

Entspannt zur Mitarbeitergesundheit

Stressabbau ist Teil des Betrieblichen Gesundheitsmanagements.

Eine aktuelle Studie der Techniker Krankenkasse (TK) verdeutlicht die Notwendigkeit für deutsche Unternehmen, ein Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) zu implementieren. Fast sechs von zehn Deutschen empfinden danach ihr Leben als stressig – jeder Fünfte steht sogar unter Dauerdruck. Höchste Zeit, gegenzusteuern!

HR wird aktiv

Nach der Stressstudie „Bleib locker, Deutschland!“, die am 30.10.2013 vorgestellt wurde, und deren Ergebnisse vorhergehende Erhebungen stützen, zeigen sich HRManager zunehmend aktiv. Sie loten Maßnahmen zur Stressprävention aus und gießen sie in ein Gesamtkonzept zum BGM. Dieses besteht aus drei Säulen:

- Entspannung,
- Bewegung und
- Ernährung.

Dadurch ergibt sich eine Win-win-Situation für Arbeitnehmer und Arbeitgeber: Mitarbeiter profitieren durch eine verbesserte Gesundheit und eine gesteigerte Arbeitsmotivation. Unternehmen freuen sich auch über eine sinkende Zahl von Krankschreibungen und damit verbunden über sinkende Kosten. Audiovisuelle Entspannungssysteme – auch im Verbund mit Massagesesseln – kommen in diesem Zusammenhang seit Jahren zum Einsatz. Sie decken den Baustein Entspannung im Rahmen des BGM ab. Licht, Ton und Berührung können effektiv bei der Stressreduktion und Konzentrationssteigerung unterstützen.

Die Relevanz von Entspannung am Arbeitsplatz ist nicht nur durch die Ergebnisse der TK-Studie deutlich erkennbar. Immer kürzere Terminvorgaben und immer dichtere Abläufe sind zu bewältigen, mit immer weniger Personal und oft mit strengen Kosteneinsparvorgaben. Es kommt auf Schnelligkeit, Flexibilität und Mobilität an und auf die Fähigkeit mit ständigen Veränderungen, hohem Leistungsdruck und einer Flut von E-Mails umzugehen. Den deutlichen Anstieg psychischer Erkrankungen in den letzten 10 Jahren interpretieren Fachleuten als Folge dieser Veränderung der Arbeitswelt. Der berufliche Stress als Reaktion auf diese Intensivierung wird noch weiter zunehmen, das bestätigen 2/3 der Befragten in einer Umfrage der Europäischen Agentur für Sicherheit und Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz in 2012.

Audiovisuelle Entspannung als Lösung?

Dem können verschiedene Systeme entgegenwirken. Neben der Stressprävention lassen sich mehrere sogenannte weiche Faktoren dafür anführen, auch audiovisuelle Entspannung im Rahmen des BGMs näher in Betracht zu ziehen. Ein gewichtiger ist die Tatsache, dass man subjektiv „komplett abschalten“ kann. Dabei startet zunächst eine einführende Shiatsu-Massage, die Rücken, Po, Waden und Füße massiert. Dann folgt eine audiovisuelle Licht- und Tonentspannung über Brille und Kopfhörer, woran sich eine Massage des Nackens anschließt und das jeweilige Programm beendet. Unmittelbare Wirkungen sind sofortiger Stressabbau sowie tiefe Entspannung schon



(Fotos: Brainlight)

**MIT UNSEREN
INTERFACE-LÖSUNGEN
WERDEN MESSWERTE
ZU ERGEBNISSEN.**

DIE BOBE-BOX:

Für alle gängigen Messmittel, für nahezu jede PC-Software und mit USB, RS232 oder Funk.

BOBE
INDUSTRIE-ELEKTRONIK

IHRE SCHNITTSTELLE ZU UNS:
www.bobe-i-e.de



(Fotos: Brainlight)

nach zehn Minuten. Diese können Ersatz für zwei Stunden Schlaf bieten. Bereits bei mittelfristiger Anwendung stellen sich mehr Ruhe und Gelassenheit im Alltag ein. Bessere Leistungen und ein gesteigertes Wohlbefinden gehen damit einher.

Effiziente Arbeitspausen

Eine weitere Studie, in der u. a. audiovisuelle Entspannungssysteme Studiengegenstand sind, ist eine Erhebung der Hochschule Bonn-Rhein-Sieg vom Sommer bis Herbst 2012. Darin wird die effektive Erholung in Arbeitspausen untersucht. Zusammen mit dem wissenschaftlichen Mitarbeiter Argang Ghadiri wollte Studienleiter Theo Peters herausfinden, wie sich die Pausengestaltung auf Konzentrationsfähigkeit und Entspannung auswirkt. Dazu unterzogen Peters und Ghadiri die Probanden nach zweistündiger Arbeitsphase einem Konzentrationstest. Daran schloss sich ein EEG an, womit die neurophysiologischen Gehirnaktivitäten gemessen wurden. Eine zufällige Zuteilung zwischen verschiedenen Gestaltungsmöglichkeiten entschied über die folgende Pause. Zur Wahl stand ein Brainfood-Buffet mit frischen Fruchtsäften oder eine normale Pause „wie immer“. Ferner stand ein Standboxsack für ein dreiminütiges Kurzzeitboxen bereit oder ein audiovisuelles Entspannungssystem mit Massage für eine zehnmütige Entspannung. Neben dem Konzentrationstest führten die beiden Studienleiter auch das EEG erneut durch. „Wir wollten feststellen, wie sich die Pausengestaltung auf die Gehirnaktivität auswirkt und ob die Probanden hinterher intellektuell leistungsfähiger waren als zuvor.“

Es nahmen 80 Probanden an der Erhebung teil. Nach der Geräte-Anwendung steigerte sich die Konzentration bei den jeweiligen Probanden um durchschnittlich 24 %. Die Entspannung nahm um überdurchschnittliche 79 % zu. Außerdem steigerte sich die Leistungsfähigkeit um 19 % – der Spitzenwert unter den Pausentätigkeiten.

Return on Invest stresspräventiver Maßnahmen

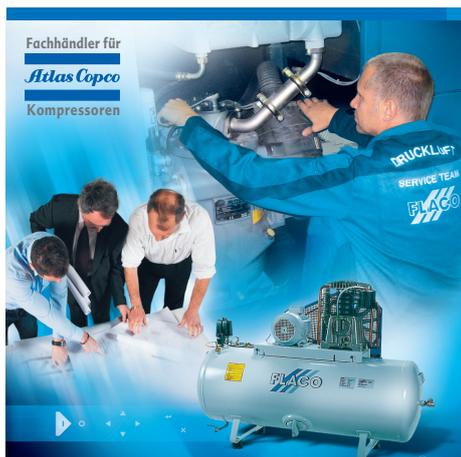
Relativ neu sind die Ergebnisse einer Erhebung, mit der die brainLight GmbH das Marktforschungsinstitut EuPD Research beauftragte. Belegt wurde darin der Return on Invest von Entspannungsmaßnahmen im Rahmen des BGM. Dieser galt lange Zeit als umstritten. Es war nicht klar, ob sich Investitionen in die eingeleiteten Schritte rechnen.

Als Fazit lassen sich sowohl im Hinblick auf die Gesundheit als auch auf die Leistungsfähigkeit leichte bis mittelstarke Verbesserungen feststellen. Am stärksten waren sie im Bereich der Rückengesundheit, der inneren Ausgeglichenheit und der Konzentrationsfähigkeit zu verzeichnen.

Fazit

Entspannungssysteme bieten eine ganze Palette an Einsatzmöglichkeiten. Im BGM gewinnen sie zunehmend an Bedeutung, da sich damit dem Stress vorbeugen lässt, der Hauptentstehungsgrund für psychische Erkrankungen am Arbeitsplatz ist.

► www.brainlight.de



Fachhändler für
Flitas Copco
Kompressoren

Kompetenz von der Planung bis zur Wartung

Druckluft-Service vom Fachbetrieb

- Planung und Projektierung
- Wartung und Instandsetzung
- Montage von Druckluft-Systemen
- Vorbereitungen für TÜV-Abnahme von Behältern
- Verbrauchs-, Leckage- und Taupunktmessungen
- Zertifizierter Fachbetrieb nach WHG
- 24 Stunden Notfallservice
- Leihgeräte



FLACO-Geräte GmbH
Isselhorster Str. 377 - 379
33334 Gütersloh
Tel. 0 52 41 603-0
Fax 0 52 41 603-29
Info@flaco.de

WWW.FLACO.DE

