

## CORPORATE HEALTH: DER WEG ZUM GESUNDEN ARBEITSPLATZ

### BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG BEGINNT BEIM ATMEN

Die betriebliche Gesundheitsförderung hat sich im Laufe der Jahre weiterentwickelt und spiegelt die Veränderungen in unserem Verständnis von Gesundheit am Arbeitsplatz wider. In der Vergangenheit wurde die Gesundheit von Mitarbeitern oft vernachlässigt, da von Seiten der Arbeitgeber in erster Linie die Produktivität in den Vordergrund gestellt wurde. In den letzten Jahren begann man im betrieblichen Gesundheitsmanagement einen zunehmend ganzheitlichen Ansatz zu verfolgen und Wellness-Programme nahtlos in umfassendere Gesundheitsmanagement-Strategien zu integrieren, die sowohl das körperliche als auch das seelische-mentale Wohlbefinden umfassen.

Zahlreiche Marktstudien und Forschungsarbeiten haben die positiven Auswirkungen der Einführung wirksamer Programme für das betriebliche Gesundheitsmanagement nachgewiesen. Es ist offensichtlich, dass die Einbindung von Mitarbeitern in betriebliche Gesundheitsförderungsprogramme zum Erfolg eines Unternehmens beitragen kann, da solche Programme die Zufriedenheit am Arbeitsplatz steigern und das Engagement der Belegschaft fördern. Nach der COVID-19-Pandemie ist die Erforschung von innovativen Methoden zur Beteiligung der Mitarbeiter an betrieblichen Wellness-Programmen heute wichtiger denn je.

### BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG: WOHIN GEHT DIE REISE?

Nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation werden Stress, Angstzustände und Depressionen in den nächsten 20 Jahren die führenden Ursachen von Arbeitsunfähigkeit darstellen. Im Oktober 2022 veröffentlichte Surgeon General Vivek Murthy (Arzt und Leiter des Öffentlichen Gesundheitswesens der USA) Richtlinien zur Förderung der seelischen Gesundheit von Mitarbeitern am Arbeitsplatz. Angesichts der zunehmenden Sorge um die psychische Gesundheit steigt der Bedarf an Stressmanagement-Angeboten und Maßnahmen zur Förderung des allgemeinen seelischen Wohlbefindens. Infolgedessen hat man diverse Wellness-Programme eingeführt, um diesem neuen Bedarf in der betrieblichen Gesundheitsförderung gerecht zu werden.

Das Landschaftsbild der seelischen Gesundheit am Arbeitsplatz hat sich in den letzten vier Jahren erheblich verändert, wobei die weltweite Pandemie diesbezüglich für eine Beschleunigung gesorgt hat. Einerseits sehen wir eine stärkere Belastung der psychischen Gesundheit unter dem Einfluss sozialer, wirtschaftlicher und geopolitischer Faktoren. Auf der anderen Seite wächst das kollektive Bewusstsein für die Bedeutung der seelischen Gesundheit. Während sich die Welt von der Pandemie erholt, bewerten Arbeitnehmer ihre Prioritäten neu. Unterdessen stehen Unternehmen vor der schwierigen Aufgabe, die Gesundheit der Mitarbeiter zu erhalten und gleichzeitig eine nachhaltige Investitions- und Produktivitätsrendite zu gewährleisten. Heutzutage investieren große Unternehmen durchschnittlich über 10 Millionen Dollar pro Jahr in das betriebliche Gesundheitsmanagement, was einen erheblichen finanziellen und administrativen Druck auf die Unternehmen ausübt, die bereits mit den Herausforderungen des globalen Geschäftsumfelds konfrontiert sind.

Der Employee Wellness Industry Trend Report 2023 (Branchen-Trendbericht 2023 für den Bereich Mitarbeiter-Wellness) zeigt, dass fast 50 % der Unternehmen planen, ihre Investitionen in die betriebliche Gesundheitsförderung zu reduzieren. Dennoch hat der Wellness-Markt in Unternehmen weltweit einen Wert von über 60 Mrd. US-Dollar und wird bis 2028 voraussichtlich 100 Mrd. US-Dollar erreichen. Dies wirft die wichtige Frage auf: Wohin geht die Reise im Bereich der betrieblichen Gesundheitsvorsorge? Sind zur Förderung einer gesunden Belegschaft und eines harmonischen Arbeitsplatzes wirklich so umfangreiche Investitionen erforderlich?

## WAS HÄLT UNS AM LEBEN UND WAS MACHT UNS GESUND?

Das Leben folgt einem geordneten Muster der Materie, und alle lebenden Organismen halten ihre innere Ordnung aufrecht, indem sie der Umgebung freie Energie entziehen. Die Entropie, ein Maß für die Unordnung, nimmt in einem lebenden Organismus wie dem Körper ständig zu, da er im Laufe der Zeit biologische Prozesse und körperliche Aktivitäten ausführt. Um dieser natürlichen Zunahme der Entropie und dem Alterungsprozess entgegenzuwirken, widmen wir uns bestimmten Aktivitäten wie der Aufnahme von Sauerstoff über die Atmung, der Nahrungsaufnahme und körperlicher Betätigung. Paradoxerweise nimmt die Entropie jedoch umso schneller zu, je mehr wir uns diesen Aktivitäten widmen. Dieses Phänomen verdeutlicht die Dualität von Leben und Tod. Beschäftigungen wie Sport, Laufen und aktives Denken erhöhen unsere Herzfrequenz und erzeugen mehr Entropie.

Es heißt, dass jedem von uns etwa 2,5 Milliarden Herzschläge im Leben zur Verfügung stehen. Je schneller wir diese verbrauchen, desto schneller akkumulieren wir die Entropie, die uns schneller ans Ende unseres Lebens treibt. Daraus ergibt sich, dass Sport zwar die körperliche Verfassung verbessern kann, aber nicht unbedingt zur Langlebigkeit beiträgt.

Betrachten wir nun die Folgen körperlicher Aktivität. Bei Aktivitäten wie Laufen oder Training im Fitnessstudio müssen wir Zucker als Brennstoff in unsere Muskeln pumpen, was wiederum eine erhöhte Insulinproduktion erfordert. Während dieses Vorgangs kommt es zu einer Umverteilung der Energie, wobei dann mehr Energie für die Extremitäten und weniger für den Rumpf des Körpers zur Verfügung steht. Im Rumpf befinden sich lebenswichtige Organe, die dadurch einem Energiemangel ausgesetzt sein können. Ein anschauliches Beispiel ist jener griechische Soldat, der laut Überlieferung an der Ziellinie eines Marathons aufgrund von Nierenversagen starb. Während viele Menschen versuchen, ihr Bauchfett durch Sport abzubauen, ist es wichtig zu wissen, dass etwa 80 % des Fettes über die Atmung aus dem Körper eliminiert werden.

Wenn diese einfachen Fakten nicht überzeugen, der braucht nur einen Blick auf den Gesundheitszustand der Bevölkerung in der realen Welt zu werfen. Der Kampf gegen den Cholesterinspiegel und die Förderung eines gesunden Lebensstils dauern schon seit Jahrzehnten an. Man könnte meinen, dass wir in einer außergewöhnlich gesunden Welt leben sollten, doch die Realität ist genau das Gegenteil. Wir sind mit einer Pandemie von Fettleibigkeit, Diabetes, Fettleber, Krebs, psychischen Erkrankungen und einer immer länger werdenden Liste von Gesundheitsproblemen konfrontiert.

Althergebrachte Übungspraktiken wie Yoga, Chi Gong, Tai Chi und Taoismus haben alle einen Schwerpunkt gemeinsam: die Konzentration auf die Atmung. Mit dem Fortschritt der wissenschaftlichen Erkenntnisse haben wir heute ein besseres Verständnis für die Mechanik der Atmung und ihre Rolle bei der Aufrechterhaltung von Leben und Bewusstsein. Bereits im Jahr 1733 beobachtete Stephen Hales die Beziehung zwischen Herzschlag und Atmung. Im Laufe der Zeit haben viele Wissenschaftler die Auswirkungen der Atmung auf Herz und Gehirn erforscht. Im Jahr 1938 erhielt Dr. Corneille Heymans den Nobelpreis für die Entdeckung des Sauerstoff-sensitiven Mechanismus in der Halsschlagader, der direkt mit dem Gehirn kommuniziert, um die Atmung zu steuern. Erst im Jahr 2019 wurden dann drei Forscher für die Entdeckung, dass alle Zellen und Gewebe Sauerstoff-sensitiv sind, mit dem Medizin-Nobelpreis ausgezeichnet. Trotz dieser neuen wissenschaftlichen Forschungsergebnisse sind wir noch weit davon entfernt, das wahre Wesen der Atmung zu verstehen. Ein Aspekt ist jedoch offensichtlich: Eine effektive Atmung dient als Brücke zwischen Körper und Geist und ermöglicht einen kohärenten Zustand. In diesem Zustand verbrauchen wir weniger Energie, und unser Körper arbeitet mit all seinen elektrophysiologischen Prozessen effizienter. Daher ist die Atmung im Zusammenhang mit Gesundheit bzw. betrieblicher Gesundheitsförderung der wichtigste Faktor, den es zu berücksichtigen gilt.

## BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG FÜR MEHR GESUNDHEIT AM ARBEITSPLATZ

Laut Untersuchungen des Principal Financial Well-Being Index (Hauptindex für finanzielles Wohlergehen) wurden 45 % der Arbeitnehmer durch die Teilnahme an betrieblichen Gesundheitsprogrammen motiviert, mehr zu arbeiten und bessere Leistungen zu erbringen. Es ist unbestreitbar, dass effektive betriebliche Gesundheitsförderungsprogramme einen Beitrag zur Entwicklung einer leistungsfähigen Belegschaft und einer positiven Unternehmenskultur leisten können. Es gibt jedoch ein anhaltendes Dilemma, mit dem sowohl Arbeitgeber als auch Arbeitnehmer konfrontiert sind.

Ein erfolgreiches betriebliches Gesundheitsmanagement erfordert nicht nur beträchtliche finanzielle Investitionen, sondern auch einen hohen organisatorischen und administrativen Aufwand. Oftmals finden solche Programme außerhalb des Unternehmens und außerhalb der regulären Arbeitszeiten statt, was es für die Unternehmensleitung schwierig macht, eng in deren Abläufe involviert zu bleiben. Für Mitarbeiter ist die Teilnahme an solchen Programmen mit einem zusätzlichen Aufwand an Freizeit bzw. Arbeitszeit verbunden. Bedauerlicherweise ist Zeit eine begrenzte Ressource, insbesondere für diejenigen, die familiäre Verpflichtungen haben oder lange Anfahrtswege in Kauf nehmen müssen. Noch entmutigender wird die Situation, wenn Mitarbeiter mit einem hohen Arbeitspensum und großem Zeitdruck konfrontiert sind, denn gerade dann ist die Teilnahme an betrieblichen Gesundheitsprogrammen umso wichtiger, aber ebenso wenig realisierbar.

Die genannten Herausforderungen stellen nur einen Bruchteil der Schwierigkeiten dar, mit denen betriebliche Gesundheitsprogramme konfrontiert sind. Ein weiteres drängendes Problem ist die Frage, wie das betriebliche Gesundheitsmanagement Mitarbeitern helfen kann, die mit zunehmenden psychischen und physischen Belastungen am Arbeitsplatz konfrontiert sind. Herkömmliche betriebliche Gesundheitsförderungsprogramme zielen in erster Linie darauf ab, die psychische und physische Belastbarkeit zu erhöhen, um den Stress am Arbeitsplatz zu bewältigen. Doch genau in dem Moment, wo Stressbelastungen am Arbeitsplatz auftreten, haben solche Programme wenig zu bieten. Dieser ungedeckte Bedarf innerhalb der betrieblichen Gesundheitsprogramme ist ein kritischer Aspekt, der Beachtung und Verbesserung erfordert.

## AIRNERGY: DIE IDEALE WAHL FÜR DIE BETRIEBLICHE GESUNDHEITSVORSORGE

Ausgehend von den oben besprochenen Analogien zwischen dem Wesen des Wohlbefindens und den bisher ungedeckten Bedürfnissen im Bereich der betrieblichen Gesundheitsvorsorge erweist sich Airnergy als eine ideale Wahl zur Förderung des Wohlbefindens in der Arbeitswelt. Airnergy bringt das kleinste Spa der Welt direkt an den Arbeitsplatz und ermöglicht Mitarbeitern dort die Inanspruchnahme von Wellness-Behandlungen, während sie gleichzeitig ihre Termine und Fristen eingehalten können. Dies ist der vielleicht bedeutendste und bemerkenswerteste Vorteil der Integration von Airnergy in die betriebliche Gesundheitsförderung. Es bietet der richtigen Person am richtigen Ort und zur richtigen Zeit gesundheitliche Vorteile und steigert die Produktivität.

Wenn wir arbeitsbedingte Gesundheitsprobleme klassifizieren, fallen sie typischerweise in zwei Kategorien: seelische und körperliche. Diese beiden Aspekte sind miteinander verknüpft, wobei der eine den anderen beeinflusst. Da die Atmung als Brücke zwischen Körper und Geist wirkt, setzt Airnergy genau an dieser Verbindung an und trägt zu ganzheitlichem Wohlbefinden bei.

Die wichtigste Eigenschaft der Airnergy-Atmung liegt letztendlich in dem, was sie in unseren Körper hineinbringt. Unter normalen Umständen atmen wir Umgebungsluft ein, die ein Gemisch aus Sauerstoff und verschiedenen Gasen, Staub, elektromagnetischer Strahlung und Partikeln enthält, einschließlich Feinstaub der Partikelgröße PM 2,5. Unserem Körper schaden nicht nur diese gesundheitsbedenklichen Partikel, sondern auch

der Sauerstoff selbst kann als Nebenprodukt des Energietransfers zur Bildung von reaktiven Sauerstoffspezies (ROS) führen. Außerdem werden etwa zwei Drittel des eingeatmeten Sauerstoffs beim Ausatmen wieder an die Luft abgegeben. Airnergy transformiert dieses Paradigma. Zunächst werden schädliche Staub- und Feinstaubpartikel der Größe 2,5 herausgefiltert, dann wird der Sauerstoff-Energieübertragungsprozess im Gerät aktiviert, ähnlich wie Pflanzen das Sonnenlicht durch Photosynthese umwandeln. Die erzeugte Energie wird sofort vom sprudelnden Wasserelement aufgefangen. Über die Airnergy-Atmung wird reine Energie und saubere Luft aufgenommen. Alleine dieser Prozess führt im Blutkreislauf zu einer erhöhten Sauerstoffaufnahme, wie in wissenschaftlichen Studien nachgewiesen wurde. Im Vergleich zum Einatmen von hochkonzentriertem Sauerstoff zeigte Airnergy erhöhte Spitzenwerte beim Sauerstoffgehalt, während bei hochkonzentrierter Sauerstoffgabe die Sauerstoffgehalt-Spitzenwerte sanken. Darüber hinaus wird beim Airnergy-Atmen weniger Sauerstoff ausgeatmet, die Herzfrequenz deutlich verringert und die Atemfrequenz reduziert. Diese Phänomene spielen eine entscheidende Rolle bei einer ganzen Reihe von Vorteilen für die Gesundheit:

- Oxidativer Stress, psychischer Stress und Angstzustände werden bei gleichzeitiger Förderung der geistigen Ruhe verringert. Dies führt zu einer verbesserten Fokussierung sowie zu einer Steigerung der geistigen Leistungsfähigkeit und des Konzentrationsvermögens, was für das seelisch-geistige Wohlbefinden von Arbeitnehmern im Unternehmensumfeld von entscheidender Bedeutung ist.
- Die Funktionsfähigkeit des autonomen Nervensystems und des Herzens werden verbessert, wodurch Körper und Geist verjüngt und mit der erforderlichen Energie für eine bessere Arbeitsleistung versorgt werden. Dies ist besonders effektiv gegen psychische Störungen und Verspannungen, die das größte Problem für die Gesundheitsvorsorge in Unternehmen darstellen.
- Die Stärkung des Immunsystems und der antioxidativen Kapazität ist der Schlüssel zur Bekämpfung einer Vielzahl von Gesundheitsproblemen und Beschwerden.
- Die Optimierung der zellulären Aktivität und die Förderung der aeroben Zellatmung sind von wesentlicher Bedeutung für den Stoffwechsel, die Gewichtskontrolle und die Regulierung des Cholesterin- und Blutzuckerspiegels.
- Die Förderung der Selbstheilungskräfte des Körpers ist ein entscheidender Faktor für echtes Wohlbefinden.

Die ganzheitlichen Vorteile von Airnergy für die Gesundheit sind belegt durch seine Wirkung im Kampf gegen oxidativen Stress, Entzündungen und Alterung bei gleichzeitiger Steigerung des Energieniveaus. Darüber hinaus wird Airnergy von professionellen Gesundheitsmanagement-Organisationen, Gesundheitsdienstleistern und professionellen Sportteams einschließlich Olympiamannschaften anerkannt und verwendet.

## **FAZIT: BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG BEGINNT MIT AIRNERGY**

Die betriebliche Gesundheitsvorsorge ist ein immer stärkerer Trend auf globaler Ebene, angesichts der sich entwickelnden Unternehmenslandschaft und der vielschichtigen Beziehungen zwischen Arbeitgebern und Arbeitnehmern. Airnergy erweist sich aus mehreren überzeugenden Gründen als ein ideales Instrument für betriebliche Gesundheitsförderungsprogramme:

1. Es bietet eine hohe Investitionsrentabilität, und ein einziges System kann von mehreren Menschen genutzt werden.
2. Airnergy gilt als Unternehmensvermögen und bietet damit potenziell steuerliche Vorteile für Unternehmen.
3. Airnergy erfordert keine aufwendige Installation oder Programmierung, es nimmt nur wenig Platz in Anspruch und kann ganz einfach am Arbeitsplatz aufgestellt werden.
4. Mitarbeiter haben Zugang zum kleinsten Spa der Welt, direkt am Schreibtisch, genau dann, wenn sie dies am meisten brauchen.
5. Airnergy erfordert von den Mitarbeitern keinen zusätzlichen Zeitaufwand und packt seelische und körperliche Gesundheitsprobleme direkt an der Wurzel an.
6. Airnergy lässt sich nahtlos in bestehende betriebliche Gesundheitsförderungsprogramme einbinden oder kann als eigenständige Lösung dienen: Diese Flexibilität ist insbesondere für kleine und mittlere Unternehmen mit begrenzten Ressourcen wertvoll.

Airnergy eignet sich insbesondere für jene spezialisierten Berufssparten, die ein hohes Maß an Kompetenz und geistiger Leistungsfähigkeit am Arbeitsplatz erfordern. Hierzu gehören u. a. die Luftfahrt, Nachtschichtberufe, die medizinische Versorgung und Rehabilitation, das Gastgewerbe und das Militär.

Im Grunde genommen beginnt das Leben mit einem Atemzug und endet mit einem Atemzug. Gleichzeitig dient Wasser als Wiege und Grundlage des Lebens. Der Einatmungsvorgang der Zelle entspricht der Herstellung der wahren reinen Energie des Lebens, d. h. eines einzelnen Wassermoleküls aus der Kombination von Sauerstoff und Zucker. Genau das leistet Airnergy: Es überwindet die Grenzen der menschlichen Physiologie und liefert auf dem Weg der Atmung sofort verfügbare reine Energie, um die Gesundheit des Einzelnen zu verbessern. Im Gegenzug erhalten Unternehmen eine hervorragende Rendite auf ihre Investitionen.

Jibin Chi, MD, MBA, MBI  
CHI Awakening Academy, Sweden