



### Villingen-Schwenningen

## 30 Arbeitnehmer legen sich auf Sessel

Schwarzwälder-Bote, vom 23.05.2012 21:04 Uhr



Villingen-Schwenningen. Erneut hat die studentische Unternehmensberatung IB Consulting der Fakultät Wirtschaft an der Hochschule Furtwangen University ein erfolgreiches Beratungsprojekt abgeschlossen.

Seit mehr als zwölf Jahren widmet sich die studentische Organisation der HFU am Campus Schwenningen, die derzeit 39 Mitglieder hat, Projekten im Raum VS und ganz Deutschland. Nun bearbeitete sie ein Projekt mit der Schwenninger BKK und BrainLight.

Lässt sich Stress messen? Und vor allem: Wie lässt sich Stress reduzieren? Diesen und weiteren Fragen ging die Studie "Die Gesundarbeiter" von International Business Consulting auf den Grund. Im gleichnamigen Buch "Die Gesundarbeiter" beschreibt Siegfried Gänslar zusammen mit Thorsten Bröske, Vorstand der Schwenninger BKK, warum Unternehmen im Wettbewerb mehr denn je auf gesunde - und wenig gestresste - Mitarbeiter angewiesen sind.

"Die Erkenntnisse helfen uns, um etwa unsere Präventionsangebote beim betrieblichen Gesundheitsmanagement weiter zu verbessern", so Gänslar. Die Studie fand in Kooperation mit der Schwenninger BKK, Initiator der Studie, und der Firma Brainlight, Hersteller von audio-visuellen Entspannungssystemen, statt (wir berichteten).

Studenten des Studiengangs "Molekulare und Technische Medizin" (MTZ) wurden während der Studie von Matthias Kohl betreut. Während der Studie nahmen 30 Arbeitnehmer aus den verschiedensten Branchen zehn Mal auf einem BrainLight Massagesessel Platz. Eine solche Entspannungstherapie dauert bis zu 40 Minuten. Vor und nach der Massage mit Tiefenentspannung ermittelten die MTZ-Studenten mit Hilfe eines Herzratenvariabilitäts-Scanners den Stressindex.

Da Stress durch sogenannte sympathische und parasympathische Nerven das Herz beeinflusst, lassen sich durch eine zeitliche Analyse der Herzfrequenz Aussagen über den Stresszustand des Probanden machen. "Die Entspannungstherapie verbessert die allgemeine Herzratenvariabilität der Probanden und lässt somit den Stressindex sinken. Ein niedriger Stressindex deutet in diesem Fall auf eine gesunde Variabilität der Herzfrequenz hin", ergänzt Minas Salib, studentischer Leiter der Studie. "Die Auswertung der Gesundarbeiterstudie ist sehr viel versprechend. Es deutet sich eine hoch signifikante Reduktion der mittleren Stressindex-Werte an. 22 von 27 Probanden haben einen Mittelwert kleiner Null, was eine Verbesserung bedeutet. Der mittlere Wert reduziert sich auf etwa 80 Prozent des Ausgangswertes", erklärt Kohl, der das Projekt betreut.

Die Ergebnisse der Studie zeigen bei den Probanden allgemein eine deutliche Reduzierung des Stresslevels nach der Entspannungstherapie. Die Studie zog sich über sechs Monate hin.