

# Sessel Shiatsu am Arbeitsplatz



## *Hara Shiatsu PraktikerIn*

DI (FH) Michael Baierl  
Budinskygasse 9  
1190 Wien  
+43 650 52 810 80  
[www.feelinghands.at](http://www.feelinghands.at)

Eine Initiative pro Gesundheit und Kosten



**Hara Shiatsu Institut**



**Hara Shiatsu<sup>®</sup> Institut**  
Tomas Nelissen *Let your hands  
do the talking*

- **Ausbildung**
- **Weiterbildung**
- **Seminare**
- **Shiatsu-Praxis**

Mariahilferstr. 115 (im Hof),  
1060 Wien  
Tel.: 01 / 595 48 48  
Mail: office@hara-shiatsu.at  
www.hara-shiatsu.at

#### Liebe/r InteressentIn:

Wir stellen keine medizinischen Diagnosen und führen keine Therapie oder Behandlung im medizinischen Sinne durch. Die Hilfe eines Shiatsu Praktikers ist eine Handlung zur Wiederentdeckung beziehungsweise zur Stärkung ihrer körpereigenen Selbstheilungskräfte. Eine Shiatsu Behandlung ersetzt im gegebenen Fall nicht den Arztbesuch.

**Eine Zusammenarbeit mit der Schulmedizin halten wir für sehr wichtig. Bitte schieben Sie einen notwendigen Arztbesuch nicht auf und brechen Sie eine laufende ärztliche Behandlung auf keinen Fall ab.**

**Die Empfehlungen in dieser Broschüre ersetzen nicht die Beratung durch eine/n Hara Shiatsu PraktikerIn. Da gerade das Thema Ernährung sehr individuell ist, sollten Sie für eine gezielte Abstimmung unbedingt eine/n Hara Shiatsu PraktikerIn Ihres Vertrauens aufsuchen!**

#### Weiterführende Adressen:

Eine Liste von diplomierten Hara Shiatsu PraktikerInnen finden Sie unter: [www.hara-shiatsu.at](http://www.hara-shiatsu.at)

Inhalt von:

Eine Diplomarbeit des Hara Shiatsu Instituts

Rudy van Bruggen

Auftraggeber/Copyright:

Hara Shiatsu Schule Tomas Nelissen, 2012

# Der Homo sedens

## Büroarbeit ist Schwerarbeit für den Körper.

Gehen wir einer Bürotätigkeit nach, verbringen wir bis zu 80 000 Stunden unseres Berufslebens im Sitzen. Sitzen erscheint aber nur von außen betrachtet als ruhige und angenehme Tätigkeit. Ruhig sitzen nur in Bezug auf den Kalorien-Verbrauch, der zudem noch mit einer reduzierten Fettverbrennung einhergeht. Schon wenige Stunden Sitzen reichen aus, um in den Blutgefäßen die Ausschüttung von Lipoproteinlipase (LPL) einzuschränken. Dieses Enzym ist an der Fettverdauung beteiligt, Mangel führt zu Übergewicht und erhöhten Blutfettwerten. Bei gelegentlichem Sitzen fällt der LDL-Verlust noch nicht sonderlich ins Gewicht. Wer täglich längere Zeit sitzt, reduziert die LPL-Aktivität um bis zu 50 Prozent.

Schwer wiegen aber vor allem die Folgen des langen Sitzens auf die Muskulatur: Die Bauch-, Bein- und Gesäßmuskeln werden immer schwächer, während sich die Rückenmuskeln vor allem verkürzen. Diese Dysbalance führt zu einer unphysiologischen Belastung des Skelettes, bis es schließlich zu Rücken- und Gelenkschmerzen kommt.

Und Rückenschmerzen sind die häufigste Schmerzform in der Bevölkerung: 69% der Bundesbürger leiden gelegentlich daran. Jede fünfte Frau und jeder siebte Mann leidet unter chronischen Rückenschmerzen. Rückenschmerzen verursachen ca. 15% aller Arbeitsunfähigkeitstage). In Österreich ist die Situation nicht anders. (Quelle: Gesundheitsberichterstattung des Bundes, Heft 7, Chronische Schmerzen)

*Lediglich 15% dieser Rückenschmerzen lassen sich jedoch auf einen spezifischen, eindeutigen Grund zurückführen.*



Bei 85% ist die Ursache hingegen ungeklärt, was die Behandlung erheblich erschwert. Prävention spielt angesichts dieser Datenpunkte offensichtlich eine entscheidende Rolle.

*Der Bewegungsmangel im Büro führt dazu,  
dass unsere Muskulatur nicht gefordert wird und verkümmert.*

Es besteht Handlungsbedarf: Ein Arbeitnehmer sollen sich körperlich und geistlich wohl fühlen können. Außerdem können die Arbeitgeber viele krankheitsbedingten Kosten sparen, wenn sie in die Gesundheit ihrer Mitarbeiter investieren! Man kann zwischen Kosten durch Absentismus und Kosten durch Präsentismus unterscheiden.

**Kosten durch Absentismus:** die Abwesenheitszeiten kranker Arbeitnehmer. Die Berechnung von Krankheitskosten erfolgte bis vor einiger Zeit ausschließlich über diese Kostenposten.

**Kosten durch Präsentismus:** Seit einigen Jahren finden zudem die Auswirkungen von Präsentismus in Literatur und betrieblicher Praxis viel Beachtung. Präsentismus bezeichnet das Verhalten von Erwerbstätigen, die trotz ihrer Erkrankung zur Arbeit gehen. Durch die eingeschränkte Arbeitsfähigkeit entstehen Kosten, etwa durch verringerte Arbeitsqualität, Fehleranfälligkeit, Unfälle, sich verzögernde Genesung bis hin zu chronischer Erkrankung und Burn-out.

Ein Studie in Deutschland von Booz & Company im Auftrag der Felix Burda Stiftung durchgeführt zeigt dass die Kosten von Absentismus 1.199 Euro pro Arbeiter pro Jahr beinhalten. Diese Kosten die entstehen durch Fehlzeiten erfassen aber nur ein Drittel der Kosten die tatsächlich in Unternehmen durch Krankheit entstehen.

## Hauptbeschwerden durch sitzende Tätigkeit

- *Verspannungen in den Schultermuskeln*
- *Ischias- und Rückenprobleme*
- *Blockade der Gefäße durch den Druck auf Oberschenkel und Kniekehlen*
- *Negative Auswirkungen auf das Becken und den unteren Rückenbereich durch das Übereinanderschlagen der Beine.*
- *Verschlechterung der Haltung, der gerundete Rücken wird zur Angewohnheit*
- *die Lymphzirkulation in den unteren Extremitäten wird durch Blockierung der Gefäße im Bereich der Gelenke und der Sitzfläche schwächer*
- *Belastung der Knie durch ständige Haltung im 90°-Winkel*
- *schwache Atmung, der Brustbereich drückt auf den Magen, daher schnelles Ermüden*
- *In weiterer Folge: Kopfweh/Migräne, Stress und Burnout, Müdigkeit, Energiemangel, Schlafstörungen, Immunitätsschwäche*

Den erheblich höheren Posten verursacht Präsentismus: Er lässt sich in einer näherungsweise Rechnung auf 2.399 Euro pro Kopf und Jahr beziffern und steigert für den Arbeitgeber die krankheitsbedingten Kosten auf 3.591 Euro jährlich pro Arbeitnehmer. Diese Berechnung erfolgt auf Basis konservativer Grundannahmen. Berücksichtigt man zusätzlich die Kosten für Vertretungen, Know-how-Verlust, Ansteckung von Kollegen und Verschlechterung der Zusammenarbeit im Team, ergibt sich ein weitaus höherer Betrag.

Quelle: Booz & Company; Statistisches Bundesamt: Inlandsproduktberechnung 2009; Bundesministerium für Arbeit und Soziales 2009: Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit 2009, S. 86; Stewart et al., 2003; Collins, Base, 2005; Miriam Wagner, 2010; Fabian Wolfgang Wallert, 2007  
Basis der Booz & Company Untersuchung ist die qualitative Befragung zu Bedeutung und Status von Prävention bei mehr als zwanzig deutschen Unternehmen unterschiedlicher Größe sowie Experten aus Wissenschaft und Politik

*Momentan wird in OECD Ländern nur ungefähr 3% von den  
gesamten Gesundheitskosten für Prävention und Allgemeine  
Gesundheitsprogramme ausgegeben.*

Wenn um die durch Absentismus und Präsentismus anfallenden Kosten weiß und diesen nur sowenige Mittel für präventive Maßnahmen gegenüberstehen, erscheint es logisch, dass hier eine Lücke entsteht. Eine Lücke, die sich mit betrieblicher Gesundheitsvorsorge schließen lässt.

Betriebliche Gesundheitsvorsorge hilft Unternehmen, Kosten zu senken und die Produktivität zu steigern, lautet das Fazit der Studie von Booz & Company im Auftrag der Felix Burda Stiftung. Die Studienautoren rechnen vor, dass sich jeder Euro, der in betriebliche Prävention investiert wird, für die Volkswirtschaft mit fünf bis 16 Euro auszahlt. Dieser Betrag entsteht durch Einsparungen durch die Verringerung von Abwesenheit sowie die Einsparung von Krankheitskosten.



## Sessel-Shiatsu am Arbeitsplatz: Effektiv und angenehm!



Shiatsu ist eine in Japan entwickelte Form der Körpertherapie, die aus der traditionellen chinesischen Massage hervorgegangen ist.

Bei der Shiatsu wird mit sanftem Druck mit den Fingern, Händen, Ellbogen, Knien, Füßen, aber auch durch Dehnungen und sanfte Berührungen der Energiefluss und die Verteilung von Chi (Energie, Lebenskraft) ange-regt und so die körperlich-seelische Ausgeglichenheit gefördert.

Durch die Anregung und Harmonisierung des Energieflusses können sich Blockaden auflösen, die sich beispielsweise als Verspannungen, Steifheiten oder schmerzende Bereiche im Körper zeigen oder auch als emotionale Verstimmungen die Psyche beeinflussen.

Traditionell findet eine Behandlung am Boden auf einer Matte statt. Man kann Shiatsu aber auch auf einem Massagesessel durchführen. Das nennt sich Sessel-Shiatsu.

Die Behandlungen sind auf dem selben Prinzip aufgebaut wie „normales“ Shiatsu - nur dauert eine Behandlung meistens kürzer, in etwa 25 Minuten, weil der Fokus auf weniger Körperstellen liegt und sich dieses Zeitmaß auch bei der Durchführung direkt am Arbeitsplatz bewährt hat. Und direkt nach der Behandlung kann man entspannt und energisiert weiter arbeiten.

## Die Schwerpunkte von Sessel-Shiatsu

- *Shiatsu behandelt und handelt, bevor eine Krankheit ausgebrochen ist*
- *Geringer Zeitaufwand - der Arbeitsplatz muss nicht verlassen werden*
- *Sport ist oft Leistungsbezogen - bei Sessel-Shiatsu ist komplettes Abschalten möglich, ohne etwas leisten zu müssen. Körper und Geist brauchen solche Momente zur Erholung*
- *Viele manuelle Therapien behandeln nur dort, wo der Schmerz sitzt. Shiatsu ist eine ganzheitliche Methode, die auch das geistliche Wohlbefinden und Lebensmuster der KlientInnen hinterfragt.*

## Was bewirkt Sessel-Shiatsu? Eine Umfrage

Für diese Untersuchung sind 31 Klientinnen anonym befragt nach ihrem Sesselshiatsu Behandlungen. Manche Klientinnen haben erst ein paar Behandlungen gehabt, anderen bekommen schon seit Jahren Sesselbehandlungen am Arbeitsplatz. Die Testpersonen haben hauptsächlich Büroarbeit gemacht. Es waren sowohl Frauen als Männer, Jung und Alt gemischt. Die Testpersonen arbeiten bei verschiedenen Firmen.

Beschwerden	Erfolg
<i>Verspannter Nacken</i>	96 %
<i>Verspannten Schultern</i>	90 %
<i>Kopfweg oder Migräne</i>	91 %
<i>Stress</i>	72 %
<i>Rückenschmerzen</i>	80%
<i>Müdigkeit oder Energiemangel</i>	74%
<i>Schlafstörungen</i>	58%

### **Verspannter Nacken: 96 % Verbesserung**

100 % der Testpersonen gaben an, ab und zu (48%) oder oft (52%) einen verspannten Nacken zu haben. Von den Testpersonen, die einen Verspannten Nacken haben, geben 96 % an, dass der Einfluss der Shiatsu Behandlungen auf diese Beschwerden positiv (48%) oder sogar sehr positiv (48 %) war.

### **Verspannte Schultern: 90 % Verbesserung**

97% der Testpersonen geben an, das sie unter verspannten Schultern ab und zu (48%) oder oft (48%) leiden. Von den Testpersonen, die verspannten Schultern haben, geben 90 % an, dass die Shiatsu Behandlungen einen positiven (47%) oder ein sehr positiven (43%) Einfluss auf die Beschwerden hatten.

### **Kopfweg/Migräne: 91% Verbesserung**

Von den Testpersonen geben 35 % an, dass sie ab und zu (32 %) oder oft (3%) Kopfweg oder Migräne haben. Von den Testpersonen, die Kopfweg oder Migräne haben, geben 91 % an, dass die Behandlungen einen positiven (64%) oder sehr positiven (27%) Einfluss auf die Beschwerde hatten.

### **Stress: 72 % Verbesserung**

Von den Testpersonen geben 94% an, dass sie ab und zu (48,4 %) oder oft (45,2%) Stress haben. Von den Testpersonen, die Stress haben, geben 72 % an, dass die Behandlungen einen positiven (34,5%) oder sehr positiven (37,9%) Einfluss auf die Beschwerde haben.

### **Rückenschmerzen: 80% Verbesserung**

Von den Testpersonen geben 48% an, dass sie Rückenschmerzen haben oder hatten. Es gibt verschiedene Arten von Rückenschmerzen (von den Testpersonen mit Rückenschmerzen hatten 67% Schmerzen im Lendenwirbelbereich). Von den Testpersonen, die Rückenschmerzen haben, geben 80 % an, dass die Behandlungen einen positiven (60%) oder sehr positiven (20%) Einfluss auf die Beschwerde hatten.

### **Muskel und Sehnen Beschwerden: 100 % Verbesserung**

Von den Testpersonen gaben 16 % an, dass sie Muskel oder Sehnen Beschwerden gehabt haben, die mit Sesselshiatsu behandelt worden sind. Es gab verschiedene Beschwerden, wie Probleme Ellenbogenprobleme (Sehnenscheidenentzündung) oder Krämpfe. Von den Testpersonen, die Muskel oder Sehnen Beschwerden gehabt haben, geben 100 % an, dass die Behandlungen ein positiven (80%) oder sehr positiven (20%) Einfluss auf die Beschwerde hatten.

### **Müdigkeit und Energiemangel: 74% Verbesserung**

Von den Testpersonen gaben 77% an, dass sie ab und zu (60%) oder oft (17%) mit Müdigkeit oder Energiemangel zu tun haben oder hatten. Von den Testpersonen, die unter Müdigkeit oder Energiemangel litten, geben 74% an, dass die Behandlungen einen positiven (48%) oder sehr positiven (26%) Einfluss auf die Beschwerde hatten.

### **Schlafstörungen: 58% Verbesserung**

Von den Testpersonen gaben 38% an, dass sie ab und zu (35 %) oder oft (3%) Schlafstörungen haben. Von den Testpersonen, die Schlafstörungen haben, geben 58% an, dass die Behandlungen einen positiven (41,7%) oder sehr positiven (16,7%) Einfluss auf die Beschwerde hatten.

*Auf die offene Frage: „Was haben Sie besonders an den Sesselshiatsu Behandlungen geschätzt?“ antwortete 67% der Testpersonen „Entspannung“.*

Sesselshiatsu im Büro ist bei den Testpersonen sehr gut angekommen. Bei einem Hauptteil der Beschwerden hatten die Sessel-Behandlungen einen positiven oder sogar sehr positiven Einfluss auf die Beschwerden. Offen ist natürlich die Frage, wie das Ergebnis ausgefallen wäre, wenn Personen nach dem Zufallsprinzip ausgesucht worden wären. Weil die Testpersonen haben sich freiwillig für das Sessel-Shiatsu angemeldet und sind daher sicher mit Erwartungshaltungen in die Sitzungen gegangen.

Trotzdem: Die Testpersonen haben sehr gut auf die Behandlungen reagiert, wie die Ergebnisse zeigen. Und: Das sich die Testpersonen trotz vieler Beschwerden nicht als „krank“ sehen. Hier könnte man das Prinzip des Präsentismus sehen: Das viele Personen zur Arbeit gehen, obwohl er oder sie sich nicht optimal fühlen. Auch ist auffallend, dass keiner der Testpersonen angegeben hat, dass die Behandlungen ein negativen Einfluss auf die Beschwerden hatten.

In Bezug auf Muskel und Sehnen Beschwerden haben nur 5 Personen von 31 Testpersonen angegeben, dass Sie Beschwerden in diesem Bereich haben. Alle 5 Personen haben angegeben, dass die Behandlungen ein positiven Einfluss hatten. Aber da es nur 5 Testpersonen waren ist der 100% Erfolg übertrieben. Immerhin: Von 5 Testpersonen haben 5 angegeben, dass der Einfluss von Sessel-Shiatsu positiv oder sehr positiv war.

*Sessel-Shiatsu am Arbeitsplatz wird durch den Testpersonen als etwas sehr entspannend erfahren.*

Sessel-Shiatsu hat einen sehr positiven Einfluss auf viele Beschwerden. Deswegen kann Sessel-Shiatsu als ein sehr geeignetes Mittel zur Steigerung des Wohlbefindens im Büroalltag gesehen werden. Und dazu beitragen, die Folgekosten von Beschwerden zu vermindern.

Quellen:

Vorteil Vorsorge, Die Rolle der betrieblichen Gesundheitsvorsorge für die Zukunftsfähigkeit des Wirtschaftsstandortes Deutschland, Felix Burda Stiftung 2011  
Die Qualen des „Homo sedens“, Dr. Thomas Hartl auf: <http://www.forum-gesundheit.at>. Februar 2012  
Fit For Work? (2005) Musculoskeletal Disorders and Labour Market Participation  
Stephen Bevan, Eleanor Passmore, Michelle Mahdon, The Work Foundation  
Health at a Glance: OECD Indicators 2005  
© OECD 2005

