



SPECIAL STRESS



Kostenlawine durch Stress am Arbeitsplatz

Können wir uns das leisten?

ZÜRICH – Mit dem Stress am Arbeitsplatz und seinen Auswirkungen beschäftigte sich Dr. Dieter Kissling, Leiter des Instituts für Arbeitsmedizin Baden, und präsentierte seine Analyse am Workshop *Was hat Stress mit Magnesium zu tun?*, zu dem die Biomed AG (Vertrieb von Magnesiocard®) verschiedene Experten nach Zürich eingeladen hatte. Neben den gesundheitlichen Aspekten kommt es auch zu massiven Folgekosten, die der Experte mit jährlich 4,2 Milliarden CHF beziffert.

Das Schweizerische Staatssekretariat für Wirtschaft (SECO) hat bei 900 repräsentativ ausgewählten Arbeitnehmern eine Untersuchung über die Stresshäufigkeit und deren Folgen durchgeführt. Etwas mehr als die Hälfte (56 %) lag stressmässig im Mittelfeld. Lediglich 20 % der Männer und 11 % der Frauen hatten nie Stress, während immerhin ein Viertel der Männer und ein Drittel der Frauen sich oft bis sehr oft gestresst fühlten. Und in dieser Gruppe gab es etwa doppelt so viele Absenzen wie bei denjenigen, die sich nie gestresst fühlen. Seltener Stress hingegen korrelierte gut mit sehr wenig Absenzen.

Aber auch das subjektive Gesundheitsempfinden erwies sich als stressabhängig: Personen ohne Stress gaben sehr oft eine gute Gesundheit an, während die häufig unter Stress stehenden doppelt so oft über eine schlechte Gesundheit klagten. Weiterhin, so Dr. Kissling, geht man in der Schweiz davon aus, dass die Hälfte der Absenzen (mit ärztlichem Attest) motivational bedingt sind, wobei der Stress eine bedeutende Rolle spielt.

Das Motivationstief und seine Folgen

Ganz erheblich sind die Jahr für Jahr anfallenden Kosten durch den Stress am Arbeitsplatz, die bei 1,2 % des Bruttoinlandsprodukts liegen: Die gewaltige Summe von 4,2 Milliarden CHF setzt sich aus den Kosten für Absenzen und Produktionsausfälle (2,4 Mia. CHF), Kosten für ärztliche Behandlung (1,4 Mia. CHF) und 0,4 Mia. CHF für Medikamente zusammen (siehe Abb. 1).

Interessant ist auch die Entwicklung der Zufriedenheit am Arbeits-

platz (siehe Abb. 2), wobei die fehlende Motivation zunehmend bedeutsamer ist: Im Jahr 1979 waren 21 % der Arbeitnehmer in der Schweiz resignativ zufrieden – eine elegante Umschreibung für die „In wenigen Jahren gehe ich ohnehin in Rente“-Mentalität. Alarmierend ist die Tatsache, dass sich diese Zahl bis 1998 verdoppelt hat. Praktisch bedeutet das, dass zwei von fünf Arbeitnehmern dem Betrieb ihre intellektuelle Kreativität und Produktivität entzogen haben, bekannt auch als „innere Kündigung“. Und das kann auf Dauer nicht gut gehen, erklärte Dr. Kissling. In diesem Zeitraum hat die Zahl der stabilisierten Zufriedenen

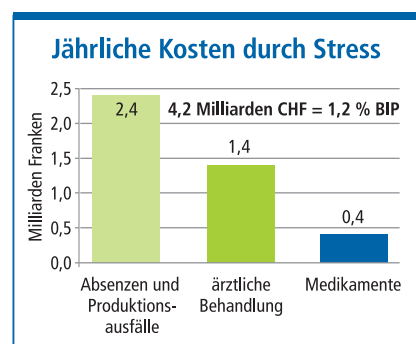


Abb. 1: Der Stress am Arbeitsplatz kommt uns teuer zu stehen.

Unser Expertenteam



Dr. Dieter Kissling



Professor Dr. Sepp Porta



Ernährungsexperte Christof Mannhart

ebenso abgenommen wie die Zahl derjenigen, die man als progressiv zufrieden bezeichnet, weil sie immer mehr Freude an ihrem Arbeitsplatz entwickeln. Stabil blieben lediglich die fixierten Unzufriedenen, also die „ewigen Motzer“, und die konstruktiv Unzufriedenen, die durch ihre Unzufriedenheit immerhin etwas bewegen.

Arbeitnehmer, die sich nicht gestresst fühlen, haben mit 644 CHF/Person/Jahr bedeutend geringere Gesundheitskosten als diejenigen mit gelegentlichem Stress (2341 CHF) oder jene, die unter Dauerstress stehen, was sich in jährlichen Gesundheitsaufwendungen von 4300 CHF widerspiegelt. Die Kosten beim Staat sind immens, denn allein zwischen 1990 und 2000 ist die Zahl der Invalidisierten um 30 % gestiegen. Häufig geschieht dies aufgrund psychischer Probleme, an denen der unbewältigte Stress massgeblich beteiligt ist. „Jede dritte Person, die heute in der Schweiz invalidisiert wird,“ erläuterte Dr. Kissling, „wird aus psychischen Gründen invalidisiert.“

chen 200 000 CHF veranschlagt, kommt man auf 800 000 CHF – und damit auf eine Summe, mit der man dem Mitarbeiter problemlos sein Gehalt hätte bezahlen können. Vielleicht hätte die Versetzung in eine andere Abteilung genügt, er hätte irgendwo produktiv sein können, wäre erfolgreicher, zufriedener gewesen, hätte eine Aufgabe gehabt und hätte zudem weniger Gesundheitskosten verursacht.

Was muss sich ändern?

Dr. Kissling kommt zu dem Schluss, dass vermehrte Anstrengungen erforderlich sind, um den negativen Stress zu reduzieren. Denn dieser ist für Absenzen und vorzeitige Pensionierungen mitverantwortlich. Der positive Stress hingegen ist ein Motor für die Kreativität und Leistungsfähigkeit.

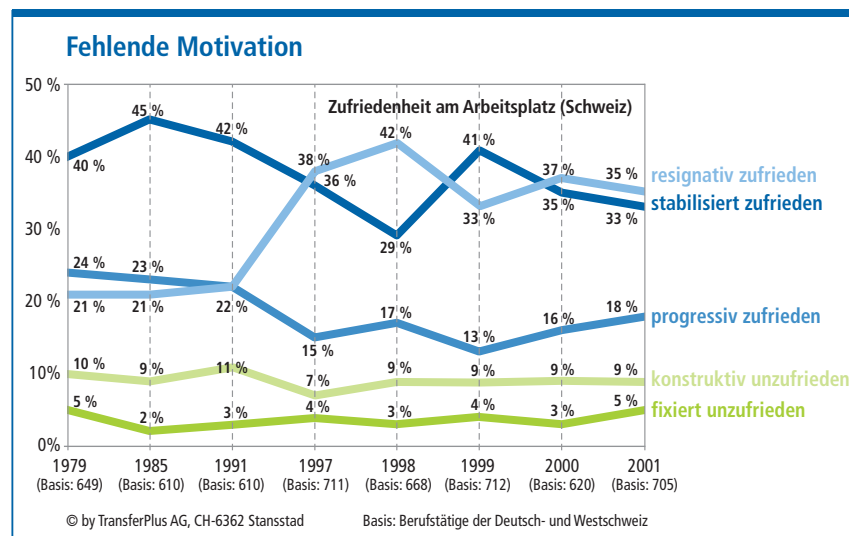


Abb. 2: Mangelnde Zufriedenheit und fehlende Motivation sind eng verknüpft.

Magnesium kann die Stresstoleranz verbessern

... aber nur bei gut gefüllten Speichern

ZÜRICH – Stress ist ein Phänomen mit vielen Facetten, das hat der Stress-Workshop deutlich gezeigt. Die von Dr. Kissling aufgezeigten Probleme lassen sich nicht dadurch lösen, dass man künftig das Kantinenessen mit Magnesium anreichert – auch wenn das durchaus überlegenswert erscheint. Vermeidbarer Stress sollte identifiziert und eliminiert werden, damit wir für den unvermeidlichen Stress besser gewappnet sind. Und hierbei spielt Magnesium eine entscheidende Rolle.

Professor Dr. Sepp Porta, Institut für Pathophysiologie der Universität Graz und Institut für Angewandte Stressforschung, Bad Radkersburg, setzte sich mit der Frage auseinander, wie die Stresstoleranz durch Magnesium beeinflusst wird. Untersuchungen haben gezeigt, dass unsere modernen Ernährungsgewohnheiten einem Magnesiummangel Vor-

schub leisten. Wenn ein Individuum unter Stress steht, sorgt die gesteigerte Sympathikusaktivität für eine verstärkte Ausschüttung von Katecholaminen und die Bereitstellung von Energiereserven für eine blitzschnelle Reaktion. Bei unseren Vorfahren hiess es: Kampf oder Flucht? Doch bei den heute typischen Stresssituationen kommt in der Regel weder

das eine noch das andere in Frage. Energiereserven werden trotzdem mobilisiert – und unabhängig davon, auf welchem Wege die Energiegewinnung erfolgt, wird dafür Magnesium benötigt. In einem weiteren Schritt gelangt vermehrt Kalzium in die Zirkulation, das die Muskeln für ihre Aktivität benötigen; wenn jedoch der physiologische Gegenspieler Magnesium fehlt, kommt es zusätzlich zu einer gesteigerten Stresshormonproduktion, wodurch sich der Stress immer mehr aufschaukelt. Die Ahnen konnten den Stress einfach durch körperliche Aktivität abbauen, denn beim Kampf wie auch auf der Flucht wurden sie physisch gefordert. Und genau das fehlt vielen gestressten Arbeitnehmern, kriti-

sierte der Ernährungswissenschaftler Dr. Christof Mannhart am Magnesium-Workshop: 30 % der erwachsenen Schweizer sind körperlich völlig inaktiv, sie verzichten auf diese stressabbauende und damit gesundheitsfördernde Aktivität. Als optimales Stressmanagement empfehlen die Experten:

- ▶ chronischen, kräftezehrenden Stress erkennen und gezielt eliminieren
- ▶ unvermeidlichen Stress unter Kontrolle bekommen
- ▶ durch ausreichende Magnesiumversorgung die Stresstoleranz verbessern
- ▶ durch vernünftige körperliche Aktivität den angestauten Stress abbauen

IMPRESSUM

Verlag:

Medical Tribune AG
Urs Graf-Str. 8,
Postfach 368, 4020 Basel
Tel. 0 61/ 3 12 55 66
Fax 0 61/ 3 12 55 60

Redaktion: Dr. Christine Mücke,
Dr. Renate Weber

Produktion: Patricia Stachniss

Gestaltung: Beate Scholz

© Medical Tribune AG 2003
Eine Sonderproduktion im Auftrag
von Biomed AG, Dübendorf