

100 % Arbeitszeit, 50% Leistung

Stressverarbeitung. Österreichische Studie zeigt, wie hoher Arbeitsstress und Leistungsfähigkeit zusammenhängen

K INTERVIEW

VON ERNST MAURITZ

„Das macht nicht nur krank. Es ist auch ökonomisch ver-rückt.“ So kommentiert der Neurologe Univ.-Prof. Wolfgang Lalouschek vom Gesundheitszentrum „The Tree“ in Wien die Ergebnisse einer Studie: Bei berufstätigen Menschen, die einen hohen Stresslevel aufweisen, sinkt die Leistungsfähigkeit um bis zu 50 Prozent ab. Und: Werden sie zusätzlich noch ständig abgelenkt, zeigen sich messbare Auswirkungen auf die Gesundheit. Die Studie wurde mit 40 Probanden im Alter zwischen 25 und 40 Jahren im Rahmen einer Diplomarbeit an der MedUni Wien durchgeführt.

KURIER: Was ist das Neue an Ihren Ergebnissen?

Wolfgang Lalouschek: Aus früheren Studien wussten wir bereits, dass unter Multitasking die geistige Leistungsfähigkeit um bis zu 40 Prozent abfällt. Jetzt konnten wir zeigen, dass bei Personen mit hohem Stresslevel die Leistungsfähigkeit sogar um bis zu 50 Prozent sinken kann. Wir haben bei unseren Studienteilnehmern zunächst die Herzratenvariabilität gemessen. Je mehr Stress jemand ausgesetzt ist, umso regelmäßiger schlägt sein Herz. Diese Veränderungen im Bereich von Millisekunden sind messbar. Alle Studienteilnehmer mussten verschiedene Aufgaben durchführen, bei denen es zum Beispiel um Merkfähigkeit und Gedächtnisleistungen ging. Bei jenen Probanden mit dem höchsten Stressniveau fiel die Leistungsfähigkeit auf die Hälfte der möglichen Kapazität ab. Das heißt: Die Probanden mit einem Stresspegel unterhalb des Mittelwertes hatten eine doppelt so hohe Merkfähigkeit wie jene über dem Mittelwert.

Haben Sie auch gesundheitliche Auswirkungen gemessen?



Neurologe Lalouschek: „Merkfähigkeit sinkt stark“

arbeiter sind schon – wenn ich den Organismus mit einem Auto vergleiche – in der Früh im roten Drehzahlbereich. Gleichzeitig funktionieren die belastungsmindernden Stoßdämpfer bzw. Bremsen nicht oder nur schlecht.

Aber es gibt doch so etwas wie einen positiven Stress?

Natürlich, es gibt so etwas wie einen optimalen Stressbereich, der uns motiviert, antreibt. Aber schlecht konzipierte Großraumbüros, viele Sitzungen ohne greifbare Ergebnisse und ein ausufernder, wenig effizienter Mailverkehr zum Beispiel – solche Dinge bringen Mitarbeiter in einen maximalen Stressbereich, in dem sie ihre Leistung nicht erbringen können. In vielen Firmen scheint das den Verantwortlichen nicht bewusst zu sein: Die Mitarbeiter arbeiten bei zu hohem (Dauer-)Stresspegel und bei ständigem Multitasking massiv unter ihrer eigentlichen Leistungsfähigkeit, was Konzentration, Kreativität und Merkfähigkeit betrifft. Viele Firmen schaffen Rahmenbedingungen, die die Leistung ihrer Mitarbeiter dauerhaft reduzieren.

Wir haben bei allen Teilnehmern auch untersucht was passiert, wenn sie mehrere Aufgaben gleichzeitig erledigen müssen. Und dabei zeigte sich, dass sich Werte, die ein Maßstab für die körperliche Regenerationsfähigkeit sind, deutlich verschlechtert haben. Kleine Regenerationszyklen, die wir zur Erholung brauchen, führt der Körper nicht mehr durch.

Ein Beispiel?

Tiefes Ausatmen hat einen entspannenden Effekt

So häufig ist Stress am Arbeitsplatz

Umfrage

Laut einer Umfrage der Europäischen Agentur für Sicherheit und Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz aus dem Jahr 2013 in 31 europäischen Ländern sagt etwa die Hälfte aller Arbeitnehmer (51%), dass Stress am Arbeitsplatz häufig bzw. sehr häufig vorkommt. In Österreich beträgt der Anteil der stark gestressten 45 Prozent.

Stress macht krank

Zwischen 50 und 60 Prozent aller verlorenen Arbeitstage sind auf die Folgen von Stress im Job zurückzuführen. Arbeitsplatzunsicherheit und -umstrukturierungen werden in der EU-Umfrage von 72 Prozent der Befragten als Stressursache angegeben, 66 Prozent nennen eine hohe Arbeitsbelastung und 59 Prozent Mobbing als Ursache von arbeitsbedingtem Stress.

auf das Nervensystem, der Herzschlag verlangsamt sich ein wenig, für Herz und Organismus ist das eine Erholungsphase. Bei Multitasking funktionieren diese Entspannungszyklen schlechter – der entspannende Effekt des Ausatmens auf das Nervensystem bleibt aus, der Herzschlag verlangsamt sich nicht mehr. Das hat langfristige negative Folgen für die körperliche und psychische Gesundheit. Auch bei Untersuchungen in Firmen sehen wir immer wieder: Viele Mit-

Was kann man tun?

Natürlich kann jeder Einzelne versuchen, in seinen Alltag bewusst Momente der Entspannung einzubauen. Es hilft oft schon, den Bauch nicht einzuziehen – was viele tun – und bewusst tief auszuatmen. Aber letztlich sind Untersuchungen wie unsere eine Vorgabe für Firmen, ständige Stress- und Ablenkungsquellen zu reduzieren – und wenn es nur aus rein ökonomischen Interesse ist.

MILCHPRODUKTE

Haltbarkeitsdatum ist für Greenpeace willkürlich

Fristen. Eine Greenpeace-Umfrage unter den größten österreichischen Molkereien hat ergeben, dass sie das Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) bei ihren Produkten offenbar willkürlich festlegen. Bei ganz normaler, industriell hergestellter Butter etwa kann sich das MHD um bis zu 45 Tage unterscheiden. Einige Hersteller gaben auch zu, dass bei bestimmten Produkten das MHD auf Wunsch des Handels gekürzt wird.

„Damit haben wir es jetzt schwarz auf weiß, dass der Handel bestimmte Milchprodukte mit einem unnötig kurzen MHD versehen lässt“, ärgerte sich Konsumentensprecherin Nunu Kaller.

Die Ursache dafür ortet die Umweltschutzorganisation bei überzogenen Produktanforderungen durch den österreichischen Handel sowie bei gewissen Gütezeichen wie AMA. Einige Beispiele: Bei Joghurt liegt das MHD zwischen 30 bis 45 Tagen nach der Produktion, bei Schlagobers zwischen zehn bis 14 Tagen. Greenpeace forderte daher ein einheitliches Verfahren zur Festlegung von realitätsnahen MHD.

Konsumenten rät Greenpeace, sich speziell bei Milchprodukten auf die eigenen Sinne zu verlassen: Wenn ein Produkt das MHD überschritten hat, zuerst schauen, riechen und schmecken.

KURIER THEMENWOCHE

Diese Woche **„GESUNDE KINDER“**

KURIER THEMENWOCHE

GESUNDE KINDER

Der perfekte Tag für Kinder

DIE THEMEN VON MORGEN

Der perfekte Tag für Kinder. Kinder haben viele Bedürfnisse und Wünsche, die ihr Wohlbefinden fördern.

Gesunder Schlaf. Ausreichend Schlaf ist für die Gesundheit und die positive Entwicklung Ihres Kindes von zentraler Bedeutung.

Mobbing macht krank. So entdecken Sie, ob Ihr Kind gemobbt wird.

KURIER TIPP

Jetzt Jahreskarte bis Ende August bestellen unter: www.khm.at/jahreskartesichern

Giuseppe Arcimboldo – Der Sommer, 1563 datiert; Kunsthistorisches Museum Wien

DIE JAHRESKARTE des KHM-Museumsverbands

7 Museen. 365 Tage im Jahr. Verbringen Sie einen „Kurzurlaub“ in den Museen des KHM-Museumsverbands und gehen Sie auf Entdeckungsreise durch die Sammlungen.

Genießen Sie mit Ihrer **KHM-Jahreskarte** die zahlreichen Vorteile – noch bis Ende August zum Preis von **€ 34,- bzw. € 19,-** für die junge Jahreskarte U25.

KUNST HISTORISCHES MUSEUM WIEN

Erhältlich online unter: www.khm.at/jahreskartesichern

Weitere Infos unter: khm.at