

## 2. Newsletter 2009 der Motio Verbund GmbH



Sehr geehrte Geschäftspartner, Kunden und Interessenten,

unser zweiter Newsletter 2009 widmet sich voll und ganz einer Thematik, die die Gesellschaft in den letzten Jahren immer stärker beschäftigt. Die Rede ist vom Stress als Dauerzustand einer Nation, die versucht den Ansprüchen der Globalisierung, des technologischen Fortschritt und des demografischen Wandels gerecht zu werden. Der eingeschlagene Weg zur Realisierung dieses Ziels scheint die Kräfte des Einzelnen immer mehr zu überfordern. Immer häufiger werden stressbedingte körperliche und seelische Leiden zur Ursache für Fehlzeiten oder führen gar zur gänzlichen Arbeitsaufgabe. Zudem nimmt die Hemmschwelle, Medikamente zur Steigerung der Leistungsfähigkeit am Arbeitsplatz einzusetzen immer mehr ab.

In diesem und auch in den nächsten Newslettern wollen wir auf die Komplexität der Problematik aufmerksam machen und Wege für alternative Handlungsstrategien aufzeigen.

Viel Freude beim Lesen wünscht Ihnen

***Ihr Motio Team***

<b>Inhaltsverzeichnis</b>	<b>Seite</b>
Die neue Serie: Volkskrankheit Stress Psychische Erkrankungen auf dem Vormarsch .....	2
Doping am Arbeitsplatz .....	9
Buchtipp zum Thema Stress: „Die neue Medizin der Emotionen“ von David Servan-Schreiber .....	13
Quellenangaben .....	15

## **Die neue Serie: Volkskrankheit Stress** **Psychische Erkrankungen auf dem Vormarsch**

In den letzten Newslettern haben wir uns verstärkt mit dem Thema demografischer Wandel auseinandergesetzt. In unserer neuen Serie möchten wir auf ein Thema eingehen, dass durch den Wandel der Arbeitswelt und die Veränderungen der Lebensweise in unserer Gesellschaft mehr und mehr zur gesamtgesellschaftlichen Belastung wird. Die Rede ist vom Stress - verstanden als Zustand extremer körperlicher und / oder seelischer Anspannung, der bei immer mehr Menschen zum Dauerzustand geworden ist. Stress belastet immer häufiger nicht nur die körperliche, sondern zunehmend auch die seelische Gesundheit.

In diesem ersten Artikel greifen wir die aktuelle Situation insbesondere die Besorgnis erregende Ausbreitung psychischer Krankheiten in der Arbeitswelt auf. In den nächsten Newslettern skizzieren wir Ihnen Möglichkeiten, um dem Problem Dauerstress entgegen zu wirken.



### ***Situation in der Arbeitswelt – Auswirkungen auf die Gesundheit***

Im Zuge der Entwicklung von modernen Wissens- und Informationsgesellschaften werden fortlaufend neue Anforderungen an Arbeitnehmer gestellt. Umstrukturierung, Rationalisierungsprozesse, Personalabbau – immer weniger Beschäftigte müssen immer mehr Arbeit bewältigen – dazu rasend schnelle Veränderungen aufgrund der fortschreitenden Technologisierung belasten die Beschäftigten.<sup>1</sup> Neben fachlichen Kompetenzen gewinnen vor allem geistige Fähigkeiten und soziale Kompetenzen eines Mitarbeiters an Bedeutung. Gefragt sind Flexibilität, schnelle Auffassungsgabe und Kreativität sowie Eigenverantwortung und Teamfähigkeit. Um die vielen Anforderungen bewältigen zu können, werden Stressresistenz, Stressbewältigung und Durchhaltevermögen immer wichtiger.

Nicht nur Führungskräfte und Manager stehen unter hohem Zeit- und Leistungsdruck, sondern immer häufiger auch der einzelne Beschäftigte, der im Sinne moderner Controllingverfahren permanent in seiner Leistung gemessen und bewertet wird.

---

<sup>1</sup> Bereits im DAK Gesundheitsreport 2005 zum Thema Arbeitsplatz Büro konnte anhand einer großangelegten Befragung von Büroangestellten (1.000 Befragte) ermittelt werden, dass knapp 43 % in der Regel mindestens 10 Stunden pro Woche mehr arbeiten als vertraglich vereinbart. Vgl. DAK Gesundheitsreport 2005, Arbeitsplatz Büro, S. 10

Neue Möglichkeiten der Informations- und Kommunikationstechnologie tragen zudem allgegenwärtig dazu bei, dass die Arbeit immer orts- und zeitflexibler, sowie lösungs- und projektorientierter wird.

Der resultierende permanente Erfolgs- und Termindruck führt bei vielen dazu, dass immer weniger Raum für Erholung und Ausgleich bleibt und sich der Organismus über kurz oder lang erschöpft.

Bereits im Jahr 2006 zeigte sich bei einer Befragung von Büroangestellten, dass über die Hälfte (53,3%) nach Feierabend manchmal, oft oder sogar sehr oft nicht von der Arbeit abschalten können.<sup>2</sup>

Die Folge dieser mangelhaften Rhythmisierung von Anspannung und Erholung, ist ein chronisch erhöhtes Erregungsniveau, das sich bei den meisten Menschen in Form von Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Nervosität, Magen-/ Darmbeschwerden oder Rückenschmerzen äußert und insgesamt zu einer geschwächten Immunkompetenz führt.

Begleitet wird dieser Zustand oft von einem zunehmend gesundheitlichen Risikoverhalten (Rauchen, ungesunde Ernährung, Bewegungsmangel), so dass der Körper zusätzlich belastet wird.

In der weiteren Folge treten gesundheitliche Beschwerden und Krankheiten auf:

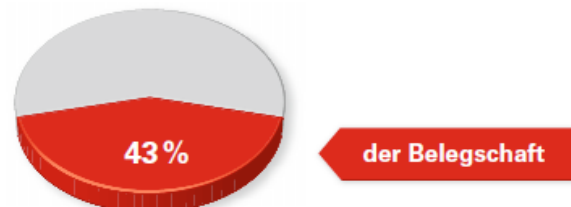
- Herz-Kreislauf- Störungen, Herzrhythmusstörungen
- Atemnot, flache Atmung,
- Bluthochdruck,

## Viele arbeiten unter Druck

Beschäftigte, die ständig unter hohem Zeit- und Leistungsdruck arbeiten, gibt es in...



Davon betroffen sind in diesen Betrieben im Schnitt...



Als Auslöser für den Arbeitsstress in diesen Betrieben nennen Betriebsräte...



Quelle: WSI-Betriebsrätebefragung 2008, Innovationsfähigkeit, Arbeitsbedingungen und Gesundheit im Betrieb, Download [www.boecklerimpuls.de](http://www.boecklerimpuls.de)

Angaben von Betriebsräten, repräsentativ für Betriebe mit mehr als 20 Beschäftigten und Betriebsrat; Quelle: WSI-Betriebsrätebefragung 2008 | © Hans-Böckler-Stiftung 2009

<sup>2</sup> DAK Gesundheitsreport 2005, Arbeitsplatz Büro, S. 10

- Erhöhte Cholesterin- und Blutzuckerwerte,
- Arteriosklerose,
- Magen- und Darmerkrankungen

### **Fehlzeiten werden zunehmend durch Psychische Erkrankungen verursacht**

In den letzten Jahren ist eine weitere Entwicklung in der Folge starker Stressbelastungen zu beobachten. Die Beschäftigten werden immer häufiger auch psychisch krank. Die Konsequenz: seit etwa einem Jahrzehnt steigen die Krankschreibungen infolge psychischer Er-



krankungen kontinuierlich an – seit 1997 um fast 70 %. Zwei von fünf Menschen erleiden im Laufe ihres Lebens eine schwere psychische Störung, am häufigsten eine Depression.<sup>3</sup> Und auch für den vorzeitigen Ruhestand ist die erkrankte Seele inzwischen die Ursache Nummer eins.<sup>4</sup> Der DAK-Gesundheitsreport für 2008 weist eine Zunahme der Fehltagen aufgrund psychischer Erkrankungen aus, ihr Anteil am Krankenstand der DAK Ver-

sicherten beträgt 10,6%. Im kürzlich erschienenen Gesundheitsreport 2009 der Barmer mit dem Thema psychische Gesundheit und psychische Belastungen wurde belegt, dass psychische Erkrankungen als Ursache von Arbeitsunfähigkeitszeiten in den letzten 6 Jahren kontinuierlich zugenommen haben.<sup>5</sup>

„Ihr Anteil an den jährlichen Fehlzeiten in Unternehmen stieg von 11,1 % im Jahr 2003 auf 16,8% im Jahr 2008.“<sup>6</sup> Insgesamt hat sich der Krankenstand der Diagnosegruppe „Psychische und Verhaltensstörungen“ in dieser Zeit damit um mehr als 50 % erhöht.

Nach den Muskel- und Skeletterkrankungen (23, % Anteil am Krankenstand) stellen psychische Erkrankungen nun mittlerweile die zweitgrößte Krankheitsgruppe dar.<sup>7</sup> Besonders auffällig ist die stetige Zunahme in der Erkrankungsdauer. 2008 betrug die durchschnittliche

---

<sup>3</sup> Nach Rückenschmerzen (6,8% am Anteil an den AU-Tagen) stehen Depressive Episoden an zweiter Stelle (5,9% Anteil an den AU-Tagen) unter den 10 wichtigsten Einzeldiagnosen. Vgl. Barmer Gesundheitsbericht 2009, S.31

<sup>4</sup> <http://www.gesundheit-heute.de/gh/ebene.html?id=1974>

<sup>5</sup> Die Zahlen in den Berichten der verschiedenen Krankenkassen mit Ihren teilweise unterschiedlichen Versichertenstrukturen variieren. Ein allgemeiner Trend in der Zunahme psychischer Erkrankungen ist allerdings auch im Vergleich der Gesundheitsberichte der letzten Jahre bei den anderen Kassen deutlich. Vgl. DAK Gesundheitsreport 2009.

<sup>6</sup> Barmer Gesundheitsbericht 2009, S.55

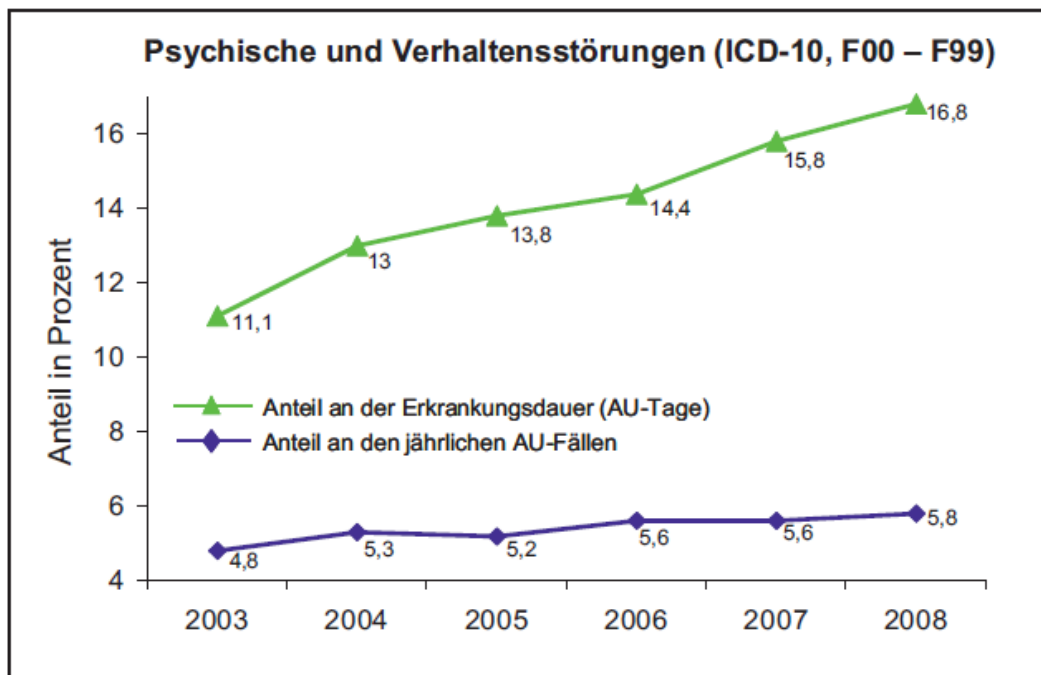
<sup>7</sup> Barmer Gesundheitsbericht 2009, S.55. Laut Gesundheitsreport der DAK machten Psychische Erkrankungen im Jahr 2008 allerdings nur 10,6 % des Gesamt Krankenstands aus und standen auch nur an vierter Stelle der Krankheitsarten mit den höchsten Anteilen am Krankenstand. Vgl. DAK Gesundheitsreport 2009.

Dauer psychischer Erkrankungen mittlerweile 39,1 Tage – abgesehen von Krebserkrankungen (42,2 Tage) – dauern sie deutlich länger als alle anderen Krankheiten.<sup>8</sup>

Psychische Erkrankungen sind meist sehr komplex. Ihr Verlauf ist langwierig und eine vollständige Heilung schwierig. Sie sind nicht nur für den Betroffenen sondern auch für ihr Umfeld und den Arbeitgeber eine große Belastung.

Neben den arbeitsbedingten Einflüssen für die Entstehung und Zunahme psychischer Erkrankungen, die in Abbildung 3 noch einmal in der Übersicht zu sehen sind, spielen auch private Faktoren große Rollen, so z.B. fehlender sozialer Rückhalt, Verlust eines Partners oder Familienangehörigen.

Abb.2 Prozentualer Anteil Psychischer Störungen und Verhaltensstörungen an Arbeitsunfähigkeitsfällen und deren Erkrankungsdauer in den Jahren 2003 bis 2008



Quelle: Barmer Gesundheitsreport 2009

<sup>8</sup> Barmer Gesundheitsbericht 2009, S. 19-20

Abb.3 Ursachen psychischer Belastungen

Ursachen psychischer Belastungen			
<b>Gesellschaftliche Rahmenbedingungen</b> z.B. Angst vor Arbeitsplatzverlust	<b>Arbeitstätigkeit</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Zu hohe Verantwortung</li> <li>➤ Fehlende Anerkennung</li> <li>➤ Informationsdefizite/ Informationsüberflutung</li> <li>➤ Zu geringer Einfluss auf Handlungen und Entscheidungen</li> <li>➤ Unklare widersprüchliche Anweisungen</li> <li>➤ Permanentes Freundlichsein und Geduld zeigen müssen</li> <li>➤ Unzureichende Qualifikation</li> </ul>	<b>Arbeitsorganisation</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Zeit- und Termindruck</li> <li>➤ Häufige Störungen</li> <li>➤ Ungünstige Schichtplangestaltung</li> <li>➤ Sehr lange Dauer der täglichen Arbeitszeit</li> <li>➤ Geringe Unterstützung durch Vorgesetzte oder Kollegen</li> <li>➤ Personalmangel</li> </ul>	<b>Individuelle Stressoren</b> z.B. Perfektionismus
	<b>Arbeitsbedingungen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Arbeitsumgebung (Lärm, Hitze, Kälte, Gerüche)</li> <li>➤ Arbeitsplatzgestaltung</li> </ul>	<b>Soziale Bedingungen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Gehäufte strukturelle Veränderungen im Betrieb</li> <li>➤ Geringe Aufstiegschancen</li> <li>➤ Fehlende Rückkoppelung</li> <li>➤ Mobbing</li> </ul>	

(Quelle: sächsisches Staatsministerium für Wirtschaft und Arbeit, Abt. Arbeit, Titel: Psychische Fehlbelastungen in der Arbeitswelt vermeiden, Dresden, April 2007)

Es wird kontrovers diskutiert, ob eine zunehmende Enttabuisierung psychischer Beschwerden und damit eine höhere Entdeckungsrate verantwortlich für die Zunahme von Erkrankungen sind. Experten gehen jedoch von einer tatsächlichen Häufung psychischer Störungen in den letzten Jahren aus. Betroffene äußern heute früher von sich aus entsprechende Symptome und akzeptieren auch eher die Diagnose einer psychischen Erkrankung.

Die EU weiten Auswirkungen sind enorm wie das PSY-Fallmanagement der DAK anhand einer Metastudie der Uni Dresden 2005 belegt.

- 83.000.000 Menschen erkranken jährlich
- 300.000.000.000 € Gesamtkosten in der EU
- Das Erkrankungsrisiko liegt bei über 50%
- 40% der Erkrankungen haben einen chronischem Verlauf
- Kosten für psychotherapeutische Leistungen bei unter 1%
- Nur 4% der Kosten entfallen auf medikamentöse Therapien
- 26% der Erkrankten erhalten keine adäquate Behandlung<sup>9</sup>

<sup>9</sup> <http://psychotherapeutenjournal.de/pdfs/2006-02/04-lademann.pdf>, in Anlehnung den DAK Gesundheitsreport 2005. Schwerpunkt Angst und Depressionen.

DAK, Wilfried Koletzko: *Expertenforum 2006 der SEG 1 der MDK Gemeinschaft* 30. November 2006

### *Unterschiede zwischen Alter, Geschlecht, Bildung und Beruf der Betroffenen*

Von Interesse bei der Betrachtung der jüngsten Zahlen zum Thema sind neben geschlechts- und altersspezifischen Unterschieden auch bildungsspezifische Unterschiede in Berufsgruppen und Belegschaften bezüglich psychischer Erkrankungen:

- Die Erkrankungsdauer steigt mit zunehmendem Alter kontinuierlich an, den höchsten Anteil an psychischen Erkrankungen weisen allerdings die mittleren Altersgruppen auf.
- Frauen reagieren auf hohe psychische Belastungen häufiger mit psychischen Erkrankungen als Männer. (18,5 % Anteil am Krankenstand gegenüber 13,5 % bei den Männern) Die Erkrankungsdauer ist demgegenüber wiederum bei Männern wesentlich höher.
- Sowohl die Schul- als auch die Berufsausbildung haben einen bedeutsamen Einfluss darauf, inwieweit psychische Belastungen und Anforderungen bewältigt werden. Je höher der Bildungsgrad der Beschäftigten, desto weniger Fehlzeiten werden aufgrund psychischer Erkrankungen beobachtet.<sup>10</sup>
- Überdurchschnittlich betroffene Berufsgruppen sind vorrangig in Wirtschaftsbereichen zu finden, die von sehr hoher Arbeitsbelastung – insbesondere psychosozialen Belastungen – gekennzeichnet sind, so z.B. in der Sozialarbeit und in der Krankenpflege.<sup>11</sup> Stark betroffen sind aber auch andere Berufsgruppen mit hohen psychischen Belastungen, wie z.B. Bürofachkräfte oder Bankangestellte.<sup>12</sup> Auch Beschäftigte in Tätigkeitsbereichen mit relativ eintönigem Anforderungsprofil – insbesondere Verkäufer/innen – sind stark von psychischen Erkrankungen betroffen. Sowohl Über- als auch Unterforderung kann somit Auslöser psychischer Erkrankungen sein.<sup>13</sup>

---

<sup>10</sup> Barmer Gesundheitsbericht 2009, S. 21

<sup>11</sup> Barmer Gesundheitsbericht 2009, S.75

<sup>12</sup> Im DAK Gesundheitsreport 2005. Schwerpunkt Angst und Depressionen. Zeigten sich vor allem die Mitarbeiter/innen aus den Wirtschaftszweigen: Gesundheitswesen, Öffentliche Verwaltung, Organisationen und Verbände, Bildung - Kultur – Medien, Banken und Versicherungen überdurchschnittlich stark von psychischen Erkrankungen betroffen. .

<sup>13</sup> Barmer Gesundheitsbericht 2009, S.75 ff

## **Handlungsstrategien**

Die durch psychische Erkrankungen entstehenden volks- und betriebswirtschaftlichen Folgen sind beträchtlich. Nach Angaben des Statistischen Bundesamtes für das Jahr 2006 verursachten Psychische und Verhaltensstörungen ca. 26,7 Milliarden Euro Kosten allein für Rehabilitation und Pflege sowie für medizinische Behandlungen. Hinzu kommen Kosten, die den Unternehmen aufgrund von Fehlzeiten durch diese Krankheitsgruppe entstehen. Es ist daher unabdingbar sich der Problematik zu stellen.

Als eine Reaktion hat sich die EU bereits am 13. Juni 2008 in Brüssel auf den „Europäischen Pakt für Psychische Gesundheit und Wohlbefinden“ geeinigt. Der Pakt steht als Symbol für die Chancen und Herausforderungen, die das Thema psychische Gesundheit mit sich bringt.<sup>14</sup> Erarbeitet wurden verschiedene Maßnahmen, wie das Aufzeigen der zentralen Position der psychischen Gesundheit oder die Sicherung der guten Primärversorgung für psychische Gesundheitsprobleme. Allgemein betrachtet rückt der Pakt das Thema der psychischen Erkrankungen in den Mittelpunkt der gesundheits-, sozial- und wirtschaftspolitischen Diskussion, wodurch Chancen zum Austausch sowie zur Zusammenarbeit hinsichtlich der Bewältigung psychischer Erkrankungen eingeleitet werden.

Auch den Unternehmen stehen innerhalb von Maßnahmen zum Betrieblichen Gesundheitsmanagement, aber auch im Bereich der Personal- und Organisationsentwicklung viele Möglichkeiten zur Verfügung, um die Problematik zu bearbeiten. Dies beginnt bei der Gestaltung der Arbeitsbedingungen, geht über die Förderung der persönlichen Weiterentwicklung des Arbeitnehmers durch verschiedene Fort- und Weiterbildungen bis hin zur Implementierung von Maßnahmen zur Gesundheitsförderung in betriebliche Strukturen.

Grundsätzlich sollte berücksichtigt werden, dass verschiedene Faktoren wie z.B. Persönlichkeit, soziale Ressourcen, fachliche Kompetenz und die Arbeitsbedingungen eines Menschen entscheidenden Einfluss auf dessen psychische Gesundheit haben. Ob und in welchem Ausmaß es zu einer psychischen Erkrankung kommt, kann also auf verschiedenen Ebenen beeinflusst werden. Wie derartige Einflussmöglichkeiten gestaltet werden können, thematisieren wir in den nächsten Newslettern.

---

<sup>14</sup> <http://www.move-europe.de/index.php?id=327> (30.04.2009)

## Doping am Arbeitsplatz

**Zunehmend mehr Menschen verausgaben sich in ihrem Job bis zur totalen Erschöpfung – körperlich und seelisch. Aufgrund der gestiegenen Anforderungen in der Arbeitswelt ist die tägliche Arbeit für immer mehr Berufstätige Stressfaktor Nummer eins. Neben der in den letzten Jahren beobachteten stetigen Zunahme psychischer Krankheiten, zeigt sich als Resultat dieser Entwicklung noch ein anderer gefährlicher Trend. Immer häufiger greifen Arbeitstätige zu aufputschenden, konzentrationssteigernden oder beruhigenden Arzneien, um die ständig steigende Arbeitsbelastung auszuhalten, um noch mehr zu leisten und länger fit zu bleiben.**



Anders als im Sport wird Doping<sup>15</sup> bei der Arbeit nur selten angewandt, um als erster im Ziel anzukommen, vielmehr dienen die Medikamente als Hilfe, um überhaupt in der Gruppe mitzulaufen, die bereits eine (zu) hohe Geschwindigkeit hat.<sup>16</sup> Meetings, Termindruck, Konferenzen, immer schneller – bis an die Grenzen der körperlichen Belastbarkeit. Die Medikamente sind für viele eine Unterstützung für das Leben im Dauerstress. Ungefähr zwei Millionen gesunde Bundesbürger haben für die gute Leistung im Büro schon einmal mit Medikamenten nachgeholfen. 800.000 von ihnen nutzen diese Medikamente regelmäßig und sehr gezielt.<sup>17</sup>

Die Hemmschwelle, Probleme am Arbeitsplatz mit Tabletten zu lösen, wird immer geringer. Diese Entwicklung bestätigt nun auch der neueste DAK Gesundheitsreport zum Thema Doping am Arbeitsplatz. Laut den Ergebnissen der im DAK Report veröffentlichten bundesweiten Befragung<sup>18</sup> hält jeder Vierte, die Einnahme von Medikamenten ohne medizinisches Erfordernis für vertretbar, um die geistige Leistungsfähigkeit im Job zu steigern.

---

<sup>15</sup> Der Begriff Doping wird hier vor allem in Zusammenhang mit dem Gebrauch verschreibungspflichtiger Psycho- und Neuro-Pharmaka und zwar in Abgrenzung zur Therapie klar definierter Krankheiten genutzt. Von „Doping am Arbeitsplatz“ wird gesprochen, wenn weitgehend organisch und psychisch Gesunde, speziell Erwerbstätige, derartige Medikamente gebrauchen.

<sup>16</sup> Dr. Sven Boschan, Arbeitsmediziner in der Sendung Quivive, dem Gesundheitsmagazin des RBB-Fernsehens vom Mi 29.04.09 20:15, zu sehen unter:  
[http://www.rbb-online.de/quivive/archiv/quivive\\_vom\\_29\\_04.html](http://www.rbb-online.de/quivive/archiv/quivive_vom_29_04.html)

<sup>17</sup> Artikel zur RBB- Sendung Quivive „Krank durch Arbeit“ vom Mi 29.04.09 20:15, Artikel unter:  
[http://www.rbb-online.de/quivive/archiv/quivive\\_vom\\_29\\_04/krank\\_durch\\_arbeit.html](http://www.rbb-online.de/quivive/archiv/quivive_vom_29_04/krank_durch_arbeit.html)

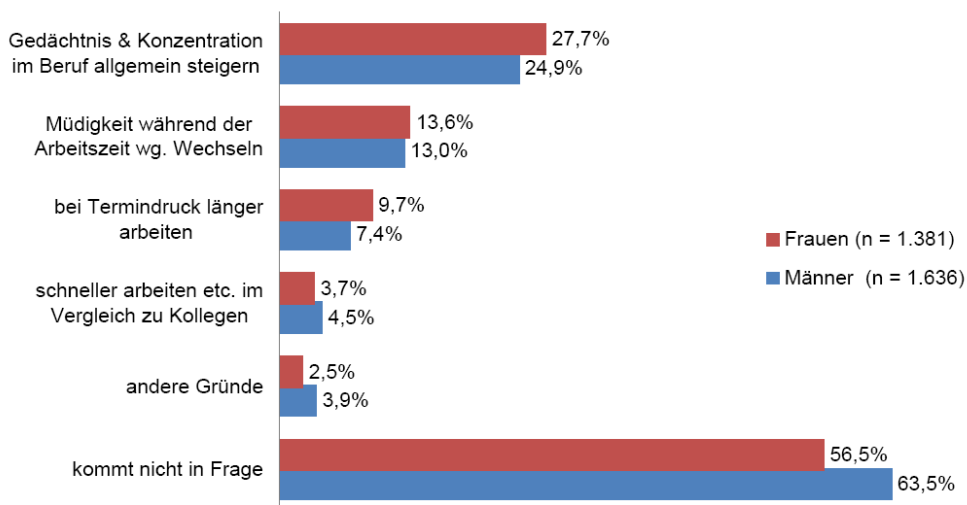
<sup>18</sup> Von der DAK wurden bundesweit 3.000 Personen im Alter zwischen 20 und 50 Jahren befragt. Vgl.: DAK Gesundheitsreport 2009

Knapp 20 Prozent der Befragten akzeptieren Stimmungsaufheller, um beruflichen Stress und Konflikte am Arbeitsplatz besser auszuhalten.<sup>19</sup>

60 Prozent der befragten Personen würden Mittel zur Steigerung der Leistungsfähigkeit nehmen, wenn keine Nebenwirkungen zu befürchten und sie erhältlich wären, ermittelte die Zeitschrift Gehirn und Geist 2008.

Vier von zehn „Dopern“ nehmen Medikamente täglich bis mehrmals wöchentlich ein. Genutzt werden vor allem Aufputschmittel und Antidepressiva, aber auch Mittel gegen Demenz oder gegen ADHS (Aufmerksamkeitsdefizit-Syndrom) kommen zum Einsatz. Hinzu kommen Schlaf- und Beruhigungsmitteln, die von den Betroffenen oft zusätzlich am Abend genommen werden. Als Bezugsquelle nennt etwa jeder fünfte Kollegen, Freunde und die Familie, jeder Zehnte den Versandhandel.<sup>20</sup> Die Analyse der DAK zu Arzneimitteldaten legt zudem nahe, dass Beschäftigte Medikamente auf eigenen Wunsch erhielten, um mehr zu leisten oder stressresistenter zu werden. „Männer neigen dabei eher zu aufputschenden und konzentrationsfördernden Präparaten, Frauen bevorzugen beruhigende Mittel gegen depressive Verstimmungen oder Ängste.“<sup>21</sup>

### Vertretbare Gründe, Medikamente zur Steigerung der geistigen Leistungsfähigkeit einzunehmen



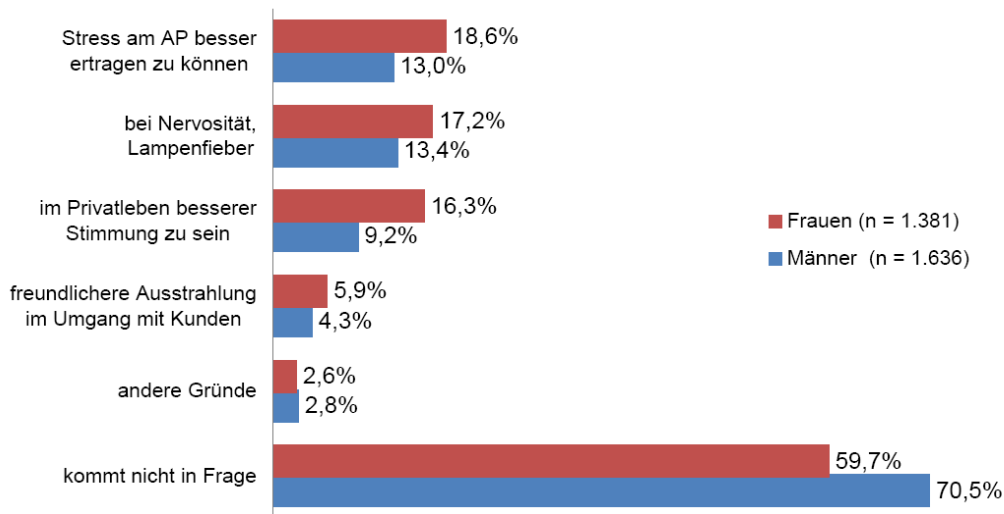
Quelle: DAK-Bevölkerungsbefragung 2008

<sup>19</sup> Pressemitteilung der DAK vom 23.04.2009 zum DAK-Gesundheitsreport 2009, Schwerpunktthema „Doping am Arbeitsplatz - Leistungssteigerung durch Psycho- und Neuro-Pharmaka?“

<sup>20</sup> Ergebnisse der DAK-Befragung im Schwerpunkttartikel des DAK-Gesundheitsreport 2009 ab S. 37, Schwerpunktthema „Doping am Arbeitsplatz - Leistungssteigerung durch Psycho- und Neuro-Pharmaka?“

<sup>21</sup> Pressemitteilung der DAK vom 23.04.2009 zum DAK-Gesundheitsreport 2009, Schwerpunktthema „Doping am Arbeitsplatz - Leistungssteigerung durch Psycho- und Neuro-Pharmaka?“

## Vertretbare Gründe, Medikamente zur Verbesserung der Stimmung einzunehmen



Quelle: DAK-Bevölkerungsbefragung 2008

„Gefährdet sind offenbar vor allem diejenigen, die Kopfarbeit leisten, die eher perfektionistisch sind, die an sich hohe Leistungsanforderungen stellen. Und dann auch wiederum Menschen, die eine hohe Harmoniebedürftigkeit haben, also es besonders gut machen wollen. Auffällig ist: Beschäftigte mit hohem Stresspotenzial, einem unsicheren Arbeitsplatz oder starker Konkurrenz halten Doping am Arbeitsplatz für vertretbarer als Arbeitnehmer, die weniger unter Leistungsdruck stehen. Zu den gefährdetsten Gruppen zählen Banker, Manager, Ärzte, Informatiker, Börsenmakler, Unternehmer und Studenten.“<sup>22</sup>

Als eine der Ursachen für die gesteigerte Akzeptanz Medikamente einzunehmen, um Stress, Leistungsdruck und schlechte Stimmungen im Alltag besser bewältigen zu können, sehen Experten den allgemein recht leichtfertigen Umgang mit Lifestyle-Medikamenten für Haarwuchs, Potenz, Faltenreduktion oder Gewichtsregulierung.

„Die Einflussmöglichkeiten von Medikamenten mit Doping-Potenzial auf Leistung und Stimmung werden jedoch eher überschätzt, die Risiken dagegen unterschätzt. Die Experten plädieren für einen verantwortungsbewussten Umgang mit Medikamenten, die aufputschend oder stimmungsaufhellend wirken. Auch für die behandelnden Ärzte halten die Wissenschaftler mehr Aufklärung und Informationen für notwendig.“<sup>23</sup>

<sup>22</sup> Artikel zur RBB- Sendung Quivive „Krank durch Arbeit“ vom Mi 29.04.09 20:15, in Anlehnung an die Ergebnisse des DAK Gesundheitsreports 2009, Artikel unter: [http://www.rbb-online.de/quivive/archiv/quivive\\_vom\\_29\\_04/krank\\_durch\\_arbeit.html](http://www.rbb-online.de/quivive/archiv/quivive_vom_29_04/krank_durch_arbeit.html)

<sup>23</sup> Pressemitteilung der DAK vom 23.04.2009 zum DAK-Gesundheitsreport 2009, Schwerpunktthema „Doping am Arbeitsplatz - Leistungssteigerung durch Psycho- und Neuro-Pharmaka?“

Prävention ist also auch angesichts dieser Entwicklung zentrales Thema. Team- und/oder personenorientierte Stressmanagementtrainings sowie ein gezieltes Gesundheitsmanagement bieten für Betriebe eine lohnende Möglichkeit, dieser Entwicklung entgegenzuwirken. Tipps für die betriebliche Praxis stellen wir Ihnen in den nächsten Newslettern vor.

## **Buchtipps zum Thema Stress: „Die neue Medizin der Emotionen“** **von David Servan-Schreiber**

**Der Neurologe und Psychiater David Servan-Schreiber spricht in seinem Buch mit dem Untertitel „Stress, Angst, Depression: Gesund werden ohne Medikamente“ ein Thema an, das genau den Zahn unserer Zeit trifft. Stressbedingte Krankheiten sind immer häufiger Ursache von Fehlzeiten und Produktivitätsverlusten in der Arbeitswelt und sorgen für eine Kostenexplosion im Gesundheitswesen. »David Servan-Schreiber ist es gelungen, wissenschaftliche Erkenntnisse und Informationen von vitaler Bedeutung für das Wohlbefinden des Einzelnen zusammenzuführen. Dieses Buch ist selbst ein Heilmittel.«<sup>24</sup>**

Bis heute verbindet man die Psychologie eher mit Behandlungsmethoden, die sich vor allem auf Gesprächstherapien wie z.B. Psychoanalyse oder auf chemische Substanzen wie Psychopharmaka gründen. Mit dem Buch „Die neue Medizin der Emotionen“ präsentiert der Neurologe und Psychiater Servan-Schreiber als einer der ersten auf seinem Gebiet alternative Heilungsansätze für stressbedingte Leiden mit Symptomen wie Angst, Traurigkeit, Antriebschwäche oder Schlafstörungen.

Im Buch „Die neue Medizin der Emotionen“ wird dem Leser/ der Leserin vermittelt, wie das „emotionale Gehirn“, als relativ eigenständiger Teil des Gehirns, der in seiner Struktur und Wirkungsweise bei allen Säugetieren gleich ist, körperliche Prozesse steuert und hierdurch unser psychisches Wohlbefinden entscheidend beeinflusst.

Da sich das „emotionale Gehirn“ nur schwer über Sprache, Denken und Vernunft steuern lässt, stellt Servan-Schreiber alternative Methoden vor, die sich - statt der üblichen gesprächsunterstützten Therapiemethoden - durch Einwirkung auf den Körper direkt auf das emotionale Gehirn beziehen.

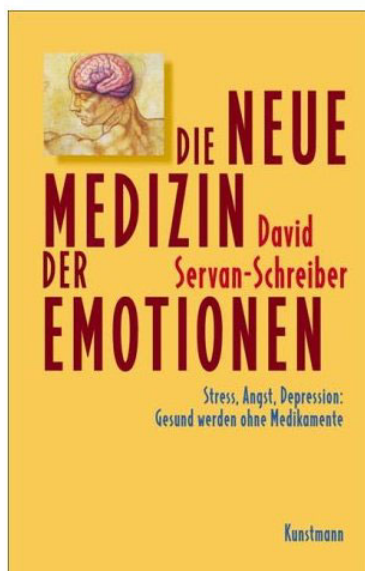
So erfährt der Leser wie er z.B. durch Synchronisierung der inneren Uhr durch Lichtenergie, durch Akupunktur, Ernährung mit hohem Anteil an Omega-3-Fettsäuren oder durch Regulation des Herzrhythmus zu innerem Gleichgewicht gelangen kann und dadurch stressbedingten Leiden vorbeugen, diese lindern oder sogar heilen kann.

---

<sup>24</sup> Klappentext zum Buch von Daniel Goleman, Autor von »EQ - Emotionale Intelligenz«

Wissenschaftlich fundiert und an Einzelfällen plastisch geschildert, werden insgesamt sieben wissenschaftlich überprüfte Behandlungsmethoden vorgestellt, die zeigen, dass stressbedingte Krankheiten heilbar sind. Und zwar ohne Medikamente und jahrelange Psychotherapie, sondern durch die Mobilisierung des "emotionalen Gehirns" und seiner Selbstheilungskräfte.

In klarer, gut verständlicher und seriöser Sprache, die nie in populärwissenschaftliche Floskeln abgeleitet, wird jede Methode dargestellt, wobei ihre Wirksamkeit durch Verweise auf wissenschaftliche Studien untermauert wird. Jede Methode wird kurz erklärt, so dass der Leser/die Leserin sie gegebenenfalls selbst anwenden kann. Insbesondere die Tipps zur Herstellung der Kohärenz des Herzrhythmus durch Atemübungen sind leicht und direkt umsetzbar.



- **Gebundene Ausgabe:** 320 Seiten
- **Verlag:** Kunstmann
- **Sprache:** Deutsch
- **ISBN-10:** 3888973538
- **ISBN-13:** 978-3888973536

## Quellenangaben

### **Printquellen:**

DAK Gesundheitsreport 2005, Schwerpunktthema Arbeitsplatz Büro

Barmer Gesundheitsbericht 2009

„Psychische Fehlbelastungen in der Arbeitswelt vermeiden“, sächsisches Staatsministerium für Wirtschaft und Arbeit, Abt. Arbeit, Dresden, April 2007

Pressemitteilung der DAK vom 23.04.2009 zum DAK-Gesundheitsreport 2009, Schwerpunktthema „Doping am Arbeitsplatz - Leistungssteigerung durch Psycho- und Neuro-Pharmaka?“

DAK-Gesundheitsreport 2009, Schwerpunktthema „Doping am Arbeitsplatz - Leistungssteigerung durch Psycho- und Neuro-Pharmaka?“

„Die neue Medizin der Emotionen“, David Servan-Schreiber

### **Internetquellen:**

WSI-Betriebsrätebefragung 2008, Innovationsfähigkeit, Arbeitsbedingungen und Gesundheit im Betrieb, Download [www. boecklerimpuls.de](http://www.boecklerimpuls.de)

<http://www.gesundheit-heute.de/gh/ebene.html?id=1974>

<http://psychotherapeutenjournal.de/pdfs/2006-02/04-lademann.pdf>, in Anlehnung den DAK Gesundheitsreport 2005. Schwerpunkt Angst und Depressionen.

[http://www.mdk-niedersachsen.de/alt\\_datei/05\\_N\\_Koletzko.pdf](http://www.mdk-niedersachsen.de/alt_datei/05_N_Koletzko.pdf)

<http://www.move-europe.de/index.php?id=327> (30.04.2009)

Reportage „Krank am Arbeitsplatz“, in Quivive, Sendung des RBB-Fernsehens vom Mi 29.04.09 20:15, zu sehen unter: [http://www.rbb-online.de/quivive/archiv/quivive\\_vom\\_29\\_04.html](http://www.rbb-online.de/quivive/archiv/quivive_vom_29_04.html)

Artikel zur RBB- Sendung Quivive „Krank durch Arbeit“ vom Mi 29.04.09 20:15, Artikel unter: [http://www.rbb-online.de/quivive/archiv/quivive\\_vom\\_29\\_04/krank\\_durch\\_arbeit.html](http://www.rbb-online.de/quivive/archiv/quivive_vom_29_04/krank_durch_arbeit.html)

### **Impressum:**

Ralf Sagurski  
Diana Wahl  
Andreas Kummer  
Motio Verbund GmbH  
Kaiserallee 15a  
76133 Karlsruhe

Tel.: 0721-830 10 60  
Fax: 0721-830 10 62  
Email: [motio@motio.de](mailto:motio@motio.de)

