der Einrichtung eines Business-Ruheraums hilft auch das Steuerrecht: Gesundheitsförderungsmaßnahmen durch den Arbeitgeber sind bis zu einem Betrag von 500 Euro pro Person und Jahr grundsätzlich steuerfrei – darunter fallen auch Maßnahmen zur Stressbewältigung.

Andreas Winter ●