

Betriebliches Gesundheitsmanagement Audio-visuelle Entspannung kann Krankenstand senken

Gesundheit, Wohlbefinden und Arbeitsfähigkeit der Mitarbeiter sind heutzutage entscheidende Faktoren für den wirtschaftlichen Erfolg. 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-Massagesesseln kommen in diesem Zusammenhang seit Jahren erfolgreich zum Einsatz.

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. Wissenschaftliche Arbeiten belegen die Wirksamkeit der audio-visuellen Stimulation des Herstellers brainLight GmbH. So zum Beispiel die Erhebung von Dr. Meike Wiedemann, Institut für Physiologie, Abteilung Membranphysiologie von der Universität Hohenheim, 2003: „Ich wies darin die Frequenz-Folge-Rektion nach, das heißt, die Anpassung physiologischer Parameter an vorgegebene optische und akustische Reize“, so Wiedemann.

Shiatsu-Massage wirkt unterstützend

Regulierend wirkt auch die in Japan entwickelte Behandlungsform der Shiatsu-Massage. Sie unterstützt das audiovisuelle Entspannungssystem in seinem Wirkungskreis. Die Technik des entsprechenden Sessels basiert auf den Grundlagen der traditionellen chinesischen Medizin, das heißt auf dem Wissen der 5 Wandlungsphasen 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.

Studie „Effiziente Arbeitspausen“

Die Wirksamkeit der Kombination der audio-visuellen Entspannung und der Shiatsu-Massage belegt sich unter anderem durch eine Studie an der Hochschule Bonn-Rhein-Sieg vom Sommer bis Herbst 2012. Darin wurde die effektive Erholung in Arbeitspausen untersucht. „Ziel war es, herauszufinden, wie sich die Pausengestaltung auf Konzentrationsfähigkeit und Entspannung auswirkt“, so die Studienleiter Peters und Ghadiri. Durch Konzentrationstest und EEG vor und nach einer Arbeitsunterbrechung wurden Unterschiede gemessen. Eine zufällige Zuteilung zwischen verschiedenen Gestaltungsmöglichkeiten entschied über die Pause. Zur Wahl stand ein Brainfood-Buffer mit frischen Fruchtsäften oder eine normale Pause „wie immer“. Ferner stand ein Standboxsack für ein dreiminütiges Kurzzeitboxen bereit oder ein audiovisuelles Entspannungssystem mit Shiatsu-Massagesessel von brainLight für eine zehnminütige Entspannung. Am Ende nahmen 80 Probanden teil an der Erhebung. Nach der Geräteanwendung steigerte sich die Konzentration bei den jeweiligen Probanden um durchschnittlich 24 Prozent. Die Entspannung bei selbigen nahm um durchschnittlich 79 Prozent zu, was ein sehr gutes Ergebnis unter den Pausengestaltungen ist.

Stressbedingte Erkrankungen am Arbeitsplatz nehmen in europäischen Ländern rasant zu. Laut einer 2011 von der Europäischen Agentur für Sicherheit und Gesundheitsschutz durchgeführten Studie sind mehr als ein Viertel (28 %) der Arbeitnehmer in der EU von arbeitsbedingtem Stress betroffen. Eine Brücke zu besseren Leistungen und einem gesteigerten Wohlbefinden bauen Entspannungssysteme. Deshalb können entsprechende Anwendungen stressbedingten Erkrankungen vorbeugen.

Veröffentlicht in: Event Partner, Nr. 5/2013