Nachrichtendienst mit **Presseportal** zu **Tagesthemen**

OnlinePresse.info
Nachrichtendienst
und Pressedienst

Neue Meldungen Top Meldungen So geht es ★ registrieren / Login

Return on Invest von Entspannung im BGM ist gewährleistet

Lange Zeit galt es als umstritten, ob der Return on Invest (ROI) von Entspannungsmaßnahmen im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM) existent ist. Jetzt hat die brainLight GmbH das Marktforschungsinstitut EuPD Research mit einer Studie zum Thema beauftragt. 13 Unternehmen nahmen mit jeweils 8-120 Teilnehmern teil. Nestle, SAP und Unilever waren unter anderem dabei. "Besser hätten die Ergebnisse nicht sein können" war die Aussage von Dr. Henssler (EuPD Research), der die Studie auswertete. Sie wurde im Rahmen der letztjährigen Verleihung des Corporate Health Awards am 20. November in Frankfurt a.M. präsentiert.

Das Projekt gliederte sich in drei Phasen. Zunächst galt es, das optimale Befragungssystem für die untersuchten Unternehmen zu finden, um die maximale Validität der Daten zu gewährleisten. Anschließend wurden die Probanden durch einen Vortrag über die Vorgehensweise gebrieft. Phase zwei beinhaltete die Befragung der über 600 Probanden. Diese fand einmal wöchentlich sowie kurz nach jeder Anwendung statt. Zudem am Anfang und Ende der Erhebung. Zum Schluss wurde in Phase drei ausgewertet. Die Teilnehmenden waren zu 70 Prozent weiblichen und zu 30 Prozent männlichen Geschlechts. Sie sind vorwiegend Angestellte ohne Führungsposition. Die brainLight GmbH ist bundesweit der führende Anbieter im Teilbereich Entspannung des BGM und verfügt über langjährige Erfahrung in der Abwicklung von diesbezüglichen Studien. Deren Resultate waren durchweg positiv. Mehr dazu unter http://studien.brainlight.de. Somit ließ sich folgende Hypothese für die ROI-Studie aufstellen: Das audiovisuelle Entspannungssystem, welches kombiniert mit einem Shiatsu-Massage-Sessel für tiefe Regeneration sorgt, wirkt sich positiv auf die Gesundheits- und Arbeitssituation der Mitarbeiter aus.

3.958 Einzelmessungen wurden insgesamt in der drei Monate dauernden Studie durchgeführt. Die Auswertungen bestätigen die Aussagen vorangegangener brainLight-Studien. Nämlich, dass man mit dem brainLight-System abschalten und entspannen kann. Bei knapp 95 Prozent der Messungen war die Anwendung angenehm. Nahezu 93 Prozent fanden die Anwendung als beruhigend und zirka 76 Prozent nutzten das brainLight-System, um in Balance zu kommen. Von den langen Fragebögen der Anfangs- und Endbefragung konnten die von 284 Probanden ausgewertet werden, da sie die Grundbedingung für die Verwertbarkeit der Ergebnisse erfüllten, das heißt, dass im Studienzeitraum keine größeren positiven oder negativen Veränderungen von Außen zu verzeichnen waren.

Als Fazit lassen sich sowohl im Hinblick auf die Gesundheit als auch auf die Leistungsfähigkeit leichte bis mittelstarke Verbesserungen feststellen. Am stärksten waren Verbesserungen im Bereich der Rückengesundheit, der inneren Ausgeglichenheit und der Konzentrationsfähigkeit zu verzeichnen.

Zusammenfassend kann man sagen, dass die regelmäßige Anwendung eines brainLight-Entspannungssystems im Arbeitsalltag über einen Zeitraum von 12 Wochen einen gemäßigt positiven Effekt auf das psychische und physische Wohlbefinden sowie das Sozialverhalten hat. Hier einige Kernaussagen zur Leistungsfähigkeit und dem Gesundheitsempfinden im Detail: Die subjektiv wahrgenommene innere Ausgeglichenheit stieg im Schnitt bei zwölfwöchiger Nutzung des brainLight Systems um 13,9 Prozent an, das Gesundheitsempfinden verbesserte sich um 8,1 Prozent. Die subjektiv empfundene Arbeitsfähigkeit stieg bei regelmäßiger Nutzung ebenfalls um 7 Prozent an. Diese ist auf einen deutlichen Anstieg im Hinblick auf die Konzentrationsfähigkeit und eine leicht gesteigerte geistige Flexibilität zurückzuführen.

Ganz verschiedene 10- bis 20-minütige Anwendungen konnten die Probanden zur Entspannung nutzen. Eine Kombination aus Licht-/Tonentspannung und Shiatsu-Massage ist hierfür eine Möglichkeit. Eine solche Anwendung auf dem Entspannungssystem besteht ebenfalls aus drei Phasen. Die einführende Shiatsu-Massage massiert Rücken, Po und Waden sowie die Füße. Als Add-on folgt die audiovisuelle Licht- und Tonentspannung. Dazu setzen AnwenderInnen Visualisierungsbrille und Kopfhörer auf. Daran schließt sich eine Massage des Nackens an und beendet das jeweilige Programm. Zusammengefasst ein königliches Vergnügen! Weitere Anwendungsmöglichkeiten sind ausschließlich Massage oder nur die Licht-/Ton Entspannung. Auch die Verbindung von Ton und Massage war im Angebot enthalten.

Meldung suchen

Suchen

- Exclusive Nachrichten
- Top News Heute
- Übersicht der Kategorien
- News per Alert

Eigene Meldung einreichen?

- So funktioniert es
- Der Pressedienst
- Das Presseportal
- Das Nachrichtenportal
- Public Relations
- Pressemitteilung schreiben

Die Resultate der EuPD-Studie treffen den Zeitgeist, denn fast sechs von zehn Deutschen empfinden ihr Leben als stressig - jeder Fünfte steht sogar unter Dauerdruck. Das zeigt die TK-Stressstudie "Bleib locker, Deutschland!", die am 30.10.13 vorgestellt wurde. Danach hat mehr als jeder Zweite das Gefühl, dass sein Leben in den letzten drei Jahren stressiger geworden ist. Besonders betroffen ist die Generation der Mittdreißiger bis -vierziger -. Nur sieben Prozent derer, die häufig gestresst sind, bezeichnen ihren Gesundheitszustand als sehr gut. Der Corporate Health Award ist die führenden Qualitätsinitiative für betriebliches Gesundheitsmanagement im deutschsprachigen Raum. Die brainLight GmbH ist seit 2011 Partner dieser Auszeichnung.

Verantwortlich für den Inhalt

brainLight GmbH
Jost Sagasser
Hauptstr. 52 63773 Goldbach
06021-5907-13

jost.sagasser@brainlight.de
http://www.brainlight.de

26. Februar 2014 - 12:20 vom Autor: PR-Gateway

Druckversion Neuen Kommentar schreiben Presse Blog von PR-Gateway

© 2009 - 2013 OnlinePresse.info Impressum | Leistungen | Konditionen | Pressekodex | Richtlinien