



SaluNova

CARE

AKADEMISCHE RATIONALE · SELF CARE

Regulation im Schichtdienst — wissenschaftlich eingeordnet.

Wirkmechanismus, salutogenetischer Rahmen und rechtliche Einordnung der Selfcare-Anwendung als betriebliche Gesundheitsförderung nach § 20b SGB V — vorbereitet für die fachliche Prüfung durch die BGF-Fachreferate gesetzlicher Krankenkassen.

VERSION

1.0 · September 2026

ADRESSAT

BGF-Referate der Krankenkassen

UMFANG

4 Seiten inkl. Quellen

Klassifizierung und Geltungsbereich. Selfcare von SaluNova Care ist kein Medizinprodukt im Sinne der Verordnung (EU) 2017/745 (MDR). Es ist eine nicht-medikamentöse, individualisierte Präventionsmaßnahme im Rahmen der **betrieblichen Gesundheitsförderung nach § 20b SGB V**, konzeptionell orientiert am Präventionsprinzip *Stressbewältigung und Ressourcenstärkung*. Adressaten sind Beschäftigte in belastungsintensiven Berufsfeldern – im Fokus: Pflegekräfte.

Adressierung an Fachkreise im Sinne des § 2 HWG. Fachinformation für die BGF-Fachreferate der Krankenkassen. Keine Verbraucher-Werbung. Aussagen zu Wirkmechanismus und Forschungslage sind grundlagenbezogen; sie ersetzen keine klinische Prüfung und begründen keine Heilaussage.

KERNPROFIL

§ 20b SGB V

Betriebliche Gesundheitsförderung,
Stressbewältigung & Ressourcenstärkung

2 × 5 Min

Selbstanwendung im
Alltag, ohne festen
Termin

Remote- First

3 Online-Sessions über
12 Wochen,
deutschlandweit

§ 3 Nr. 34 EStG

Bis 600 € /
Beschäftigten / Jahr
steuerfrei – ohne
Zertifizierung im
Inhouse-BGM

1 · Ausgangslage – Belastung im Schichtdienst

Beschäftigte in der professionellen Pflege zeigen im europäischen Vergleich überdurchschnittlich hohe Belastungswerte. Repräsentative Erhebungen dokumentieren erhöhte Prävalenzraten von emotionaler Erschöpfung, muskuloskelettalen Beschwerden und Fluktuationsabsichten.^[1,2] Die Ursachen sind bekannt und strukturell: Personalunterdeckung, unplanbare Arbeitstage, hohe Verantwortung bei geringer Kontrolle über den eigenen Ablauf.

Klassische BGF-Angebote – Kurstermine, Achtsamkeits-Apps, Vor-Ort-Workshops – setzen typischerweise einen planbaren Tag voraus. Genau den hat der Schichtdienst nicht. Es besteht Bedarf an Formaten, die **schichtkompatibel** sind: kurz, selbstbestimmt, unabhängig von Terminen, ohne digitale Pflichtprogramme.

2 · Wirkmechanismus – haptische Regulation über palmare Rezeption

Selfcare ist eine individuell aus dem Handprofil der anwendenden Person berechnete und im 3D-Druck gefertigte haptische Form. Sie wird zweimal täglich für rund fünf Minuten in die eigene Hand genommen. Der Wirkmechanismus beruht auf zwei Grundprinzipien:

Palmare Mechanorezeption und autonomes Nervensystem

Die Handinnenfläche verfügt über eine hohe Dichte spezialisierter Mechanorezeptoren (Meissner-, Merkel-, Ruffini-Rezeptoren). Strukturierte taktile Reize sind in der Forschungsliteratur mit einer Modulation vegetativer Parameter assoziiert – insbesondere mit Veränderungen der Herzratenvariabilität (HRV) als Marker vagaler Aktivität, sowie mit reduzierten subjektiven Anspannungswerten.^[3,4,5]

Salutogenetischer Rahmen nach Antonovsky

Die Anwendung ist salutogenetisch gerahmt (Antonovsky).^[6] Das Kohärenzgefühl (Sense of Coherence) als zentrales Konstrukt gliedert sich in drei Dimensionen, die die Selfcare-Anwendung strukturell adressiert:

- **Verstehbarkeit** – die Form gibt einen klaren, wiederkehrenden Reiz; das Nervensystem erkennt das Signal als geordnete Information.
- **Bewältigbarkeit** – die Selbstanwendung erlebt die anwendende Person als eigenständig gestaltbare Ressource, ohne dass Dritte involviert sein müssen.
- **Sinnhaftigkeit** – die Ritualisierung des Anwendungsmoments schafft einen bewussten kurzen Selbstbezug im Schichtalltag.

„Wissenschaft wird von Menschen gemacht.“

– WERNER HEISENBERG (1901–1976), *DER TEIL UND DAS GANZE*, 1969

3 · Rechtliche und methodische Einordnung

Kein Medizinprodukt. Selfcare adressiert weder Diagnose noch Therapie einer Krankheit. Materialien sind hautverträglich; die Form enthält weder bewegliche Teile noch Elektronik noch chemisch wirksame Substanzen.

Rahmen § 20b SGB V – betriebliche Gesundheitsförderung. Die Selfcare-Anwendung ist als Leistung im Handlungsfeld *Stress- und Ressourcenmanagement*, Präventionsprinzip *Stressbewältigung und Ressourcenstärkung*, konzeptionell verortet. Die Einführung erfolgt eingebettet in einen strukturierten betrieblichen Gesundheitsförderungsprozess des Arbeitgebers – mit Bedarfsermittlung, Zielsetzung, Umsetzung und Evaluation.

Steuerlicher Rahmen § 3 Nr. 34 EStG. Nach dem BMF-Schreiben vom 20.04.2021 (GZ IV C 5 - S 2342/20/10003 :003, Rz. 15 und 27) sind Arbeitgeberleistungen zur Gesundheitsförderung im Rahmen eines strukturierten betrieblichen Gesundheitsförderungsprozesses bis 600 € je Beschäftigten und Jahr steuerfrei – eine Zertifizierung ist im Inhouse-BGM *grundsätzlich nicht erforderlich*. Die steuerliche Beurteilung im Einzelfall trifft die Steuerberatung des Trägers.

Fachkreis-Adressierung nach § 2 HWG. Diese Rationale ist an Fachkreise adressiert. In der Kommunikation gegenüber teilnehmenden Beschäftigten werden Wirkmechanismus-Aussagen nicht in dieser Form geführt.

4 · Methodik der begleitenden Evaluation

SaluNova Care erhebt Anwendungsbeobachtungen mit etablierten, validierten Instrumenten. Erhebung pseudonymisiert; der Arbeitgeber sieht ausschließlich aggregierte Ergebnisse. Vertrag zur Auftragsverarbeitung nach Art. 28 DSGVO inklusive. Keine klinische Prüfung im Sinne der MDR.

Instrument	Zweck	Validierungskontext
WHO-5 Well-Being Index	Subjektives Wohlbefinden	WHO-empfohlen, international validiert
Kurzskala Erschöpfung (CBI-Personal)	Kernkomponente von Burnout-Belastung	Copenhagen Burnout Inventory, validiert
Work Ability Index (WAI-Kurz)	Arbeitsfähigkeit	WHO/ILO-Standard, deutschsprachig validiert
SOC-13	Kohärenzgefühl nach Antonovsky	13-Item-Kurzform, international validiert
Selbstauskunft Ritualadhärenz	Anwendungshäufigkeit über Wochen	Kurzbogen 2 Items / Woche

Belastbarkeit der Aussagen. Belastbare Effektgrößen entstehen erst mit größeren Fallzahlen und einer Vergleichsgruppe. Bis dahin geben wir keine bezifferten Wirkungsaussagen an. Für kassenseitige Kooperation bei einer multizentrischen Anwendungsbeobachtung stehen wir bereit.

5 · Fazit für die fachliche Einordnung

Selfcare ist als niedrigschwellige, schichtkompatible Präventionsmaßnahme im Handlungsfeld Stress- und Ressourcenmanagement konzipiert. Sie ergänzt bestehende BGF-Angebote der Kasse, ohne mit ihnen zu konkurrieren, und schließt eine strukturelle Lücke für Beschäftigte im Schichtdienst, für die planbare Kurstermine oder Vor-Ort-Workshops keine Option sind. Für eine Kooperation im Rahmen kassenseitiger BGF-Programme stehen wir dem fachlichen Dialog gerne zur Verfügung.

QUELLEN

1. Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege (BGW). *Pflege-Report Belastung und Gesundheit*. aktuelle Ausgabe.
2. Wissenschaftliches Institut der AOK (WIdO). *Fehlzeiten-Report Pflege*. Springer, aktuelle Ausgabe.
3. Field T. Touch for socioemotional and physical well-being: A review. *Dev Rev.* 2010;30(4):367–383.
4. McGlone F, Wessberg J, Olausson H. Discriminative and affective touch: sensing and feeling. *Neuron.* 2014;82(4):737–755.
5. Uvnäs-Moberg K, Petersson M. Oxytocin, a mediator of anti-stress, well-being, social interaction, growth and healing. *Z Psychosom Med Psychother.* 2005;51(1):57–80.
6. Antonovsky A. *Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit*. DGVT-Verlag, 1997.
7. Bengel J, Strittmatter R, Willmann H. *Was hält Menschen gesund? Aktueller Stand der Forschung zur Salutogenese*. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), 2001.
8. Lindström B, Eriksson M. Contextualizing salutogenesis and Antonovsky in public health development. *Health Promot Int.* 2006;21(3):238–244.
9. Bundesministerium der Finanzen. *Schreiben vom 20.04.2021 zur steuerlichen Behandlung von Arbeitgeberleistungen zur Gesundheitsförderung (§ 3 Nr. 34 EStG)*, GZ IV C 5 - S 2342/20/10003 :003.
10. GKV-Spitzenverband. *Leitfaden Prävention nach § 20 Abs. 2 SGB V – Handlungsfelder und Kriterien.*, aktuelle Fassung.