

Frankfurter Rundschau



**Mario Monti im
Vakuum der Demokratie**
 Von Kordula Doerfler

FRANKFURTER RUNDSCHAU > KARRIERE

Twittern

 @FRonline folgen

STRESSPRÄVENTION

Was hilft der Mitarbeiter-Gesundheit?

Steigende Arbeitsanforderungen, immer komplexere Aufgaben, Termindruck und Überbelastung lasten auf den Mitarbeitern. Hier werden Personaler und Gesundheitsmanager zunehmend aktiv.



Entspannung mit Licht und Ton.
 Foto: Hersteller

Ausgelaugt, gestresst und überlastet, lautet das Fazit vieler Mitarbeiter in deutschen Unternehmen. Personaler und Gesundheitsmanager investieren daher in die psychische und physische Gesundheit ihrer Mitarbeiter. Dabei haben sie vor allem ein Problem: Den Erfolg zu messen. Zu dem oft nur schwer nachweisbaren Nutzen kommt, dass die Maßnahmen zur Stressprävention nicht billig sind.

Ein wissenschaftliches Pilotprojekt, das an der Messbarmachung und Reduzierung von Stressfaktoren ansetzt, ist die Pilotstudie „Die Gesundarbeiter“. Professoren und Studenten des Studiengangs „Molekulare und Technische Medizin“ der Furtwangen University untersuchen ein Entspannungssystem der Firma brainLight. Sie zeigen, dass entsprechende Bewältigungs- und Ausgleichsmechanismen die individuelle Belastungsfähigkeit stärken und Einfluss auf die Wirkung von Überbelastung ausüben.

In Zeiten einer zunehmend schnelllebigen, ergebnis- und erfolgsorientierten Gesellschaft, in denen das Thema Stress und Burn-out bei Mitarbeitern aller Unternehmen immer mehr an Bedeutung gewinnt, wünschen sich die Unternehmen neue, wissenschaftlich fundierte Lösungsansätze.

Datum: 23 | 2 | 2012
 Kommentare: [Kommentieren](#)
 Empfehlen: [E-Mail](#)
 Leserbrief: [Leserbrief](#)
 Artikel: [Drucken](#)

SONDERTHEMEN

[Master & Bachelor](#) Berufsrundschau
[Generation 50 plus](#) Internate &
[Privatschulen](#) Ingenieure Recht & Steuern
Weiterbildung [Existenzgründung](#)
[Jobmotor](#) Gesundheit
[Informationstechnologie](#) Vertrieb & Verkauf
[Logistik](#) Finanzen & Versicherungen
[Neue Wege](#) Zeitarbeit Soziale Berufe

INTERNATIONALE MBA-MESSE
 FRANKFURT STIPENDIEN zu gewinnen!
 JETZT KOSTENLOS REGISTRIEREN

ANZEIGE

Büro für Berufsstrategie

 Hesse/Schrader
 Mit den richtigen Tools...
 Schritt für Schritt...



Für eine Pilotstudie testeten im Oktober acht Professoren und Hochschulmitarbeiter in sechs Entspannungseinheiten den audiovisuell entspannenden relaxTower mit Shiatsu-Massagesessel. Während der Shiatsu-Massage hörten die Probanden über Kopfhörer entspannende Musik mit sprachgeführter Tiefenentspannung. Die Kombination mit audiovisuellen Reizen erzeugt laut Hersteller binnen kurzer Zeit einen tiefen Regenerationseffekt.

Unterschiedliche Unternehmen in Deutschland greifen auf diese 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 Tscharnetzki, Medical Director der Unilever Deutschland Holding GmbH.

Foto: Hersteller



TOP-Stellenangebote finden Sie hier



Assistent(in) der Feldabteilung

Wir sind ein Marktforschungsinstitut. Spezialisiert auf die medizinische Marktforschung



Versicherungskauffrau/-mann

für die Kundenberatung im Innendienst in unserer Niederlassung in Frankfurt.

Automobilverkäufer/in & Serviceassistent/in

Steuerfachangestellte/n

mit DATEV-, WORD- und EXCEL-Anwenderkenntnissen.

Sanitätsfachverkäufer/in

wir bieten ein



Für die Pilotstudie wurde mithilfe eines Herzratenvariabilitäts-Scanners der Stressindex im Vorfeld und im Nachgang an die Massage gemessen. „Diese Methode basiert auf Messungen des vegetativen Nervensystems über die Herzfrequenz. Weil Stress durch so genannte 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 betreut.

Diesen Eindruck hat 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 und Contract Management bei der Europäischen Zentralbank, das Entspannungssystem. „Danach kann ich mich gestärkt und entspannt meinen Aufgaben widmen“, so Hartmut Lorenz. Ähnlich äußern sich die Nutzer 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 Anwender nutzt die Systeme zur Entspannung und Stimmungsaufhellung.“ Er attestiert den Systemen eine Abhilfefunktion bei leichten Depressionen.

Foto: Hersteller



Auch bei den Berliner Verkehrsbetrieben hat sich eine gute Akzeptanz für die brainLight-Systeme herauskristallisiert. Die Mitarbeiter in der Hauptverwaltung und im Busbetriebshof nutzen laut der Abteilungsleiterin für Betriebliches Gesundheitsmanagement, Dr. Manuela Hütten, die Systeme zur Entspannung.

Foto: Hersteller