

Gesundheit und Management – Betriebliches Gesundheitsmanagement online

ALLGEMEIN

ENTSPANNT ZUR MITARBEITERGESUNDHEIT

1. SEPTEMBER 2014 | BENJAMIN FATHI

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 HR-Manager zunehmend aktiv. Sie loten Maßnahmen zur Stressprävention aus und gießen sie in ein Gesamtkonzept zur betrieblichen Gesundheitsförderung.

Dieses besteht aus vier Säulen:

- Entspannung,
- Bewegung
- Ernährung und
- Suchtprävention

Im Idealfall 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. Doch welche Maßnahmen versprechen den größten Erfolg? Hier zeigen insbesondere aufeinander abgestimmte Konzepte den größten Nutzen. Die Sensibilisierung von Füh-

rungskräften zu dem Thema hat sich in der Vergangenheit mit doppeltem Nutzen etabliert. So können Führungskräfte in Hinblick auf die eigene Gesundheit geschult werden. Zudem werden diese anschließend als Multiplikatoren genutzt, die wiederum die eigenen Mitarbeiter zur Teilnahme an firmeninternen Programmen motivieren können. Wichtig ist darüber hinausgehend, dass Unternehmen das Wohlbefinden der Mitarbeiter in die Firmenkultur einbinden. So gehören ergonomische Büros ebenso zum Standard, wie den Mitarbeitern Möglichkeiten zur Entspannung anbieten zu können.

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.



Jost Sagasser, Pressereferent der brainLight GmbH

„Die Relevanz von Entspannung am Arbeitsplatz ist nicht nur durch die Ergebnisse der TK-Studie deutlich erkennbar“ meint Jost Sagasser, Pressereferent der brainLight GmbH. Der Experte für Entspannungssysteme verweist hierbei auf die deutliche Zunahme von psychischen Belastungen. Er identifiziert hierfür immer kürzere Terminvorgaben und immer dichtere Abläufe, die zu bewältigen sind, 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 schnellen Kommunikationsformen wie E-Mails umzugehen. Sagasser vermutet ebenso wie viele Gesundheitsexperten, dass der berufliche Stress als Reaktion auf diese Intensivierung noch weiter zunehmen wird. Das bestätigen ebenso 2/3 der Befragten in einer Umfrage der Europäischen Agentur für Sicherheit und Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz in 2012.

Audiovisuelle Entspannung als Lösung?

Dem können moderne Entspannungssysteme entgegenwirken. Diese kombinieren Shiatsu-Massage, die Rücken, Po, Waden und Füße massiert mit einer audiovisuellen Licht- und Tonentspannung über Brille und Kopfhörer. Mit einer anschließenden Nackenmassage endet das Programm.

Unmittelbare Wirkungen sind sofortiger Stressabbau sowie tiefe Entspannung schon nach zehn Minuten. „Diese können Ersatz für zwei Stunden Schlaf bieten“, erklärt Sagasser. Bereits bei mittelfristiger Anwendung stellen sich mehr Ruhe und Gelassenheit im Alltag ein. Bessere Leistungen und ein gesteigertes Wohlbefinden gehen damit einher.



Entspannungssystem von brainLight GmbH

Die Gesundarbeiter

Untermauert wird die Wirkungsweise durch die Studie „Die Gesundarbeiter“, die der Hersteller mit der Hochschule Furtwangen University, IB-Consulting und der Schwenninger Krankenkasse von September 2011 bis März 2012 durchgeführt hat.

Studiengegenstand war die Frage: Lässt sich Stress durch entsprechende Stimulation minimieren? Bei 81,5 Prozent der Probanden der Hauptstudie reduzierte sich der Stressindex hochsignifikant im Mittel um 20 %. Siegfried Gänsler, Vorstandssprecher der Schwenninger Krankenkasse: „Laut einer Studie der Bertelsmann Stiftung, die im Juli 2012 erschien, entstehen der deutschen Wirtschaft durch Krankheiten jährlich Kosten i. H. v. bis zu 75 Milliarden Euro.“ Da Krankheit mit Mitarbeiterausfall gleichzusetzen sei, verschärfe sich für die meisten Unternehmen somit der sowieso schon vorhandene Fachkräftemangel.

Psychische Erkrankungen rangieren in der Häufigkeit der Fehltage an vierter Stelle. Stress ist häufig der Auslöser. Der Presse Referent erklärt: „Die Zeit, die die Nutzung audiovisueller Systeme zum Stressabbau in Anspruch nimmt, ist wesentlich geringer als für Präventionskurse, wie autogenes Training oder progressive Muskelentspannung, notwendig ist. Der organisatorische Aufwand entfällt. Außerdem ist die Hemmschwelle für Mitarbeiter, sich auf einen solchen Sessel zu setzen, deutlich geringer als in einen Kurs zu gehen.“

Ferner sparen sich Anwender Umkleide und Schwitzen. Dadurch fällt auch die sonst obligatorische Dusche weg.“

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 zehnminütige 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.“



Entspannungssystem von brainLight GmbH

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.

3.958 Einzelmessungen wurden insgesamt in der drei Monate dauernden Studie durchgeführt. Die Auswertungen bestätigen die Aussagen vorangegangener brainLight-Studien. Sagasser erklärt: „Mit dem brainLight-System können Mitarbeiter schnell und effektiv abschalten und entspannen.“ Tatsächlich ergab die Studie, dass bei knapp 95 Prozent der Messungen die Anwendung als angenehm empfunden wurde. Nahezu 93 Prozent fanden die Anwendung als beruhigend und zirka 76 Prozent nutzten das brainLight-System, um in Balance zu kommen. Von den langen Fragebögen der Anfangs- und Endbefragung konnten die von 284 Probanden ausgewertet werden, da sie die Grundbedingung für die Verwertbarkeit der Ergebnisse erfüllten, das heißt, dass im Studienzeitraum keine größeren positiven oder negativen Veränderungen von außen zu verzeichnen waren.

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. Wir sind der festen Überzeugung, dass solche Systeme einen wesentlichen Beitrag in zukünftigen BGM-Konzepten leisten werden. Als herausragendes Argument ist die volle Mitarbeiterbandbreite zu nennen, die nach eigenen Angaben solche Systeme als Entspannungsmittel nutzen würden. Die Mitarbeiterbeteiligung liegt hier deutlich über der von klassischen Bewegungs- und Entspannungskursen.



Bio

Neueste Artikel



Benjamin Fathi

Gründer, Redakteur und Autor bei Gesundheit & Management. Gesundheitsmanager der Johann Wolfgang Goethe Universität - Frankfurt am Main.

Related Posts:

1. **Studie: Digitale Revolution** Die Studie Digitale Revolution – Ist Change Management mutig genug für...
2. **BPtK Studie zur Arbeitsunfähigkeit** Die Studie zur Arbeitsunfähigkeit: Psychische Erkrankungen – keine Frage des Alters wurde...
3. **Arbeitsstress begünstigt chronische Rückenbeschwerden** Die Ursache von chronischen Rückenbeschwerden kann psychische Belastung sein. Dies...
4. **Langzeitkonten – Probates Mittel für eine gute Work-Life-Balance?** Das Flexi II- Gesetz wurde seitens der Regierung formuliert um...

◀ BETRIEBLICHES GESUNDHEITSMANAGEMENT ▶ BGM ▶ BRAINLIGHT ▶ MASSAGESESSEL KAUFEN
▶ PSYCHISCHE ERKRANKUNGEN ▶ RELAXTOWER ▶ STRESSREDUKTION