

# Seniorenheim-Magazin

Fachmagazin für Einkauf und Management

Ausgabe 03/2013

-Anzeige -

## Die Studie „Effiziente Arbeitspausen“ bietet Entscheidungsgrundlage für ein gutes BGM

Mit brainLight-Systemen lässt sich nachhaltig und tief per Knopfdruck entspannen. Als Entspannungsbaustein eignen sich die Systeme für das Betriebliche Gesundheitsmanagement auch in Seniorenheimen. Belegt wird dies durch die Studie an der Hochschule Bonn-Rhein-Sieg vom Sommer bis Herbst 2012. Darin wurde die effiziente Erholung in Arbeitspausen untersucht. Durch Konzentrationstest und EEG vor und nach einer Arbeitsunterbrechung wurden Unterschiede gemessen. Eine zufällige Zuteilung zwischen verschiedenen Gestaltungsmöglichkeiten entschied über die nachfolgende Pause. Zur Wahl stand ein Brainfood-Buffer mit frischen Fruchtsäften oder eine normale Pause „wie immer“. Ferner stand ein Standboxsack für

ein dreiminütiges Kurzzeitboxen bereit oder ein audiovisuelles brainLight-Entspannungssystem mit Shiatsu-Massagesessel für eine zehnmündige Entspannung. 80 Probanden nahmen an der Erhebung teil. Nach der brainLight-Anwendung steigerte sich die Konzentration bei den jeweiligen Probanden um durchschnittlich 24 Prozent. Die Entspannung bei selbigen nahm um durchschnittlich 79 Prozent zu, was ein sehr gutes Ergebnis unter den Pausengestaltungen ist. Eine Anwendung läuft folgendermaßen ab: Zunächst startet eine einführende Shiatsu-Massage. Als Add-on folgt die audiovisuelle Licht- und Tonentspannung über Visualisierungsbrille und Kopfhörer, woran sich eine Massage anschließt und das jeweilige Programm beendet.



### brainLight GmbH

Hauptstr. 52

63773 Goldbach

Tel: 06021-5907-13

Fax: 06021-540997

E-Mail: [jost.sagasser@brainlight.de](mailto:jost.sagasser@brainlight.de)

Web: [www.brainlight.de](http://www.brainlight.de)