

07/08.13

125. Jahrgang
Juli/August 2013
Seiten 397-452

BPUVZ

Zeitschrift für
betriebliche Prävention und
Unfallversicherung

www.BPUVZdigital.de

Betriebliches Gesundheitsmanagement: audio-visuelle Entspannung kann Krankenstand senken

Jeder Unternehmer und jede Führungskraft weiß heute, dass Gesundheit, Wohlbefinden und Arbeitsfähigkeit der Mitarbeiter ganz entscheidende Faktoren für den wirtschaftlichen Erfolg sind. Die sich ständig ändernden Rahmenbedingungen für Arbeitnehmer, beispielsweise durch Umstrukturierung, neue Arbeitsmittel oder EDV, ambitionierte Zielvorgaben, haben einen unbestreitbaren Einfluss auf Leistungsfähigkeit und Gesundheit. Die Folgen wie Arbeitsunfälle, Burnout, steigende Fehlzeiten usw. kennt jeder, die betrieblichen Statistiken der Personalabteilungen sprechen eine deutliche Sprache. Hier setzen die traditionellen Wirkungsfelder der Betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF) mit Ernährungs- und Bewegungsangeboten an, die mittel- und langfristig helfen sollen, den Krankenstand im Unternehmen zu senken. Auch audiovisuelle Entspannungssysteme im Verbund mit Shiatsu-Masagesesseln kommen in diesem Zusammenhang seit Jahren erfolgreich zum Einsatz und verankern sich zunehmend im öffentlichen Bewusstsein.

Hier setzen die Systeme des Herstellers brainLight an, weil das Zusammenwirken von audio-visueller Entspannung und Shiatsu-Massage für Regeneration auf körperlicher und geistiger Ebene sorgt. Die in Japan entwickelte Behandlungsform der Shiatsu-Massage basiert auf den Grundlagen der traditionellen chinesischen Medizin (TCM), das heißt auf dem Wissen der 5 Wandlungsphasen (5-Elemente-Lehre) 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 (Tsubos). Dieser Druck wird durch entspannende Gewichtsverlagerung erzeugt. Weitere Techniken wie Rotation, Dehnungen etc. werden in die Behandlung einbezogen.

Eine Anwendung läuft folgendermaßen ab: Zunächst startet eine einführende Shiatsu-

Massage, die Rücken, Po und Waden sowie die Füße massiert. Als Add-on folgt nun 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.

Unmittelbare Wirkungen sind sofortiger Stressabbau sowie tiefe Entspannung schon nach zehn Minuten. Diese 10 Minuten bieten Ersatz für zwei Stunden Schlaf. Bereits bei mittelfristiger Anwendung stellen sich mehr Ruhe und Gelassenheit im Alltag ein. Bessere Leistungen und ein gesteigertes Wohlbefinden gehen damit einher. Das wichtigste Argument lässt sich daraus ableiten. Als ein Baustein im Betrieblichen Gesundheitsmanagement kann eine solche Anwendung stressbedingten Erkrankungen vorbeugen.

Weitere Informationen unter
www.brainlight.com