

## PRODUKTE

Informationen aus der Industrie  
(für die Inhalte übernimmt die Redaktion keine Verantwortung)

## brainLight

## Steigende Anforderungen an die Mitarbeitenden können psychische Folgen haben – ein Projekt weist neue Wege

Wie können Arbeitgeber die steigenden Anforderungen an ihre Mitarbeitenden abfedern? Ansprüche an Produktivität, Mobilität und Flexibilität sowie die voranschreitende Digitalisierung können dazu beitragen, dass viele Beschäftigte der Angst erliegen, nicht mithalten zu können. Dadurch stellen viele davon ihre Arbeit uneingeschränkt in den Lebensmittelpunkt. Das kann psychische Folgen haben: In der Europäischen Union sind Schätzungen zufolge rund 50 Millionen Menschen von Depressionen, Erschöpfung und Suchterkrankungen betroffen. Deshalb gewinnen Prävention und die Förderung der psychischen Gesundheit als Teil eines nachhaltigen Betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM) zunehmend an Bedeutung. Die Gesundheit der Beschäftigten trägt maßgeblich zum wirtschaftlichen Erfolg von Unternehmen bei. Ein Award-prämiertes Projekt, das die mentale Gesundheit der Mitarbeitenden stützt, führt die brainLight GmbH aus Goldbach/Unterfranken in Kooperation mit der Hochschule Bonn-Rhein-Sieg (H-BRS) seit 2016 erfolgreich durch.

### Der Inhalt des Projekts „Mehr Gesundheitskompetenz durch nachhaltige Sensibilisierung“

Im Rahmen des niedrigschwelligen Projekts „Mehr Gesundheitskompetenz durch nachhaltige Sensibilisierung“ implementiert der Entspannungsdienstleister aus Goldbach in den teilnehmenden Unternehmen brainLight-Komplettsysteme. Deren kursartig aufgebaute Programme aus Themenblöcken, wie z. B. „Anleitungen zur Achtsamkeit“, „Selbstfürsorge mit Autogenem Training“ und „Rauchfrei mit brainLight“ lassen sich per Knopfdruck abrufen, nachdem Anwendende auf dem Shiatsu-Massagesessel Platz genommen haben. Neben der Vermittlung gesundheitsförderlicher Inhalte und Übungen relaxt das synergetisch verbundene audiovisuelle Entspannungssystem durch Licht- und Tonimpulse via Visualisierungsbrille und Kopfhörer. Die Impulse harmonisieren die Gehirnwellen – eine tiefe Regeneration wird möglich. Mitarbeitende sind eingeladen, hierauf Stress abzubauen sowie neue Motivation und Energie zu tanken. Darüber hinaus werden sie in ihrem Gesundheitsverhalten positiv beeinflusst. Das stimuliert die Arbeitsfähigkeit. So gefiel knapp 91 Prozent der Teilnehmenden die jeweils 12 Wochen dauernde Maßnahme gut bis sehr gut. (Stand Januar 2022, Evaluation durch die H-BRS).

### Positives Fazit

Darüber hinaus spricht ein positives Fazit nach knapp sechs Jahren Projektdauer für die Teilnahme an dem Projekt: Rund 88 Prozent wurden positiv in ihrer Einstellung zur Gesundheit und ihrem Gesundheitsverhalten beeinflusst. Mehr als 84 Prozent bestätigten eine Verbesserung der psychischen Arbeitsfähigkeit. Mehr als 89 Prozent verspüren einen Nutzen der Maßnahme für die Bewältigung der Herausforderungen im beruflichen Alltag. Teilgenommen haben bisher 163 Unternehmen mit 3916 Projektteilnehmenden.

### Award-prämiertes Projekt

Das Projekt wurde mit dem **INDUSTRIEPREIS 2018** gekürt und ging in die brainLight-Bewerbung zum **German Brand Award 2019** ein. Die brainLight GmbH ging mit einem Doppelgewinn aus diesem Wettbewerb hervor. Im August 2020 war das Projekt Teil der erfolgrei-



Foto: brainLight

chen Bewerbung zum **Innovationspreis Ergonomie 2020**. Die brainLight GmbH wurde auch hier ausgezeichnet.

### Stressreduktion leicht gemacht

Eine Studie, die in eine vergleichbare Richtung zielt, ist die Erhebung „Die Gesundarbeiter“ aus dem Jahr 2012. „Lässt sich Stress messen? Und vor allem: Wie lässt sich Stress reduzieren?“ lauteten die Fragestellungen der Studie. Die studentische Unternehmensberatung „International Business Consulting“ (Hochschule Furtwangen University) in Kooperation mit der Schwenninger Krankenkasse führte die Erhebung durch. Während der Studie nahmen 30 Testpersonen jeweils insgesamt 10 Mal auf einem brainLight-Komplettsystem Platz. Vor und nach der Massage mit Tiefenentspannung wurde mithilfe eines Herzratenvariabilitäts-Scanners der Stressindex ermittelt. Die Ergebnisse der Studie zeigten bei den Teilnehmenden allgemein eine deutliche Reduzierung des Stresslevels nach der Entspannungstherapie.

➔ [www.brainLight.de](http://www.brainLight.de)