

Aktuelle Studien belegen die Wirksamkeit von brainLight-Systemen
VON JOST SAGASSER AM 6.AUGUST 2014\

Die Aussagen von vier aktuellen Studien erleichtern auch Unternehmen die Entscheidung, die Entspannungssysteme der brainLight GmbH im Betrieblichen Gesundheitsmanagement (BGM) zu implementieren. Zunächst belegen die Ergebnisse der Gesundarbeiter-Studie, die von September 2011 bis März 2012 lief, einen hochsignifikanten Stressabbau um 20 Prozent nach einer brainLight-Anwendung. Bei 81,5 Prozent der Probanden konnte diese Stress reduzierende Wirkung über einen Herzratenvariabilitätsscanner festgestellt werden. Hier arbeitete die brainLight GmbH mit der Hochschule Furtwangen University, namentlich Prof. Kohl und der studentischen Unternehmensberatung IB-Consulting sowie der Schwenninger Krankenkasse zusammen.\nWeitere Studien belegen die Wirksamkeit

Auch von der Studie der Hochschule Bonn-Rhein-Sieg liegen sehr gute Resultate vor. Untersucht wurde eine effektive Pausengestaltung, um Konzentration und Aufmerksamkeit zu steigern. Mit an Bord war unter anderem die Anwendung auf einem brainLight-System. Nach der Anwendung steigerte sich die Konzentration bei den Probanden um durchschnittlich 24 Prozent. Die Entspannung bei ihnen nahm mit brainLight um durchschnittlich 79 Prozent zu. Zudem begann im Januar dieses Jahres eine dreimonatige Pilotstudie in Zusammenarbeit mit EuPD Research, die Stressresilienz, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit der Mitarbeiter untersucht. Teilnehmer sind namhafte bundesdeutsche Unternehmen, wie SAP, Unilever und Altana. Darüber hinaus fand in einem BRK Pflegeheim in Kooperation mit der Hochschule Heilbronn unter der Leitung von Prof. Tiebel eine Erhebung statt. Zentrale Fragestellung: Lassen sich Inhalte aus einem EQ-Seminar via brainLight-Anwendung vertiefen? Die Frage lässt sich mit einem klaren „Ja“ beantworten, denn nach einer vierwöchigen Nutzung des Systems im Anschluss an das Seminar konnten noch 91 Prozent der Probanden Inhalte aus diesem abrufen. Dies ist ein Plädoyer dafür, die Systeme als Unterstützung zu Schulungszwecken einzusetzen. Eine Anwendung läuft folgendermaßen ab: Zunächst startet eine einführende Shiatsu-Massage, die Rücken, Po und Waden sowie die Füße massiert. Als Add-on folgt nun die audio-visuelle Licht- und Tonentspannung über Visualisierungsbrille und Kopfhörer, woran sich eine Massage des Nackens anschließt und das jeweilige Programm beendet. Mit folgenden Ergebnissen:

I. Unmittelbare Wirkungen einer Anwendung:

Sofortiger Stressabbau

Ersatz für ca. 2 Stunden Schlaf (tiefe Regeneration)

Aufnahme und Vertiefung von Lernhilfen ins Langzeitgedächtnis

II. Mittelfristige Wirkungen nach ca. 5 Anwendungen:

Mehr Stressresistenz und höhere Belastbarkeit

Bessere Leistungen

Mehr geistige Klarheit und richtige Entscheidungen

II. Langfristige Wirkungen nach je nach Regelmäßigkeit:

Konzentrationssteigerung

Steigerung der Gehirnaktivitäten

Tägliche Probleme werden als Aufgabe, Chance und Herausforderung gesehen

Veröffentlicht in mit-blog.de 20.08.14