



# Mehr Gesundheitskompetenz durch nachhaltige Sensibilisierung

Zwischenergebnis 12/2021

Dieses Projekt wurde als Gesundheitsförderungsmaßnahme für Unternehmen im Juni 2016 gestartet. Weitere Unternehmen können sich gerne melden und teilnehmen.



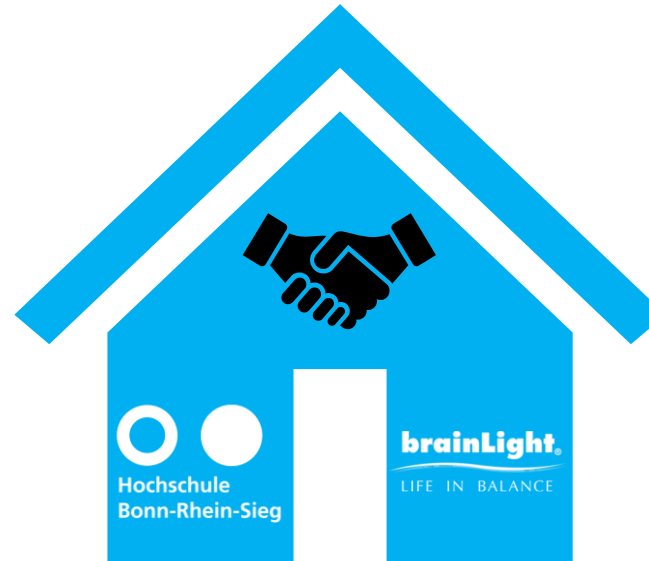
## Kooperation

### Hochschule Bonn-Rhein-Sieg

**Gründung:** 01.01.1995

**Standorte:** Sankt Augustin, Rheinbach und Hennef

- 38 Bachelor- und Masterstudiengänge
- Praxisorientiertes Studium
- Ca. 1000 Beschäftigte, davon 150 Professoren
- Ca. 9500 Studierende



### brainLight GmbH

**Gründung:** 31.10.1988



Synergie von audio-visueller Entspannung & Shiatsu-Massage



Einsatz innovativer Technologien

- Audio-visuelle Tiefenentspannungs- und Lernsystemen
- Shiatsu-Massagesessel
- brainLight-Komplettsysteme

## Allgemeine Informationen

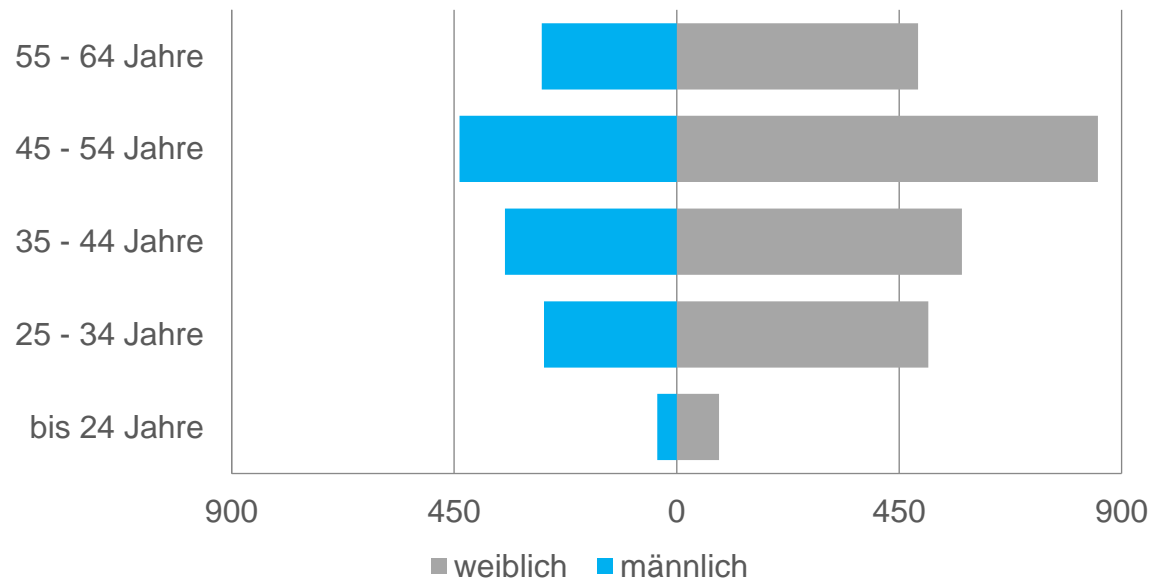


**163** unterschiedliche **Unternehmen** haben die Studie bisher erfolgreich abgeschlossen.

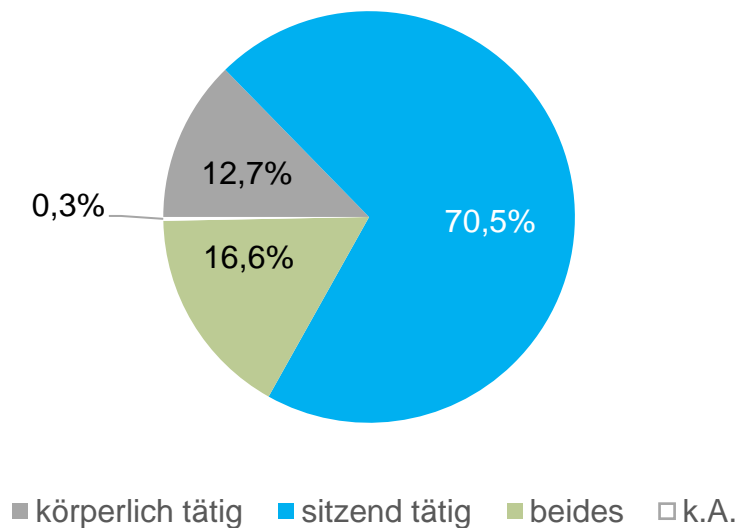


**3916** **Studienteilnehmer\*innen** ( ca. 65%;  ca. 35%) haben das brainLight-System genutzt.

### Alterspyramide

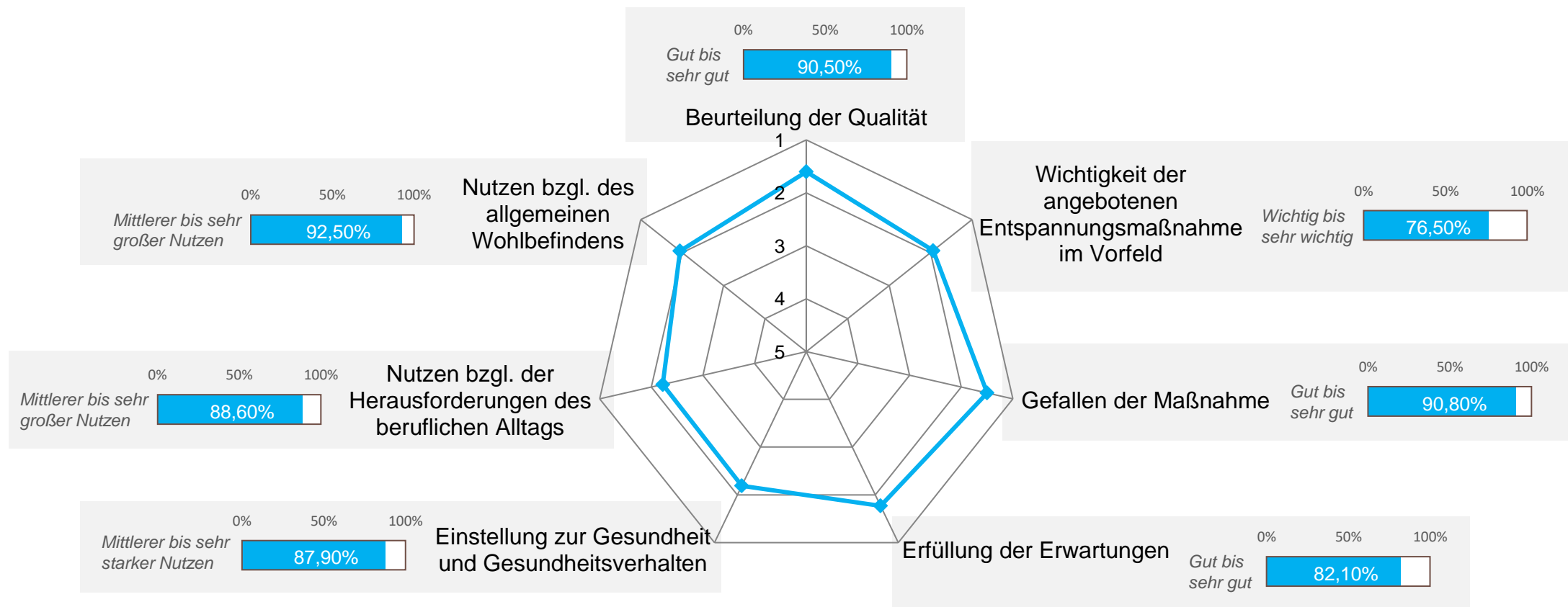


### Überwiegende Tätigkeit



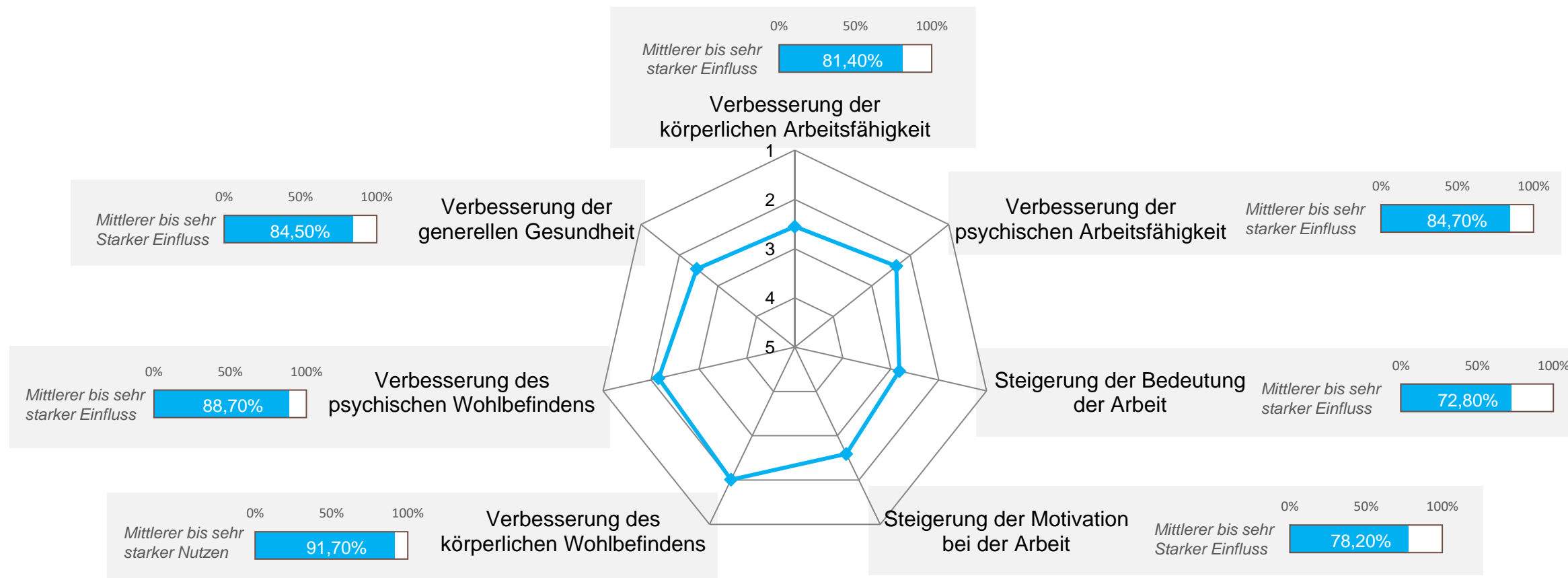
## Angaben zur durchgeführten Maßnahmen

(1 = "trifft vollkommen zu" bis 5 = "trifft überhaupt nicht zu")



## Angaben zum Einfluss der Entspannungsmaßnahme

(1 = "trifft vollkommen zu" bis 5 = "trifft überhaupt nicht zu")



## Fazit

### Informationen zum Einfluss der Entspannungsmaßnahme

Rund **88%** wurden **positiv** in ihrer Einstellung zur Gesundheit und ihrem **Gesundheitsverhalten** beeinflusst.



Eine **Verbesserung der körperlichen Arbeitsfähigkeit** ist bei **ca. 81%** der Teilnehmer/innen spürbar.



Mehr als **89%** verspüren einen Nutzen der Maßnahme für die **Bewältigung der Herausforderungen** im beruflichen Alltag.



Mehr als **84%** bestätigen eine **Verbesserung der psychischen Arbeitsfähigkeit**.



## Fazit

### Informationen zum Einfluss der Entspannungsmaßnahme

Über **72%** verspüren eine **Steigerung** der **Bedeutung** der **persönlichen Arbeit**.



Eine **Steigerung** der **Motivation** wird von mehr als **78%** der Teilnehmer/innen **bestätigt**.



Über **88%** der Teilnehmer/innen fühlen sich nach der Maßnahme sowohl **körperlich** als auch **psychisch wohler**.

