

RATGEBER

Die Kosten des Stresses

Wenn das brennende Thema des Ursprungs der Kosten im Gesundheitswesen diskutiert wird, ist es üblich, diesen der Alterung der Bevölkerung, der Zunahme der privaten Arztpraxen, dem technologischen Fortschritt und den wachsenden Bedürfnissen der Bevölkerung zuzuschreiben. Um diese Kosten unter Kontrolle zu bringen, wird üblicherweise eine ganze Reihe von Massnahmen vorgeschlagen: Verschwendungen vermeiden, seien dies Operationen oder andere unnötige Leistungen; die Überkapazitäten der Spitäler verringern; die wachsende Verbreitung teurer Apparate verhindern; das Hausarztmodell vorziehen; über Statistiken verfügen, um genau festzustellen, wo die Kosten ansteigen.

Es ist erstaunlich, dass in dieser Analyse die Auswirkungen der Arbeit auf die Gesundheit nie in Betracht gezogen werden. Welches ist die wirkliche Bedeutung der Gesundheit am Arbeitsplatz und welches sind ihre Kosten? Die diesem Thema gewidmeten Studien sind leider dünn gesät und wenig bekannt.

In der gesamten EU verbessern sich die Arbeitsbedingungen nicht, sie verschlechtern sich eher, in vielfacher Hinsicht. Dies sind die Ergebnisse der Erhebung der Europäischen Stiftung zur Verbesserung der Lebens- und Arbeitsbedingungen.

Die Kosten des Stresses in der Schweiz

Schaden diese Arbeitsbedingungen der Gesundheit? Die Wahrnehmungen der Beteiligten scheinen dies klar zu belegen: 33 % beschwerten sich über Rückenschmerzen, 28 % über Stress, 23 % über Burnout, 23 % über Muskelschmerzen im Nacken- und Schulterbereich.

Die vom Seco den Stresskosten in der Schweiz gewidmete Studie widerlegt in keiner Weise diese europäischen Daten. Zwei Ergebnisse dieser

im Jahr 2010 veröffentlichten Studie stechen hervor: Erstens die Tatsache, dass das Stressphänomen sich verstärkt und, zweitens, dass es möglich ist, die auf Stress am Arbeitsplatz zurückzuführenden Kosten zu berechnen.

Die Studie schätzt die Arztkosten und Kosten wegen Produktionsausfällen aufgrund von Stress-Leiden auf etwas mehr als 4 Milliarden Schweizerfranken, was etwa 1,2 % des BIP entspricht. Die am stärksten betroffenen Personen (die sich als oft gestresst bezeichnen, die aussagen, sie können schlecht mit ihrem Stress umgehen und die sich nicht gesund fühlen) rufen die höchsten Kosten pro Person hervor, das heisst 4300 Franken pro Person und Jahr. Allein etwas weniger als ein Viertel (23 %) der Gesamtkosten entfällt auf diese ganze Gruppe, während der grösste Anteil der aktiven Bevölkerung 70 % der auf Stress zurückgehenden Kosten darstellt. Die Arbeitnehmer dieser Mehrheit sagen von sich selber, sie seien manchmal gestresst, aber sie schätzten, dass sie ihren Stress relativ gut bewältigen und fühlen sich eher bei guter Gesundheit. Die durch sie entstandenen Kosten sind dennoch ziemlich hoch, da sie 2300 Franken pro Person betragen. Daher das Bedürfnis, die Präventionsbemühungen nicht nur auf die stärker dem Stress ausgesetzten Personen, sondern auf die grössere Gruppe der aktiven Bevölkerung auszudehnen.

Tipps für Work-Life-Balance

Lachen: Viele Leute wissen nicht, dass man alleine an den Augen erkennen



Beat Bühler. (zvg.)

kann, ob jemand lacht oder nicht. Dass ein Kind 400-mal pro Tag lacht, ein Erwachsener 15-mal. Dass Lachen schmerzstillend wirkt, das Immunsystem stärkt, Denkblockaden löst, die Ausschüttung von Stresshormonen stoppt und die Kreativität anregt. Dass eine Minute Lachen einem Entspannungstraining von 45 Minuten entspricht.

Morgens mit Schwung in den Tag

Es empfiehlt sich, dass man am Morgen die Ohrmuschel am oberen Ende zwischen Zeigfinger und Daumen nimmt, und sie langsam massiert und so fest wie man will, nach unten durch. Man kann zwei bis drei Durchgänge machen. Diese Massage lässt Personen von den Füßen bis zum Scheitel wach und munter werden. In der fernöstlichen Diagnostik ist das Ohr eine Abbildung des ganzen Körpers und darauf befinden sich mehr als 400 Akupunkturpunkte.

Man kann es machen wie die Katze

Dehnen und strecken bereits morgens im Bett ist sehr erfrischend, vormittags am Schreibtisch und nachmittags, wenn man einen Ordner aus dem obersten Regal holt.

Energiedusche

Zwei- bis dreimal stehend von den Fersen über die Zehen auf und ab wippen, während die Arme locker mit-schwingen. Anschliessend die Arme nach oben an die Decke schwingen. Die Arme wieder zurück Richtung Boden schwingen und dabei leicht in Knie gehen. Kräftig durch den Mund ausatmen.

Beat Bühler

Für mehr Tipps oder weitere Fragen:

www.easy-train.ch/tipsps/worklifebalance.html