

## PRODUKTE

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

## Studie belegt: Ein audiovisuell entspannendes Mobilsystem ist ein Corporate-Health-Baustein

### Mentale Stärke immer und überall verfügbar

Wie können Arbeitgeber in herausfordernden Zeiten die mentale Gesundheit ihrer Beschäftigten unterstützen? Die Auswirkungen der COVID-19-Pandemie sind im Alltag wieder zunehmend spürbar und die Arbeit im Homeoffice gewinnt an Bedeutung. Gesundheitsangebote können somit nur bedingt in Unternehmen zum Einsatz kommen. Diese in Anspruch zu nehmen, ist jedoch ein wichtiger Baustein für die mentale Ausgeglichenheit der Mitarbeitenden – auch im Homeoffice. Ein neues, transportables audiovisuelles Entspannungssystem mit dem Namen brainLight mobil weist neue Wege. Grundlage ist eine App für das Smartphone. Via digitalem Visualisierungssystem und Kopfhörer, die Anwendende an ihr Smartphone anschließen, harmonisieren Licht- und Tonimpulse die Gehirnwellen. Sie stimmen so das Bewusstsein zum Beispiel auf Achtsamkeit, Motivation, Lernen oder sportlichen Erfolg ein. Beispiele dafür sind „Clever – positives Lernerfahrungstraining“, „Meditation & Inspiration“ oder „Anleitungen zur Achtsamkeit“. Über 300 Programme sind auf diesem Weg für User verfügbar. Nach einem Baukastenprinzip lassen sich einzelne oder Dreierprogrammblöcke, die kursartig aufgebaut sind, erwerben und konfigurieren. Dies kann nach Download der App im Apple iOS App Store oder im Android Google Play Store und Link-Weiterleitung in den brainLight-Online-Shop geschehen.

#### Eine wissenschaftliche Studie befeuert die Wirksamkeit

Für unvoreingenommene Betrachtende stellt sich die Frage, wie dieses audiovisuell entspannende Mobilsystem die mentale Gesundheit unterstützt. Das Entspannungserlebnis ist eine Hinführung zu einem achtsamen, bewussten Verhalten im Alltag. Es kann in ein Präventionsangebot zur Sensibilisierung für ein gesundheitsaffines Verhalten und zur mentalen Stärkung münden. Die Corona-Lockdowns, die Homeoffice-Pflicht und das Social Distancing veranlassten Dr. Argang Ghadiri, David-Lennart Sturz und Hadjar Ghadiri-Mohajerzad von der Hochschule Bonn-Rhein-Sieg, eine entsprechende Forschungsfrage zu stellen. Sie untersuchten im Rahmen einer Studie, inwiefern sich die audiovisuelle Stimulation als mögliche Maßnahme für die betriebliche Gesundheitsförderung im angegebenen Kontext eignet. Dabei überprüften sie die kontaktlose und zeitlich flexibel durchführbare audiovisuelle Entspannung als gesundheitsförderliche Maßnahme an einem Datensatz von 396 Versuchspersonen. Mittels komplexer mathematischer Parameter wurden so genannte „latente Konstrukte“, wie Gesundheit, Burnout und Work Engagement gemessen. Die Wissenschaft bezeichnet so menschliche Eigenschaften, Fähigkeiten,



Foto: brainLight

Einstellungen, Kenntnisse, etc. Die Autoren stellten bahnbrechend positive Zusammenhänge mit der mentalen Gesundheit, zur Burnout-Prävention und dem Work Engagement fest. So war ein hochsignifikanter Effekt in der Beziehung zwischen audiovisueller Stimulation und mentaler Gesundheit messbar. Ebenfalls stellte das Autorenteam ein hochsignifikantes Ergebnis in der Beziehung zwischen audiovisueller Stimulation und allgemeiner Gesundheit fest. Bezüglich des Work Engagements war für das audiovisuelle Treatment auch ein hochsignifikanter Effekt messbar. Diese Werte stützen eine Anwendung im Rahmen eines betrieblichen Gesundheitsmanagements. Das internationale Fachleitmedium „International Journal of Environmental Research and Public Health“ publizierte die Erhebung und deren Ergebnisse. Der Beitrag trägt den Titel „Associations between Health Education and Mental Health, Burnout, and Work Engagement by Application of Audiovisual Stimulation“.

#### Flexibel und an jedem Ort einsetzbar – das brainLight mobil

Die Erhebung befeuert natürlich die Anwendung des brainLight mobil. An jedem Ort nutzbar, können Mitarbeitende so auch nach Feierabend mit diesem brainLight-System abschalten oder sich morgens auf die Arbeit einschwingen. Das brainLight mobil ist der Entspannungsbegleiter je nach gewünschter Befindlichkeit und Ort.

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



Foto: brainLight