

# 48 Stunden für Ihre Gesundheit.

Der Resilienz-Check zur objektiven  
Bewertung gesundheitskritischer  
Stressbelastungen in der Belegschaft.



**SIE WOLLEN MEHR ÜBER DEN RESILIENZ-CHECK ERFAHREN?  
KONTAKTIEREN SIE UNS:**

AMD TÜV Arbeitsmedizinische Dienste GmbH  
TÜV Rheinland Group  
Telefon 0800 6649062-0  
info-amd@de.tuv.com

**DER RESILIENZ-CHECK IST EINE KOOPERATION ZWISCHEN:**

Corvolution GmbH, Karlsruhe und  
AMD TÜV Arbeitsmedizinische Dienste GmbH

[www.tuv.com/resilienz-check](http://www.tuv.com/resilienz-check)

 **TÜVRheinland®**  
Genau. Richtig.

[www.tuv.com](http://www.tuv.com)

 **TÜVRheinland®**  
Genau. Richtig.

# Gesundheitsrisiken erkennen – Leistungsfähigkeit erhalten.

Wie wirken sich Stressfaktoren am Arbeitsplatz konkret auf die seelische und körperliche Gesundheit aus? Der Resilienz-Check von TÜV Rheinland liefert belastbare Antworten. Er führt die Selbsteinschätzung von Mitarbeitern gezielt mit umfangreichen Messwerten zusammen. So erhalten Unternehmen eine objektive Beurteilung der Stresssituation im Betrieb – und können ein passgenaues Präventionsangebot entwickeln, das die Arbeitskraft fördert und die Leistungsfähigkeit nachhaltig stärkt.

Psychische Belastungen am Arbeitsplatz nehmen zu. In der Folge verzeichnen die Krankenkassen einen seit Jahren anhaltenden Anstieg stressbedingter Krankschreibungen. Von etwa 15 Fehltagen pro Kopf und Jahr entfallen aktuell durchschnittlich 2,5 Tage auf psychische Beschwerden. Doch nicht jede berufliche Anforderung schadet der Gesundheit. So kann Stress in Maßen auch zu höheren Leistungen anspornen, die persönliche Entwicklung fördern und positive Impulse für die Lebens- und Arbeitsqualität geben. Für Unternehmen ist es deshalb entscheidend, frühzeitig zu erkennen, welche Belastungen sich negativ auf die Arbeitskraft und Motivation der Belegschaft auswirken.

## FAKTEN ENTSCHIEDEN

Doch wie lassen sich jenseits subjektiver Aussagen der Mitarbeiter fundierte Erkenntnisse gewinnen? Mit dem Resilienz-Check bietet TÜV Rheinland erstmals ein Programm, das die subjektiv empfundenen körperlichen und seelischen Belastungen der Mitarbeiter anhand von verlässlichen Messwerten objektiviert – von der Herzgesundheit über die Schlafqualität und -erholung bis zur allgemeinen Fitness.

Der Resilienz-Check gibt Unternehmen ein Instrument an die Hand, um die physischen Auswirkungen von Stress in der Belegschaft realistisch einzuschätzen – und langfristig ausgerichtete, bedürfnisgerechte Präventionsmaßnahmen einzuleiten. Damit stellt er eine sinnvolle Ergänzung der Gefährdungsbeurteilung (GBU) dar und wird zu einem wertvollen Element des betrieblichen Arbeitsschutzes sowie des Gesundheitsmanagements.



Der im Rahmen des Resilienz-Checks verwendete Sensor ermöglicht eine präzise und objektive Messung.



## RESILIENZ

(engl. resilience = Widerstandsfähigkeit, Elastizität)

Bezeichnet die Fähigkeit, auch unter außergewöhnlichen Belastungen psychisch und physisch gesund zu bleiben bzw. Stress gut zu verarbeiten. Die individuelle seelische Widerstandsfähigkeit ist dabei nicht konstant – sie variiert je nach aktueller Lebenssituation und Konstitution. Für den langfristigen Erhalt der Lebensqualität und Leistungsfähigkeit unter Stress ist die gezielte Förderung der Resilienz von essenzieller Bedeutung.





## So funktioniert der Resilienz-Check.

In drei Schritten deckt der Resilienz-Check zuverlässig gesundheitliche Auswirkungen von psychischen Belastungen im Betrieb auf: Zuerst erfolgt eine gesundheitliche Selbsteinschätzung der Mitarbeiter. Anschließend misst der neuartige mesana-Sensor 48 Stunden lang relevante Vitaldaten. Nach Auswertung der Ergebnisse erhalten die Teilnehmer eine fundierte Gesundheitsberatung; Arbeitgebern wird ein anonymisierter Unternehmensreport zur Verfügung gestellt – samt Experten-Empfehlungen für wirksame Präventivmaßnahmen.



### DATENSCHUTZ = PERSÖNLICHKEITSSCHUTZ

Gesundheitsinformationen sind sensible Informationen. TÜV Rheinland sichert in jeder Phase des Resilienz-Checks den Schutz der Daten zu.

Messergebnisse sowie Auswertungen im Rahmen des Resilienz-Checks werden den Teilnehmern ausschließlich persönlich bzw. auf dem Postweg zugestellt. Alle Daten liegen während der Bearbeitung in einem geschützten Rechenzentrum; Dritte erhalten zu keiner Zeit Zugang zu den Informationen.

### EINHALTUNG DER SCHWEIGEPLICHT

Für die personenbezogenen Ergebnisse des Resilienz-Checks gilt die ärztliche Schweigepflicht. Die Auswertung des Unternehmensreports erfolgt dementsprechend vollständig anonymisiert – ebenso die Ableitung von Maßnahmen für die betriebliche Prävention und ein betriebliches Gesundheitsmanagement.



### SCHRITT 1

#### Online-Gesundheitsfragebogen

Mit dem Online-Fragebogen werden Gesundheitsfragen wie auch arbeitsbezogene Verhaltens- und Erlebensmuster (AVEM) der Teilnehmer zum seelischen und körperlichen Zustand ermittelt. Anhand des Fragebogens ergibt sich ein erstes, noch subjektives Belastungsbild der Mitarbeiter.

#### Bestandteile des Fragebogens:

- subjektive Schlaferholung
- subjektives Stressempfinden
- allgemeine Stresssymptome
- allgemeine Gesundheitsrisiken (Herz-Kreislauf-Risiko, Diabetes-Risiko)



### SCHRITT 2

#### 48-stündige Sensor-Messung

Die Teilnehmer tragen im nächsten Schritt 48 Stunden lang den mesana-Sensor am Körper – ein neuartiges Messgerät, das relevante Gesundheitsdaten aufzeichnet (Funktionsweise s. Folgeseite). Gemeinsam mit den Ergebnissen des Online-Fragebogens gibt die mesana-Messung zuverlässig Aufschluss über die physischen und psychischen Auswirkungen von Stress und Belastungen. Nach Einsendung des Sensors und Auswertung der Daten erhalten die Teilnehmer ihren persönlichen Gesundheitsbericht per Post.

#### Bestandteile der Sensormessung:

- Aufzeichnung von Herzaktionen
- Kontext (Gehen/Stehen, Sitzen, Liegen)
- Energieumsatz (MET)
- Barometrischer Luftdruck und Temperatur



### SCHRITT 3

#### Gesundheitsberatung und Maßnahmenplan

Ein Mitarbeiter des Präventionsteams von TÜV Rheinland führt auf Wunsch mit den Teilnehmern eine individuelle Beratung zu den Ergebnissen des Resilienz-Checks durch, erläutert den Gesundheitsbericht und gibt Handlungsempfehlungen. Für Unternehmen wird ein anonymisierter Unternehmensreport erstellt: Dieser enthält Informationen über die konkreten gesundheitsrelevanten Belastungen in der Belegschaft sowie Empfehlungen für effektive betriebliche Präventionsmaßnahmen.

#### Bestandteile der Gesundheitsberatung:

- Abgleich der subjektiven Einschätzung mit den objektiven Messdaten
- Reflektion persönlicher Risikomuster
- Besprechung von Einflussfaktoren auf die individuelle Herzgesundheit
- Beratung zur individuellen Gesundheitsförderung
- allgemeine Hilfestellungen und Präventivmaßnahmen

# Moderne Präventivtechnologie: der mesana-Sensor

Herzstück des Resilienz-Checks ist die 48-stündige Messung relevanter Vitaldaten. Der neuartige mesana-Sensor liefert valide, präzise Daten zu den physischen Auswirkungen der psychischen Belastungssituation von Mitarbeitern.

Die Anwendung des Sensors ist denkbar einfach: Er wird mithilfe eines hautfreundlichen, wasserfesten Elektrodenpflasters direkt auf der Haut unterhalb der Brust befestigt. Mit seinem Gewicht von rund 20 Gramm stellt er für die Teilnehmer keinerlei Beeinträchtigung im Alltag dar. Unmittelbar nach Aufbringen beginnt der Sensor automatisch mit der 48-stündigen Messung. Insgesamt werden 20 Vitaldaten aufgezeichnet, die Aufschluss über die Regenerationsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems geben – allen voran die Herzfrequenzvariabilität (s. Infokasten). Während der Messung werden die Daten lokal im Sensor abgespeichert.

## AUSWERTUNG DURCH EXPERTEN

Nach zwei Tagen senden die Teilnehmer das Gerät in einem vorfrankierten Rückumschlag zurück. Die Daten werden ausgewertet und mit den Ergebnissen des Online-Fragebogens abgeglichen. Basierend auf dieser Analyse erhält jeder Teilnehmer/jede Teilnehmerin einen individuellen Gesundheitsbericht. Wird eine medizinische und/oder psychologische Beratung gewünscht oder als erforderlich angesehen, wird diese durch die Betriebsärzte und/oder Betriebspsychologen von TÜV Rheinland durchgeführt. Dem Arbeitgeber wiederum wird ein anonymisierter Unternehmensreport zur Verfügung gestellt.

# Schnell, sicher, objektiv – Ihre Vorteile auf einen Blick

## BELASTBARE ERGEBNISSE

Die 48-stündige Messung per mesana-Sensor liefert objektive Daten zum allgemeinen Gesundheitsstatus der Mitarbeiter.

## EMPFEHLUNGEN VON EXPERTEN

Das TÜV Rheinland-Präventionsteam leitet bedarfsgerecht Möglichkeiten zur betrieblichen Gesundheitsförderung ab und hält diese u.a. in einem detaillierten, anonymisierten Unternehmensreport fest.

## ZUKUNFTSORIENTIERTE PRÄVENTIONSARBEIT

Gezielte Präventivmaßnahmen reduzieren Belastungen und krankheitsbedingte Ausfallzeiten in der Belegschaft schneller, effektiver und nachhaltiger als unspezifische Maßnahmen nach dem Gießkannen-Prinzip.

## FÜRSORGEPLICHT

Der Resilienz-Check ergänzt das Maßnahmenpaket zur umfänglichen Erfüllung der unternehmerischen Fürsorgepflicht.

## GEEIGNET FÜR ALLE ZIELGRUPPEN

Das Programm ist ortsungebunden in allen Branchen und Unternehmensbereichen sowie über alle Hierarchieebenen hinweg anwendbar.



## HERZFREQUENZVARIABILITÄT – DER KÖRPEREIGENE STRESSKOMPASS

Bei der Ermittlung der persönlichen Resilienz spielt die Herzfrequenzvariabilität eine Schlüsselrolle. Als unwillkürliche Reaktion des vegetativen Nervensystems gibt sie unverfälscht Auskunft über die aktuelle Stressbelastung des Organismus.

Äußere und innere Bedingungen wechseln ständig. Entsprechend reagiert das Herz: Im gesunden körperlich-seelischen Zustand passt sich die Herzfrequenz kontinuierlich an die Anforderungen an. Eine hohe Herzfrequenzvariabilität weist deshalb auf eine gute Regenerationsfähigkeit von Seele und Körper hin – etwa im Tiefschlaf, wenn im Normalfall die Herzfrequenz, der Blutdruck und die Körpertemperatur absinken. (Dies geschieht durch die Aktivierung des sogenannten parasympathischen Nervensystems.)

Unter verstärktem Stress kann die Regenerationsfähigkeit jedoch stark beeinträchtigt sein. So bleibt mitunter selbst in Ruhephasen die Herzfrequenz konstant hoch. Fehlt dem Körper die Erholung, steigen die gesundheitlichen Risiken für den Organismus sprunghaft an.

## FRÜHWARNSYSTEM BEI ZU VIEL STRESS

Das Herz reagiert bereits auf Belastungen, lange bevor es zu körperlichen Symptomen kommt. Insofern ist die Herzfrequenzvariabilität ein zuverlässiges Frühwarnsystem. Sie zeigt an, ab wann Stress zu einem gesundheitsgefährdenden Faktor wird – und Maßnahmen eingeleitet werden sollten, um den Erholungswert zu regulieren und negative Folgen einer Stressbelastung abzuwenden.