



B-E-S-T Impuls

BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG FÜR EINEN OPTIMAL
RHYTHMISIERTEN TAGESABLAUF



Aus was sich das B-E-S-T Impuls Konzept entwickelt hat

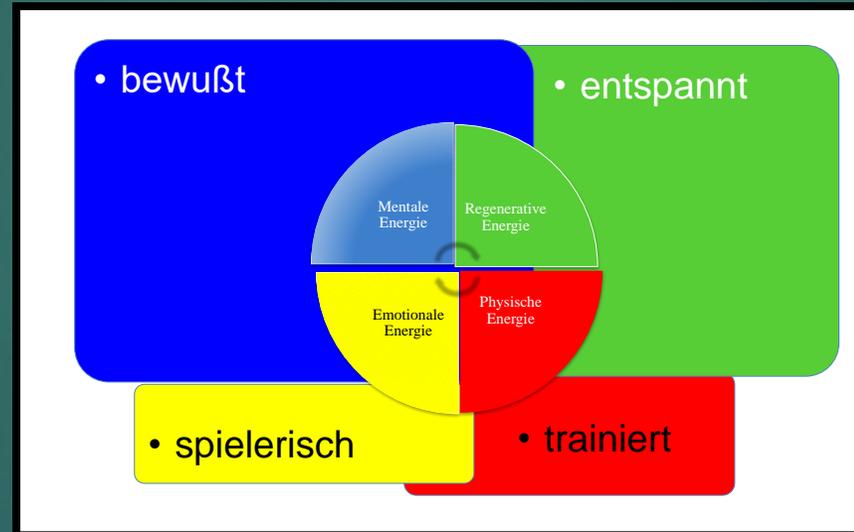
- ▶ Seit 15 Jahren beschäftigen wir uns mit dem Thema Herzratenvariabilität (HRV)
 - ▶ Mit der HRV-Messung kann die Fähigkeit bestimmt werden, wie angemessen wir auf einwirkende Stressoren reagieren und wie schnell wir uns davon erholen können
 - ▶ Wir verfügen über eine der größten Datenbanken von 24-Stunden Messungen der HRV in Deutschland
 - ▶ Wir haben festgestellt, dass es den meisten Mitarbeitern nicht möglich ist, die richtige Balance zwischen Belastung und Regeneration im Arbeitsalltag zu finden. Die daraus entstehende Problematik, mündet sehr häufig in einer verminderten Leistungsfähigkeit, bis hin zu gesundheitlichen Problemen
- Aus unseren Erfahrungen und den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen ist dieses Konzept für Sie entwickelt worden



Was ist **B-E-S-T** Impuls ?

B wie Bewusstsein:
Mentale Haltung, Affirmationen,
Rituale, Essen, Trinken,
Kommunikation, Abschalten,
Ablenken

E wie Entspannung:
Atmen, Schlaf (Kurz-)
Stretching, Mobilisation
der Faszien

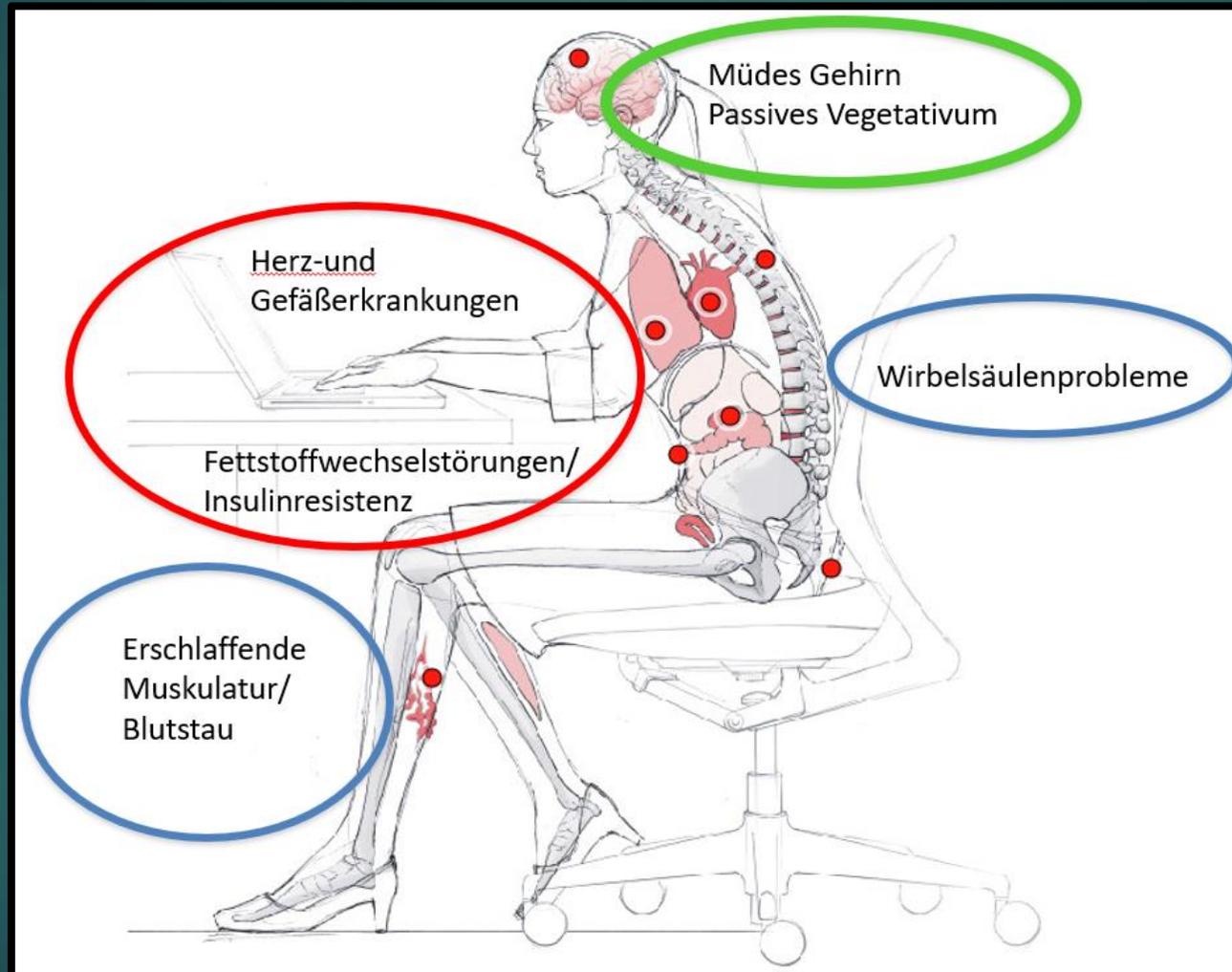


S wie Spiel:
Koordinative Übungen,
Balance, Partnerspiele,
Geschicklichkeit

T wie Training:
Bewegungsübungen isometrisch,
dynamisch, mit und ohne Geräte,
komplexe und isolierte Kräftigung



So schadet langes sitzen

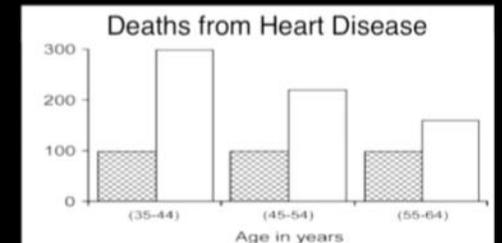
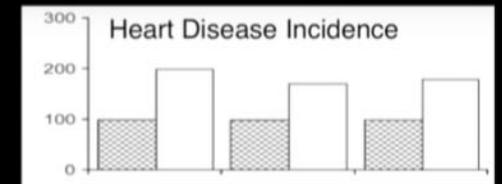




Beispiel

In dieser Studie wurde verglichen, wie häufig Busfahrer (inactive drivers) im Vergleich zu Schaffnern (active conductors) an Herzkrankheiten leiden und wie häufig sie daran sterben

- ▶ Busfahrer haben ein doppelt so hohes Risiko, am Herz zu erkranken und daran zu sterben, als Schaffner
- ▶ Woran könnte das liegen?



■ Active conductors ■ Inactive drivers

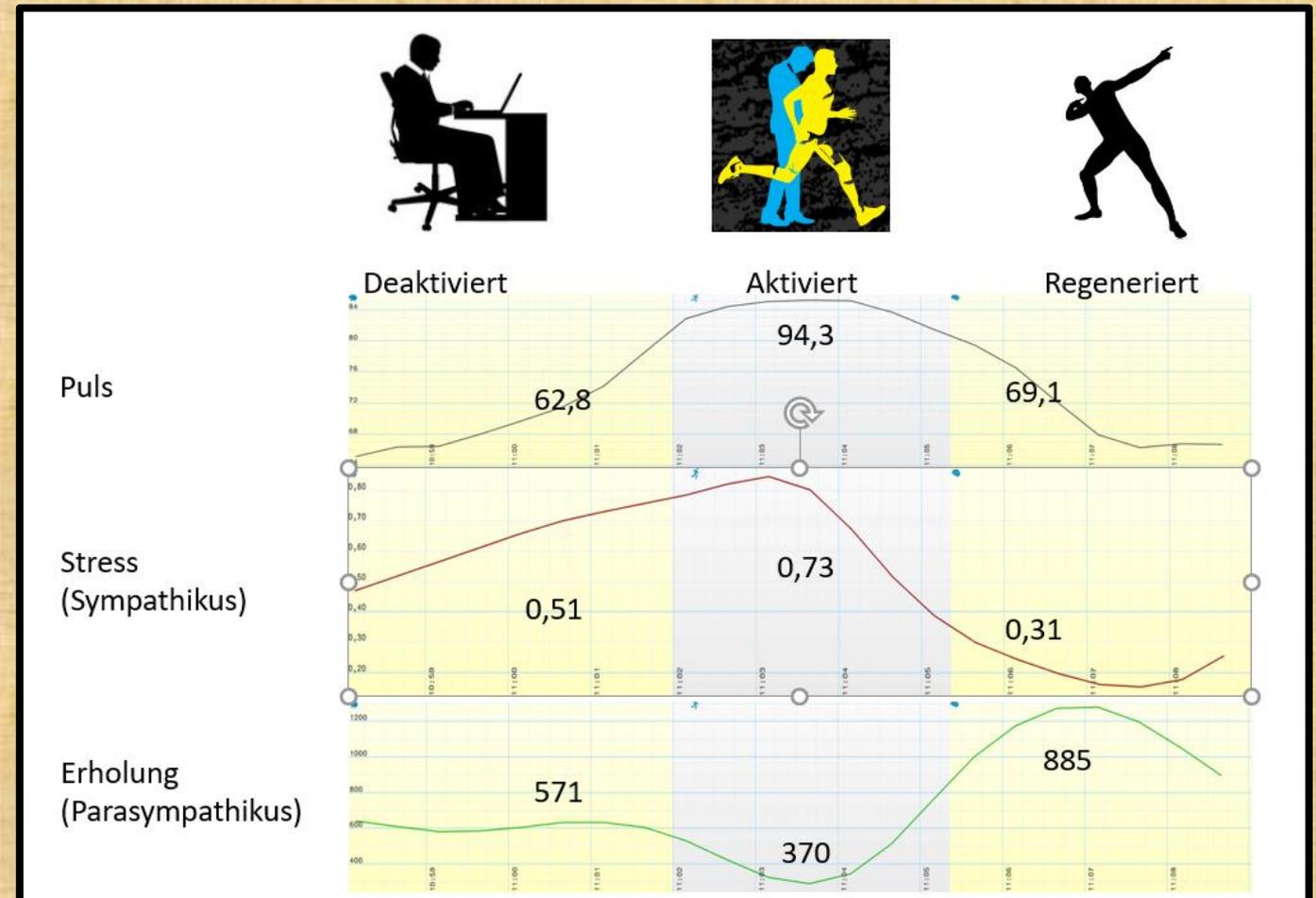
J N Morris et al., Lancet 1953



Aktivierung

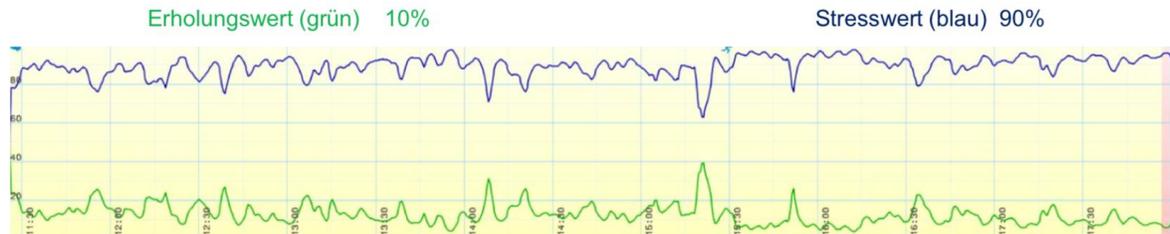
Auswirkung einer B-E-S-T- Impuls Aktivität (3 Minuten) auf die autonome Regulation

- ▶ Puls steigt und bringt den Kreislauf in Schwung
- ▶ Stresswert sinkt schon während der Aktivität
- ▶ Erholungswert steigt schon während der Aktivität

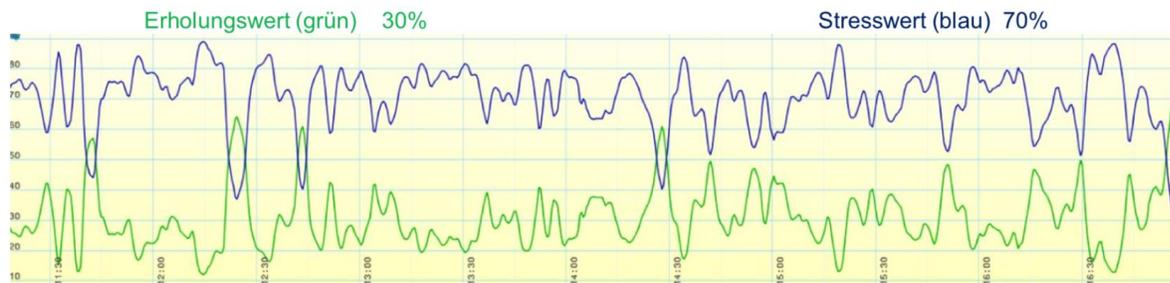




Verhältnis zwischen Regeneration und Beanspruchung am Arbeitstag **vor** Einführung von B-E-S-T-Impuls



Verhältnis zwischen Regeneration und Beanspruchung am Arbeitstag **nach** Einführung von B-E-S-T-Impuls



Das starre Regulationsschema wird aufgebrochen und ersetzt durch einen klaren Rhythmus mit erkennbaren Erholungsphasen

Die durchschnittliche Stressbelastung nimmt dadurch um 20% ab!

Die Wirkung

Der Erholungs- sowie der Stresswert wurden über die anfangs erwähnte Herzratenvariabilität ermittelt

- ▶ Die Mitarbeiter können schneller regenerieren und dadurch effektiver arbeiten
- ▶ Krankheitsbedingte Ausfallzeiten sowie Burnout können somit vorgebeugt werden



Verbesserung der Aufmerksamkeit durch B-E-S-T Impuls

Dieser Test wurde in einer kaufmännischen Gesamtschule in Geislingen durchgeführt, die seit 4 Jahren mit B-E-S-T Impuls arbeitet und die besten Erfahrungen damit macht

- ▶ Die Konzentration der Schüler steigerte sich im Schnitt um 30 %

Eingangstest **SITZEN** 1 Min. Dauer

Es wurden von 250 Schülern im Schnitt **10** Fehler entdeckt.

Durchführung von BEST-IMPULS 2:30 min

Nachtest **AKTIVIERT/REGENERIERT** 1 min.

Es wurden von 250 Schülern im Schnitt **13** Fehler entdeckt, das entspricht einer Verbesserung von **30 %**



B-E-S-T Impuls ermöglicht in kurzer Zeit folgende physiologische Prozesse:

- ▶ Mehrversorgung des Gehirns mit Sauerstoff
- ▶ Dopamin (Motivationshormon) wird ausgeschüttet
- ▶ Aktivierung der Synapsen im Kleinhirn
- ▶ In der direkten Folge wird Serotonin ausgeschüttet, das für Ruhe und Wohlfühl sorgt
- ▶ Entzündungsreaktionen des Körpers werden gehemmt
- ▶ Eine Mobilisation von Gelenkstrukturen und damit einen Ernährungs- und Erhaltungsreiz für den Chondrozyten
- ▶ Eine Mini-Superkompensation in Form von Sympathikus – Rebound, reaktive Parasympathikus-Aktivierung mit mittelfristiger Erhöhung des vagalen Tonus und Dämpfung der Nebennieren-Hyperaktivierung, und der NN-Cortisol-Achse sowie Unterbrechung der Sympathikus-Daueraktivität



Bewährt hat sich folgende Vorgehensweise

Durchführung einer Impulsveranstaltung

Inhalte des Programms werden im Wechsel von Theorie und Praxis dargeboten und umgesetzt

Ziel: Information und Sensibilisierung der Mitarbeiter zum Thema "innovative Impulssetzung"

- ▶ Warum sie regelmäßig kleine B-E-S-T Impulse geben sollten
- ▶ Wie oft und wie lange diese Impulse durchgeführt werden
- ▶ Welche Inhalte dabei umgesetzt werden
- ▶ Wieso gerade diese oder jene Übung für mich (MA) zielgerichtet wirksam ist
- ▶ Was sind die wissenschaftlichen Grundlagen der Inaktivitäts-Atrophie

Das Programm strebt eine Verbesserung und Stabilisierung der physischen und psychischen Leistungsfähigkeit und der Gesundheit an. Der Mitarbeiter soll am Ende des Tages mit der gleichen körperlichen wie geistigen Spannkraft in den Feierabend gehen können, mit der er morgens angetreten ist

Die Erfahrung aus bisherigen Projekten zeigt

Um einen nachhaltigen Effekt zu erzielen, sollte einmal im Monat eine erneute Motivierung/Aktivierung der Mitarbeiter stattfinden