



Stressprävention: Was kommt der Mitarbeiter-Gesundheit zu Gute?

Geschrieben von Jost Sagasser | Donnerstag, 04 Oktober 2012 20:46 | Drucken | eMail | Medien | Schreiben Sie den ersten Kommentar!

Erschienen in Präsentationen | Artikel bewerten ☆☆☆☆☆ (0 Stimmen)



Brainlight_Relax

Brainlight

Steigende Arbeitsanforderungen, immer komplexere Aufgaben und zunehmender Termindruck lasten auf den Mitarbeitern deutscher Unternehmen. Hier werden Personaler und Gesundheitsmanager zunehmend aktiv und loten Maßnahmen zur Stressprävention aus.

Doch Maßnahmen zur Stressprävention sind nicht billig, der Nutzen oft nur schwer nachweisbar. Umso wichtiger wird es für Unternehmen den Return on Investment gesundheitsförderlicher Strategien messbar zu machen und so sicherzugehen, dass die gewählte Strategie den gewünschten Erfolg aufweist.

Studie belegt Wirkung der brainLight-Systeme

Ein wissenschaftliches Projekt, das an der Messbarmachung und Reduzierung von Stressfaktoren ansetzt, ist die von der Schwenninger Krankenkasse initiierte und von IB-Consulting durchgeführte Studie „Die Gesundarbeiter“. In der Erhebung, die von September 2011 bis März 2012 lief, war die brainLight GmbH Studien-Partner. Am 12.07.12 wurden die endgültigen Ergebnisse zum Stressindex vor und nach einer brainLight-Anwendung auf den brainLight-Systemen benannt.

Studiengegenstand war die Frage: Lässt sich Stress durch eine audiovisuelle Stimulation in Kombination mit einer Shiatsu-Massage minimieren? Eine Frage die im Burnout-Zeitalter für viele Unternehmen von zentraler Bedeutung sein dürfte. In den Räumen der Schwenninger Krankenkasse stellte Prof. M. Kohl, der wissenschaftliche Leiter der Studie sowohl den Weg zum Ergebnis, als auch das eindrucksvolle Resultat selbst etwa 120 geladenen Gästen vor: Bei 22 von 27 Probanden der Hauptstudie reduzierte sich der Stressindex hochsignifikant um 20 Prozent und damit mit einer Erfolgsquote von 81,5 Prozent.



Stress wird durch die Systeme reguliert

Deshalb liegt die Erhebung voll im Trend, denn, so Siegfried Gänsler, Vorstandssprecher der Schwenninger Krankenkasse, „laut einer Studie der Bertelsmannstiftung, die im Juli erschien, entstehen der deutschen Wirtschaft durch Krankheiten jährlich Kosten in Höhe von etwa 50 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 Fehltag an vierter Stelle. Stress ist häufig der Auslöser. Die Zeit, welche die Nutzung des brainLight-Systems zum Stressabbau in Anspruch nehme, sei wesentlich geringer, als für Präventionskurse wie autogenes Training oder progressive Muskelentspannung notwendig ist, erklärte Vorstand Thorsten Bröske. Organisatorischer Aufwand, der auf Unternehmen zukomme, die solche Kurse anbieten, entfalle bei brainLight völlig. Außerdem sei die Hemmschwelle für Mitarbeiter, sich auf den Massagesessel zu setzen, deutlich geringer, als in einen Kurs zu gehen, so das Vorstandsmitglied.

In der Studie eingesetzt wurde der audiovisuell entspannende relaxTower mit Shiatsu-Massagesessel. Während der Shiatsu-Massage hörten die Probanden über Kopfhörer entspannende Musik mit sprachgeführter Tiefenentspannung. Die Kombination der Massage auf dem Sessel mit audiovisuellen Reizen erzeugt binnen kurzer Zeit einen tiefen Regenerationseffekt.

Gemessen wurde der Stressindex mithilfe eines Herzratenvariabilitäts-Scanners im Vorfeld und im Nachgang an die Massage. „Diese Methode basiert auf Messungen des vegetativen Nervensystems über die Herzfrequenz. Weil 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“, erklärt Professor Dr. Matthias Kohl, der das Projekt betreute.

Zahlreiche Unternehmen nutzen die brainLight-Systeme bereits

Unternehmen in Deutschland greifen mittlerweile gerne auf die brainLight-Entspannungsmethode zurück. Unilever richtete bereits vor einigen Jahren einen speziellen Business-Ruheraum für die Mitarbeiter ein. „Wenn die Kollegen müde und abgearbeitet sind ist das Napping auf dem Massagesessel ein Erfolg. Die Leistungsfähigkeit verbessert sich dadurch gerade bei Kollegen, die abends noch lange da sind“, bestätigt Dr. Olaf Tschamezki, Medical Director der Unilever Deutschland Holding GmbH. Ähnliche Ergebnisse stellt auch Christiane Burkardt-Ohlsen, Verantwortliche für das Gesundheitsmanagement bei der EDAG GmbH & Co. KGaA, fest. Seit Ende November 2009 gibt es dort einen Business-Ruheraum für die Mitarbeiter. „Die Kollegen fühlen sich dadurch entspannter und profitieren gerade von einer regelmäßigen Nutzung“, so Christiane Burkardt-Ohlsen. Gegen Kopfschmerzen und Stress nutzt Hartmut Lorenz, Quality and Contract Management bei der Europäischen Zentralbank, das Entspannungssystem. „Danach kann ich mich gestärkt und entspannt meinen Aufgaben widmen“, so Hartmut Lorenz. Ähnlich äußerten sich die Nutzer der brainLight-Systeme bei der Eckart GmbH aus Hartenstein. An diesem Standort beschäftigt das Unternehmen 1.400 Mitarbeiter. So sagt Betriebsarzt Dr. Reinhard Salinger: „Der größte Teil der AnwenderInnen nutzt die Systeme zur Entspannung und Stimmungsaufhellung.“ Er attestiert den Systemen eine Abhilfefunktion bei leichten Depressionen. Eine einschlägige Studie, die an der Rosedale Wellness Klinik in Toronto durchgeführt wurde, bestätigt dies. Auch bei den Berliner Verkehrsbetrieben hat sich eine gute Akzeptanz für die brainLight-Systeme herauskristallisiert. Die Mitarbeiter in der Hauptverwaltung und im Busbetriebshof nutzen die Systeme zur Entspannung, laut der Abteilungsleiterin für Betriebliches Gesundheitsmanagement, Dr. Manuela Hütten.



Der relaxTower 3D FLOAT wurde mit dem Plus X Award ausgezeichnet

Relativ neu und seit dem Herbst vergangenen Jahres auf dem Markt ist der 3D brainLight-Shiatsu-Massagesessel FLOAT. Funktionen, wie unter anderem weltexklusive Wirbelsäulen-Dehnungs- und 3D Massagetechniken vermitteln das Gefühl durch den Raum zu schweben. Weitere neue Funktionen des brainLight-3D-Shiatsu-Massagesessels FLOAT sind Hüft- und Beckenmassage, Fuß-, Hand- und Armmassage. Er bietet sich in Kombination mit dem audiovisuell entspannenden brainLight-relaxTower mit optimierten Programmen auch für die private Nutzung an. Der Look des Sessels kann außerdem je nach Vorliebe durch verschiedene Farben und Auflagen verschönert werden. Die Kombination aus beiden Systemen wurde bereits im Mai 2012 mit dem Plus X Award, dem weltgrößten Innovationspreis für Sport, Technologie und Lifestyle ausgezeichnet. Fazit: Der Return on Investment einer Anschaffung von brainLight-Systemen für die Mitarbeiter in Unternehmen scheint messbar. Auf dem Weg dorthin greifen nicht nur Konzerne zur Entspannungstechnik des Goldbacher Unternehmens und verschaffen sich so Wettbewerbsvorteile im Ringen um die besten Mitarbeiter.