

BETRIEBLICHES GESUNDHEITSMANAGEMENT

Befragen Sie noch oder messen Sie schon?

Fühlen Sie sich gestresst? Eine erprobte Methode, den Gesundheitszustand zu messen, beendet endlich die medizinisch wenig zielführende Fragerei. Eine neue Dimension für personalisierte Gesundheit, auch für das Betriebliche Gesundheitsmanagement (BGM).

AUTOREN DR. MED. ALFRED LOHNINGER UND BEAT RÜFLI

Pausenlose Erreichbarkeit, dauernd Meetings, zig Anrufe: Führungskräfte spielen nicht selten mit ihrer Gesundheit. Schlimmer: Häufig wissen sie nicht einmal, dass ihre Gesundheit unter den ständigen Stresssituationen leidet. Denn sich gesund fühlen und gesund sein sind die berühmten zwei Paar Schuhe. Leider werden Frühindikatoren von Gesundheitsverantwortlichen oft falsch eingeschätzt oder achtlos «beiseitegeschoben». Im besten Fall kann ein ehrgeiziger Arbeitsstil zu einem dauerhaften Gesundheits-Risiko führen. Überraschenderweise lässt sich das jetzt leicht herausfinden. Man muss nur sein Herz beobachten. Es signalisiert non-stop seine Befindlichkeit. Okay, nur leider kann man als Laie nicht selbst drauf schauen.

Diagnostische Innovation

Doch, man kann! Dazu verhilft eine diagnostische Innovation für jedermann: die Messung der Herzratenvariabilität (HRV). Dabei ist die HRV der Indikator für die Anpassungsfähigkeit des Organismus an alle inneren und äusseren Reize und damit ein Mass für die Gesundheit. Die HRV-Messung wiederum spiegelt das gesamte neurophysiologische Spektrum wieder, angefangen von Schlaflosigkeit, Stress bis hin zur Schlaganfallgefährdung. Das Bemerkenswerte: Bei HRV-Messungen ist diagnostisch alles eindeutig.

Interpretationsspielraum? Die Zeiten sind vorbei! Damit hat sich ein völlig neues Feld aufgetan, wo es bisher nur Vermutungen gab.

Wie laufen HRV-Messungen ab?

Das Verfahren kann von jedem jederzeit angewandt werden. Ein Minirekorder wird mit 2 Elektroden am Brustkorb angelegt. Unbemerkt von anderen kann man ihn 24 Stunden tragen. Die so in Alltagssituationen gemessene HRV beschreibt den zeitlichen Abstand von Herzschlag zu Herzschlag. Sie verrät alles über die Lebensweise und gibt eindeutige Auskunft über den Gesundheitszustand, z. B. über die Belastung durch Stress, Schlaflosigkeit, Alkohol. Das Eindrucksvolle an dieser HRV-Messung: Auch als Laie kann ich problemlos sehen, ob und sogar was in meinem Körper schief läuft, ob er sich alleine wieder regenerieren kann oder Unterstützung benötigt. Wie das?

Eine speziell entwickelte, hoch performante Software wertet die Messungen mittels verschiedener diagnostischer Algorithmen aus und stellt sie bildlich dar. Anhand dieser einzigartigen Illustrationen kann jeder die Auswertungen sofort verstehen und nachvollziehen. Jedem Algorithmus wurde eine andere Farbe zugeordnet. Daraus entsteht ein individuelles, bei gesunden Menschen wunderbares Flammenbild. Es ändert sich je nach körperlicher Befindlichkeit.



«Führungskräfte spielen nicht selten mit ihrer Gesundheit.»



Dr. med. Alfred Lohninger ist CEO und medizinischer Leiter seiner 2005 gegründeten Autonom Health GmbH, Wien. Ein weltweit führender Anbieter von Präventionsdiagnostik mit Europas grösster HRV-Datenbank. www.autonomthealth.com

Beat Rüfli ist Personal Coach, BGM-Experte, zert. HRV-Professional und Geschäftsführer von bizfit. www.biz-fit.ch

Blackbox Mitarbeitergesundheit

Ein zukunftsorientiertes Unternehmen weiss: Seine Mitarbeiter sind sein grösstes Kapital. Sein Erfolg hängt mit den erbrachten Leistungen seiner Mitarbeiter zusammen. Je gesünder, desto leistungsfähiger sind sie und desto grösser der Wettbewerbsvorteil. Um dieses Kapital gesund zu erhalten, investieren viele schon in Sportangebote, ernährungsbewusstes Kantinenessen. Andere haben mittlerweile BGM-Programme installiert. Prävention ist in aller Munde. Damit wollen Unternehmen Fachkräfte an sich binden und sich für den demographischen Wandel

rüsten. Dummerweise gab es bisher keine medizinisch messbaren Fakten, wo genau man ansetzen sollte. Die Mitarbeitergesundheit eine Blackbox. Ihr Innenleben? Pechschwarz. Eine unbekannte Schwachstelle.

Gewinnbringende Auswirkungen auf das Unternehmen

Mitarbeiterkosten ebenso exakt wie Produktionskosten und Deckungsbeiträge berechnen zu können: bislang ein Pokerspiel. Die lange Zeitspanne der Veränderung von Gesundheit über Präsentismus bis Krankheit, der damit einhergehenden, reduzierten

Gesundheit.

Viele Firmen investieren in Sportangebote und ernährungsbewusstes Kantinenessen.



Produktivität und den damit für das Unternehmen entstehenden Kosten blieben bisher im Verborgenen. Mit den HRV-Messungen und Auswertungen wird die Blackbox ausgeleuchtet. Der tatsächliche, individuelle Bedarf an Bewegung, Entspannung, Ernährung, Schlaf wird identifizierbar. Damit bietet sich erstmals die Möglichkeit, faktenbasiert medizinisch gezielte Präventionsmassnahmen zu ergreifen.

Mehr noch: Auch diese können wiederum faktenbasiert anhand von Messungen bewertet werden. Durch die anonymisierten Informationen erhalten Gesundheitsverantwortliche, Management, Personaler Fakten zur «Mitarbeiter-Gesundheit». Sie können nun rechtzeitig erkennen, wie es um die Gesundheit und Leistungsfähigkeit ihrer MitarbeiterInnen steht. HRV-Screening lässt sich übrigens problemlos jederzeit in jedes Unternehmen, in jedes BGM-Programm integrieren.

Unsere Berechnung des Returns of Investment bei HRV-Screening und eventuell notwendigen Interventionen von seiten eines HRV-Professionals liegt bei 80:1. Anders gesagt: Die unternehmerische Verantwortung, Ertrag und Leistungsfähigkeit zu steigern, erhält durch den Output von validen, wissenschaftlich fundierten Massnahmen nach HRV-Messungen und ihren Analysen einen erheblichen Schub.

Health Leadership als (Selbst)-Führungsinstrument

Ob KMU oder Grossunternehmen: Führungskräfte sind heute enorm gefordert. Sie müssen Individuen führen, die sich nicht leicht steuern lassen. Bisher war Fach-, Sozial-, Emotionale- und Selbstkompetenz gefragt. Nun steht auf dem Anforderungsprofil noch Gesundheitskompetenz oder Health Leadership als (Selbst)Führungsinstrument. Mit der HRV-Messung erhalten Führungskräfte eine effektive und zuverlässige Unterstützung. Damit intensivieren sie ihre Fürsorgepflicht, gesundheitsförderliche Arbeitsplätze im Betrieb zu schaffen. Zudem investiert das Unternehmen damit in Prävention. Denn dadurch lässt sich das Gesundheitsrisiko der Arbeitnehmer medizinisch genau analysieren.

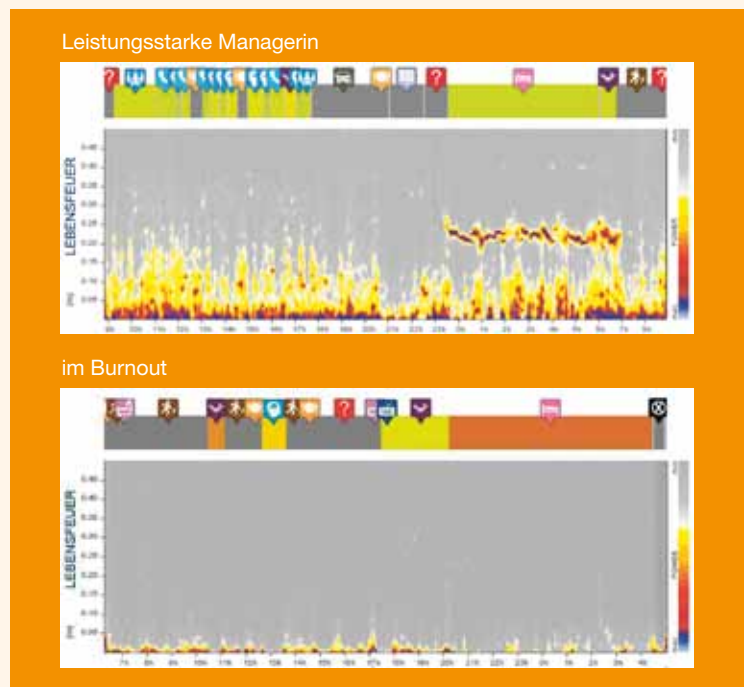
Dieses zusätzliche BGM-Instrument, vor allem, wenn nach der Messung adäquate

Massnahmen ergriffen werden, dient der ganzheitlichen Gesundheit der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Der Mehrwert: Motivations- und Leistungssteigerung. Für diese neue Dimension der (Selbst-)Führungskompetenz brauchen Vorgesetzte gezielte Weiterbildung. Nur wenn sie ein gesundheitsbewusstes Vorbild sind, wird sich mit der Health Leadership eine nachhaltige Kultur und ein Selbstverständnis für Gesundheit und Prävention im Unternehmen entwickeln.

Personalisierte Mitarbeitergesundheit

Doch wie schaut es aus Mitarbeitersicht aus? Nach der unauffälligen 24h-HRV-Messung im beruflichen und privaten Alltag, erhält jede Mitarbeiterin und jeder Mitarbeiter einen laienverständlichen, aussagekräftigen Bericht mit emotionalisierenden Bildern und motivierenden Grafiken. Zum Bewertungsschema gibt es alters- und geschlechtsspezifische Vergleichswerte. Das regt den persönlichen Ehrgeiz an. Liege ich im Durchschnitt? Darunter oder darüber? Wie die Erfahrung täglich zeigt, ist es für jeden höchst motivierend, selbst zu sehen, was das eigene Herz sagt, selbst zu erkennen, was schiefläuft. Endlich versteht jeder, warum die eigenen Leistungen absinken. Wer möchte, erhält danach von

Führungsinstrument:
Auch in KMU ist Gesundheitskompetenz gefragt.



speziell geschulten HRV-Professionals Vorschläge, wie man gezielt gegensteuern kann, etwa mit individuell abgestimmten Bewegungs-, Essens-, sogar Atmungsempfehlungen. Dabei heisst die Devise nicht: «Du musst 3x die Woche laufen», oder «Du musst sieben Wochen Diät halten». Es sind alltagstaugliche Tipps zur Gesundheitsverbesserung.

Gesunde Mitarbeiter – Gesundes Unternehmen

Leistungsfähigkeit medizinisch messbar, Humankapital bewertbar, Präventionsmassnahmen umsetzbar, Unternehmensgesundheit abbildbar. Wer jetzt seine Fragebögen dem Schredder anvertraut, kann sicher sein: Er handelt verantwortlich, unternehmens- und mitarbeiterorientiert.

Zuletzt die frohe Botschaft: Der Weg zurück aus dem Burnout ist garantiert einfacher als der Weg in den Burnout. ●



«Wir sind Vaudoise.
Als KMU bekommen wir
alles aus einer Hand.»

Die Vaudoise ist der ideale Partner für KMUs. Profitieren auch Sie von Versicherungslösungen, die auf Sie zugeschnitten sind. Zu attraktiven Konditionen und mit einem ganzheitlichen Verständnis für Ihre Ansprüche. Wenden Sie sich an einen Berater in Ihrer Nähe: vaudoise.ch

Da, wo Sie sind.

 **vaudoise**