

3. Forschung: Herzkohärenz bei Gefängnispersonal

Vor kurzem wurde in den USA die Effektivität des HeartMath Gruppentrainings zur Stressreduktion bei Gefängnispersonal wissenschaftlich untersucht ("New hope for correctional officers: an innovative program for reducing stress and health risks"). Da viele Arbeitgeber interessiert sind an einer Verbesserung der Lebensqualität ihrer Arbeitnehmer, einer Verminderung deren Gesundheitsrisikos und an deren allgemeinem Wohlbefinden wurde diese Studie durchgeführt. Aus Forschungsarbeiten wird deutlich, dass Stress am Arbeitsplatz einen negativen Einfluss auf Gesundheit und Wohlbefinden hat. Ein kürzlich erschienener Artikel im Journal of the American Medical Association (JAMA) beschreibt den bewiesenen Zusammenhang zwischen Stress und einem erhöhten Risiko für Herzinfarkt, Depression, Krebs und dem Verlauf einer HIV-Infektion respektive Manifestation von AIDS. Ein in derselben Zeitschrift publizierter Artikel zeigt auch, dass Stress am Arbeitsplatz vermutlich genauso schlecht ist für das Herz wie Rauchen und ein erhöhter Cholesterinspiegel.

In der zu Beginn beschriebenen Studie erhielten Mitarbeiter Instrumente, die es ihnen erlaubten, ihre dem Stress zugrunde liegenden Emotionen besser regulieren zu können. Die Quelle des Stresses besteht aus innerlich gefühlter Unruhe wie Frustration, Wut, Sorgen, Angst, Unsicherheit, Depression und Abweisung. Für dieses Interventionsprogramm wurde bewusst Gefängnispersonal ausgewählt, weil dieses am Arbeitsplatz häufig großem Stress ausgesetzt ist. Die auffälligsten Resultate dieser Studie, an der 75 Gefängnismitarbeiter teilgenommen haben, waren die deutlichen Unterschiede zwischen den Resultaten vor und nach der Behandlung der Teilnehmer der experimentellen Gruppe. Dort wurden signifikante Unterschiede gefunden in einer Anzahl getesteter Parameter wie: totales Cholesterin, LDL Cholesterin, Verhältnis totales Cholesterin / HDL und Glukosespiegel. All diese Werte waren bei der Messung nach Behandlung verbessert. Auch das DHEA und kardiovaskuläre Parameter wie der systolische und der diastolische Blutdruck und die mittlere Herzfrequenz zeigten eine Verbesserung. Und auch die Resultate der eingefüllten Fragebögen waren besser.

Die auf diese Weise erzielte Kosteneinsparung wurde auf 1179 Dollar pro Mitarbeiter pro Jahr berechnet. Dabei wurden direkte Krankheitskosten sowie Kosten durch Arbeitsausfall in Rechnung gebracht.

Schlussfolgernd zeigt diese Studie also, dass das "Power to Change Performance" Programm (auch Peak Performance Programm genannt) eine zeitsparende und kosteneffiziente Methode ist, um Stress und Gesundheitsrisikos bei Gefängnispersonal signifikant zu vermindern, während die Produktivität der Mitarbeiter und das psychologische Wohlbefinden zunehmen.

Das Programm birgt signifikante Vorteile für individuelle Mitarbeiter und für den gesamten Betrieb. Aus einer breiteren Perspektive betrachtet birgt das Programm wahrscheinlich eine beträchtliche Stressreduktion und einen gesundheitsfördernden Effekt auch für andere sehr risiko- und stressreichen

Berufsgruppen.

Sollten Sie mehr Informationen zum Peak Performance Programm wünschen oder Interesse haben an einer Einführung dieses Programms in Ihrem Betrieb, dann können Sie Kontakt aufnehmen mit Herrn Leopold Thon oder Frau Dr.med.

Colette Widmer.

Wenn Sie Interesse haben an der Durchführung einer Studie auf dem Gebiet der Herzrhythmusvariabilität und Herzkohärenz, dann treten Sie mit uns in Kontakt.