

SONDERAUSGABE 7/2014 | € 19,95 | ISSN 2194-3362

Ein EXTRA von PERSONAL IM FOKUS –  
Einblicke und Impulse für eine erfolgreiche HR-Arbeit

# GESUNDHEIT IM FOKUS

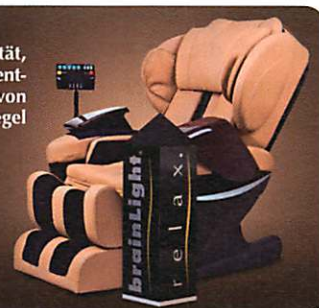


# Optimale Produktivität durch effiziente Arbeitspausen



- Stressbewältigung durch Tiefenentspannung
- Reduzierung des Krankenstands
- Verbesserung von Motivation, Konzentration und Gesundheit

Mehrfach ausgezeichnet für:  
High Quality, Design, Funktionalität,  
Ergonomie und Innovation. Tiefenent-  
spannungssystem des Jahres 2013, von  
der Jury ausgezeichnet mit dem Siegel  
„Bestes Produkt des Jahres“.



## brainLight®-Systeme als wichtiger Bestandteil des betrieblichen Gesundheitsmanagements

### Durch Studien belegte Wirksamkeit:

Eine aktuelle Studie der Schwenninger Krankenkasse aus Furtwangen, in der die **brainLight**®-Systeme bezüglich ihrer Wirkungsweise getestet wurden, befasst sich mit der Frage „Lassen sich Stress und Stressabbau messen?“ Und vor allem: „Wie lässt sich Stress reduzieren?“ Die Pilotstudie mit dem Titel „Die Gesundarbeiter“ ist ein empirischer Beweis für eine gelungene Prävention mit den **brainLight**®-Systemen. Bereits die ersten Ergebnisse waren sehr vielversprechend. Laut dieser Studie, die von der Hochschule Furtwangen University unter der Leitung von Prof. Matthias Kohl, IB-Consulting unter der Leitung von Minas Salib, der Schwenninger Krankenkasse unter der Leitung von Daniel Nuding und der **brainLight**® GmbH von September 2011 bis März 2012 durchgeführt wurde, reduziert sich bei 81,5 % der Probanden der Stressindex hochsignifikant um 20 % nach einer **brainLight**® Anwendung.



Weitere Studien und Infos unter [studien.brainlight.de](http://studien.brainlight.de)

Weltweit einzigartig: Audiovisuelle Tiefenentspannung mit Shiatsu-Massage.

### I. Unmittelbare Wirkungen einer Anwendung:

- Sofortiger Stressabbau
- Tiefe Entspannung schon nach ca. 10 Minuten
- Ersatz für ca. 2 Stunden Schlaf (tiefe Regeneration)

### II. Mittelfristige Wirkungen nach ca. 5 Anwendungen:

- Mehr Ruhe und Gelassenheit im Alltag
- Mehr Stressresistenz und höhere Belastbarkeit
- Bessere Leistungen
- Steigerung des persönlichen Wohlbefindens

### III. Langfristige Wirkungen je nach Regelmäßigkeit:

- Konzentrationssteigerung
- Gedächtnis-Verbesserung
- Besseres Reaktionsvermögen
- Leistungsanstieg in vielen Lebensbereichen
- Wohltuende Massagebewegungen bringen Erholung und Regeneration bei Rückenbeschwerden
- Muskelverspannungen im Rückenbereich können sanft gelöst werden

Viele namhafte Unternehmen setzen die **brainLight**®-Systeme im betrieblichen Gesundheitsmanagement ein:



★ ★ ★ 25 JAHRE ★ ★ ★

**brainLight**®  
LIFE IN BALANCE

**brainLight**® GmbH  
Hauptstraße 52 • 63773 Goldbach / Deutschland • Telefon: +49 (0) 6021 59070  
Telefax: +49 (0) 6021 540997 • E-Mail: [info@brainlight.de](mailto:info@brainlight.de)

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

Und es lohnt doch!

## Return on Invest von betrieblichen Entspannungsangeboten

**In Deutschland empfinden laut TK-Stressstudie „Bleib locker, Deutschland 2013!“ 6 von 10 Menschen ihr Leben als stressig, jeder 5. steht sogar unter Dauerdruck. Was können Sie als Arbeitgeber tun, um Ihre Beschäftigten gesundheitlich zu unterstützen? Lesen Sie, wie Sie mit modernen Entspannungs- und Massagesystemen die Regeneration und Arbeitsfähigkeit Ihrer Mitarbeiter steigern.**

**Z**u den gängigsten betrieblichen Entspannungssystemen gehören Massagesessel und audiovisuelle Programme mit abgestimmten Musik-, Sprach-, Licht- und Tonbestandteilen. Immer mehr Unternehmen stellen sie in Ruheräumen Ihren Mitarbeitern zur Verfügung.

Lange Zeit galt es als umstritten, ob der Return on Invest (ROI) bei solchen Entspannungsmaßnahmen im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM) gegeben ist. Auf der Verleihung des Corporate Health Awards am 20. November 2013 wurde die Studie zur „Effektivitätsmessung der audiovisuellen Entspannungssysteme“ der brainLight GmbH vorgestellt: Die Resultate der Studie, an der sich 13 Unternehmen, u. a. Nestlé, SAP und Unilever beteiligten, zeigte eindeutig: Die durch Entspannungssysteme hervorgerufene Tiefenentspannung fördert Stärke, Ruhe und Selbstsicherheit. Dies wirkt sich positiv auf die individuelle Stressresilienz, auf die Arbeits- und Lebenszufriedenheit, die physische und psychische Gesundheit sowie auf die Leistungsfähigkeit Ihrer Mitarbeiter aus.

### So fördern Entspannungssysteme Ihre Mitarbeiter:

#### 1. Auswirkung auf die Gesundheit

Die klassischen Büroleiden wie Nacken-, Schulter-, Rückenbeschwerden und Kopfschmerzen gehen bei regelmäßiger Anwendung zurück. Die subjektiv wahrgenommene

innere Ausgeglichenheit stieg im Schnitt bei 12-wöchiger Nutzung der Entspannungssysteme um 13,9 % an, das Gesundheitsempfinden verbesserte sich um 8,1 %.

#### 2. Auswirkungen auf die Leistungsfähigkeit

Die subjektiv empfundene Arbeitsfähigkeit stieg bei regelmäßiger Nutzung ebenfalls um 7 % an. Dies ist auf einen deutlichen Anstieg im Hinblick auf die Konzentrationsfähigkeit und eine leicht gesteigerte geistige Flexibilität zurückzuführen.

#### Das bedeutet für Sie:

Die Anwendungen haben den stärksten positiven Effekt auf die innere Ausgeglichenheit sowie auf die allgemeine Wachheit und Aktivität Ihrer Mitarbeiter. Dies korreliert mit einem leichten Anstieg in Bezug auf die Pflege der sozialen Beziehungen. Sie profitieren mehrfach: Sie erhöhen die Leistungsfähigkeit und verbessern die Zusammenarbeit Ihrer Mitarbeiter. Sie sparen Zeit und Geld, im Gegensatz zu einem Kurs, den Sie organisieren und den Ihre Mitarbeiter besuchen müssen.

**MEIN TIPP** Um keine bösen Überraschungen zu erleben, sollten Sie kein Entspannungssystem kaufen, das Sie nicht selbst getestet haben. Die Kosten liegen bei ca. 400 € für Licht- und Tonprogramme inklusive komplette technische Ausstattung. Einen Massagesessel erhalten Sie schon für ca. 1.000 €, eine komplette Wellness-Oase für bis zu 8.000 €. Gute Anbieter schicken Ihnen vorab die Systeme zum Testen. ▀

Ursula Sauer, Geschäftsleitung brainLight GmbH