

Presseinformation

03.11.2010

tesa - ein ausgeschlafenes Unternehmen

Die tesa Werk Offenburg GmbH kümmert sich präventiv um die Gesundheit ihrer Mitarbeiter. Und weil guter Schlaf und Gesundheit zusammengehören, fand im Unternehmen ein Seminar zur Schlafkompetenz inkl. geführtem Power Napping Schlaf mit neuartiger Schlaf- und Regenerationstherapie (InPulser) statt.

Dass die tesa Werk Offenburg GmbH nicht nur ein junges und innovatives, sondern auch in der Gesundheitsvorsorge seiner Mitarbeiter ein wirklich ausgeschlafenes Unternehmen ist, bewies es Ende Oktober. Ca. 40 der derzeit 470 Mitarbeiter fanden sich zum Thementag "Schlafkompetenz als Leistungsbringer" in Kooperation mit dem werksärztlichen Dienst (Martin Bau) unter der Leitung des erfahrenen Präventologen, Schlaf- und Stresscoaches Markus Kamps in den Seminarräumen und anschließend dem Bewegungsraum zusammen.

Denn laut einer aktuellen Studie der Krankenkasse DAK leidet die Hälfte aller Berufstätigen in Deutschland, etwa 20 Millionen Menschen, an Schlafstörungen. Fast vier Millionen von ihnen quälen sich nach eigenen Angaben fast täglich übermüdet durch den Arbeitsalltag. Wer regelmäßig weniger als sechs Stunden schläft, hat eine deutlich kürzere Lebenserwartung und ein wesentlich erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Außerdem sinkt die Leistungsfähigkeit der Betroffenen und sie fehlen krankheitsbedingt häufiger im Betrieb, so diese Studie. Das tesa Werk Offenburg, nimmt diese Erkenntnisse sehr ernst und kam beim Training und deren Trendbefragung zu folgendem Ergebnis:

Rund 30 Prozent verspüren öfter bis sehr oft täglich einen erhöhten Einschlafdruck, ca. 40 Prozent erwachen zu früh. Ebenfalls 30 Prozent liegen vor dem Einschlafen zu lange wach oder wachen nachts wiederholt auf. Als Haupt-Stressauslöser nannten die Mitarbeiter vor allem das Grübeln und nicht abschalten können sowie den verschobenen inneren Rhythmus oder den durch Schichtarbeit verschobenen Tag. Diese Ergebnisse kommen aus der Mitarbeiter Trendbefragung zu ihrem aktuellen Schlafverhalten, welches nach und zwischen der Vermittlung von allgemeinem Schlafwissen & Tipps durchgeführt wurde.

tesa und der inPulser – ein leistungsstarkes Team

„Solche Zahlen und Problematiken im Schlafverhalten waren abzusehen“, so der Schlaf- und Stresscoach Markus Kamps. Deshalb führte er direkt im Kurs Checklisten und Tests zu Chronotypen und zur Stresskopplung mit den tesa-Mitarbeitern durch und konnte Tipps und Tricks zu verschiedenen



Das tesa Werk Offenburg hat derzeit 470 Mitarbeiter.



Die tesa-Mitarbeiter während des Power-Nappings mit dem inPulser Schlaf- und Regenerationssystem.



Markus Kamps, beim Training und bei der Erklärung von Schlafphasen und Gehirnwellen

Schichtwechseln und Schlafrhythmen geben. Als Höhepunkt empfanden alle gleichermaßen das aktive geführte Power-Napping im erst jüngst in Betrieb genommenen Raum für Bewegung & Entspannung. Kurzschlaf am Mittag, erhöht die Leistungsfähigkeit und entkoppelt vom Stress. Mit einem innovativen elektronischen Neurostimulator konnten viele Teilnehmer direkt entspannen. Allgemein haben gerade durch Power Napping in geführter Form nun erstmals Menschen mit Schlafstörungen wirksam und ohne Nebenwirkungen Erfolge. Im betrieblichen Umfeld können durch das inPulser Power-Napping Leistungsgefälle am Nachmittag deutlich verringert werden.

Nach der Kurzpause gingen alle entspannt nach Hause oder in ihre Schicht hinein. Markus Kamps betonte abschließend: „Geführtes Power-Napping gekoppelt mit guten Schichtplänen und neuer Schlafkompetenz als Basis gehören heute in vielen verantwortungsvollen Betrieben zur Mitarbeiterpflege und als Basisbaustein in das betriebliche Gesundheitsmanagement hinein.“

Also ALLEN MENSCHEN nicht nur bei tesa „Allzeit guten Schlaf“ und volle Leistung wünscht Ihnen Markus Kamps, Präventologe für Schlaf & Stress.

Presseinformation

03.11.2010

