



Betriebliche Gesundheitsförderung und Gesundheitsmanagement: Mitarbeiter sind die wichtigste Ressource

Leistungsdruck, Erfolgszwang und Zeitmangel bestimmen in den meisten Unternehmen das Lebensgefühl der Mitarbeiter am Arbeitsplatz. Ist es dennoch möglich, zu erreichen, dass Mitarbeiter gerne gute Leistungen erbringen? Ja!

Hier kann das Unternehmen viel tun – zum Beispiel gezielte Maßnahmen betrieblicher Gesundheitsförderung. Ein erfolgreiches Unternehmen benötigt Mitarbeiter, die entspannt, gesund und engagiert sind. Denn wer auf der körperlichen und geistigen Ebene fit ist, kann bekanntermaßen die Anforderungen des beruflichen Alltags besser meistern. Deshalb kommt der Förderung der Gesundheit aller Mitarbeiter eine zentrale Rolle zu. Ziel eines Gesundheitsmanagements ist es, Gesundheit, Arbeitszufriedenheit und Leistungsfähigkeit zu erhalten, zu fördern und auch vorhandene Ressourcen zu stärken.

Dass sich Gesundheitsförderung für ein Unternehmen lohnt, ist bekannt: Arbeitszufriedenheit und Arbeitsproduktivität steigen, das Betriebsklima verbessert sich. Der Krankenstand kann langfristig gesenkt werden. Betriebliche Gesundheitsförderung kann sich nicht zuletzt in einer Imageaufwertung für die Unternehmen auswirken.

Behörde für Bildung und Sport (BBS) schreibt, dass eine Vielzahl von Untersuchungen darauf hin weist, dass ein erheblicher Teil des heutzutage vorherrschenden

Krankheitsgeschehens mit arbeitsbedingten Belastungen in Zusammenhang steht. Muskel- und Skeletterkrankungen sind hier in erster Linie zu nennen, aber auch Herz-Kreislaufkrankheiten, Magen- und Darmerkrankungen und psychiatrische Erkrankungen einschließlich der Suchterkrankungen. Gesundheitspolitisch sind die chronischen Erkrankungen von besonderer Bedeutung. Das Gros der krankheitsbedingten Fehlzeiten in den Unternehmen kommt nicht durch eine Häufung von Kurzzeiterkrankungen zustande, sondern durch längerfristige, i. d. R. chronische Erkrankungen im mittleren und höheren Alter.

Diese Problematik wird durch das steigende Durchschnittsalter der noch weiter Beschäftigten zunehmen. Für die o. g. Krankheiten gilt, dass sie nicht auf eine einzelne Ursache zurückgeführt werden können, sondern dass vielfältige Faktoren – insbesondere auch arbeitsbedingte Belastungen – zu ihrer Entstehung beitragen. Sind sie einmal zum Ausbruch gekommen, können sie i. d. R. nicht mehr vollständig geheilt werden. Vor diesem Hintergrund bekommt vorbeugendes gesundheitsbezogenes Handeln – dienststelleninterne Prävention im weitesten Sinne – einen herausragenden Stellenwert.

Und genau hier setzen die **brainLight®**-Systeme ein: regelmäßige Shiatsu-Massage mit Tiefenentspannung fördern die Stressresistenz, machen den Kopf frei, lassen den Anwender sich gelöst und leichter fühlen und den Anforderungen des Alltags gelassener begegnen.

