



Mehr Gesundheitskompetenz durch nachhaltige Sensibilisierung

Zwischenergebnis 06/2025

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



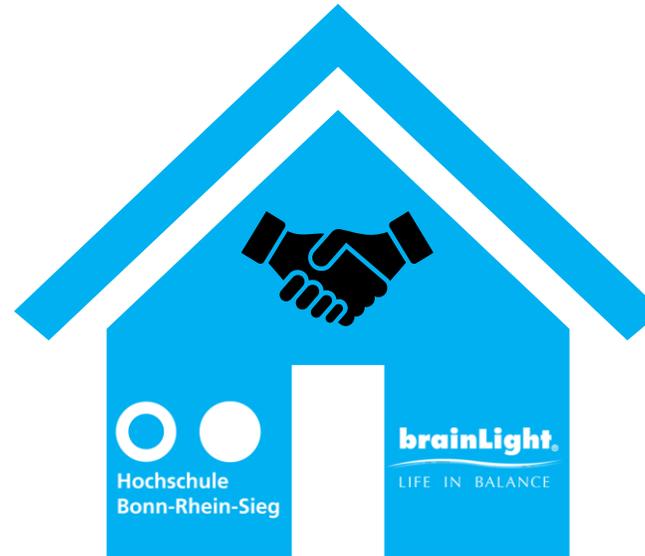
Kooperation

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

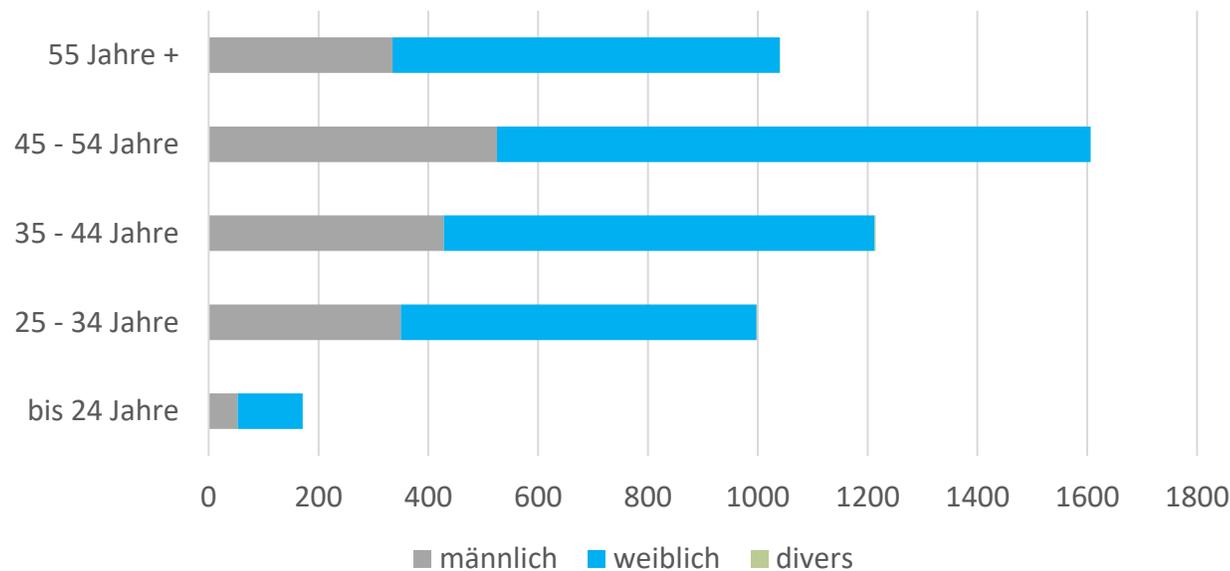
- Audio-visuelle Tiefenentspannungs- und Lernsysteme
- Shiatsu-Massagesessel
- brainLight-Komplettsysteme

Allgemeine Informationen

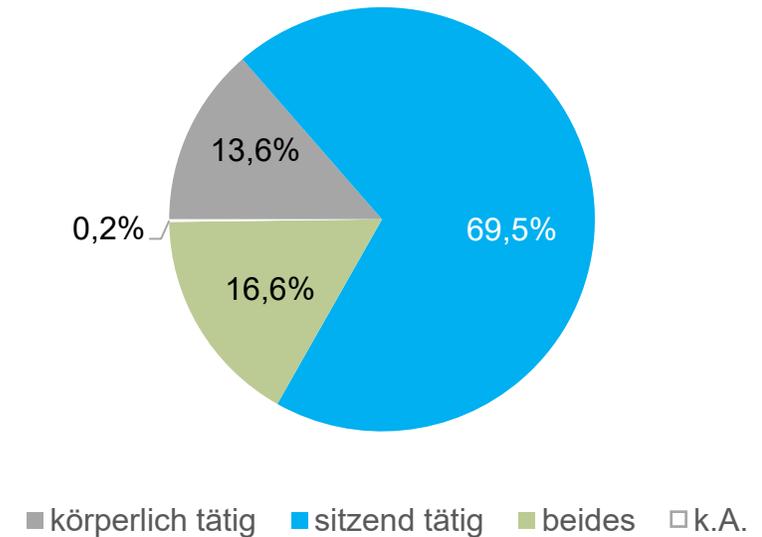
 **209** verschiedene **Unternehmen** haben bisher an der Studie teilgenommen.

 **5077** **Studienteilnehmer*innen** ( ca. 67%;  ca. 33%) haben das brainLight-System genutzt.

Alter & Geschlecht

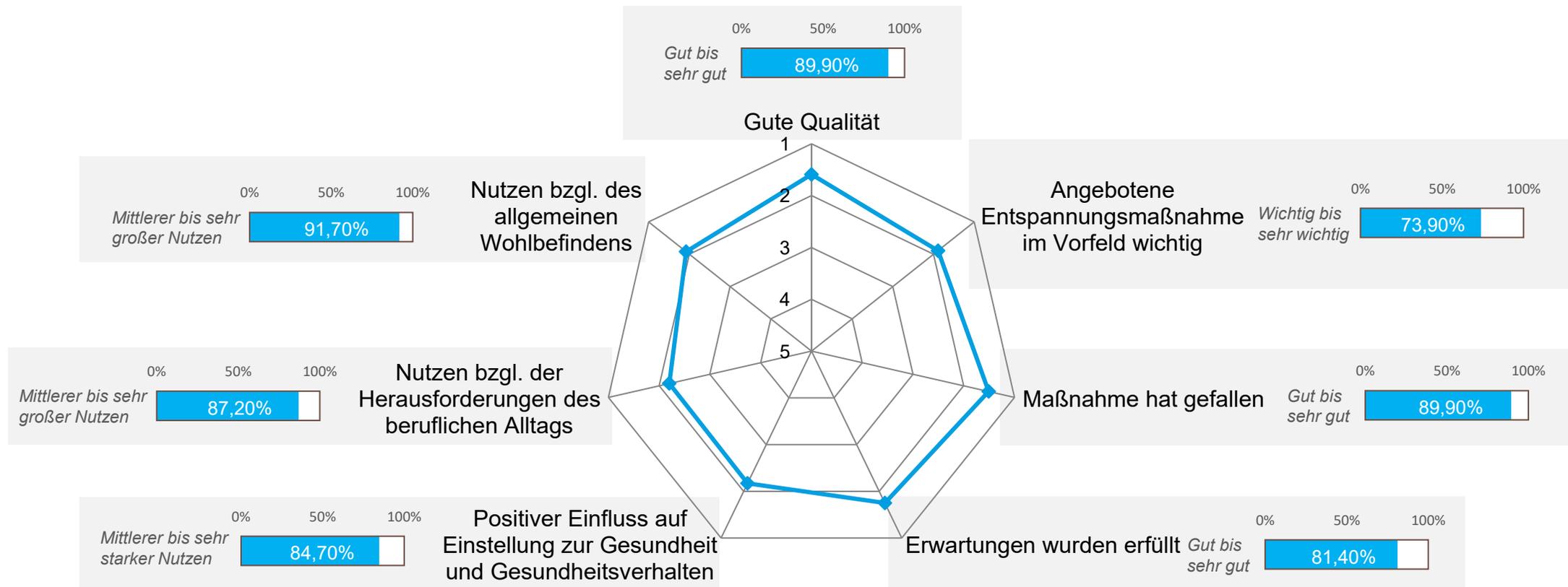


Überwiegende Tätigkeit



Angaben zur durchgeführten Maßnahmen

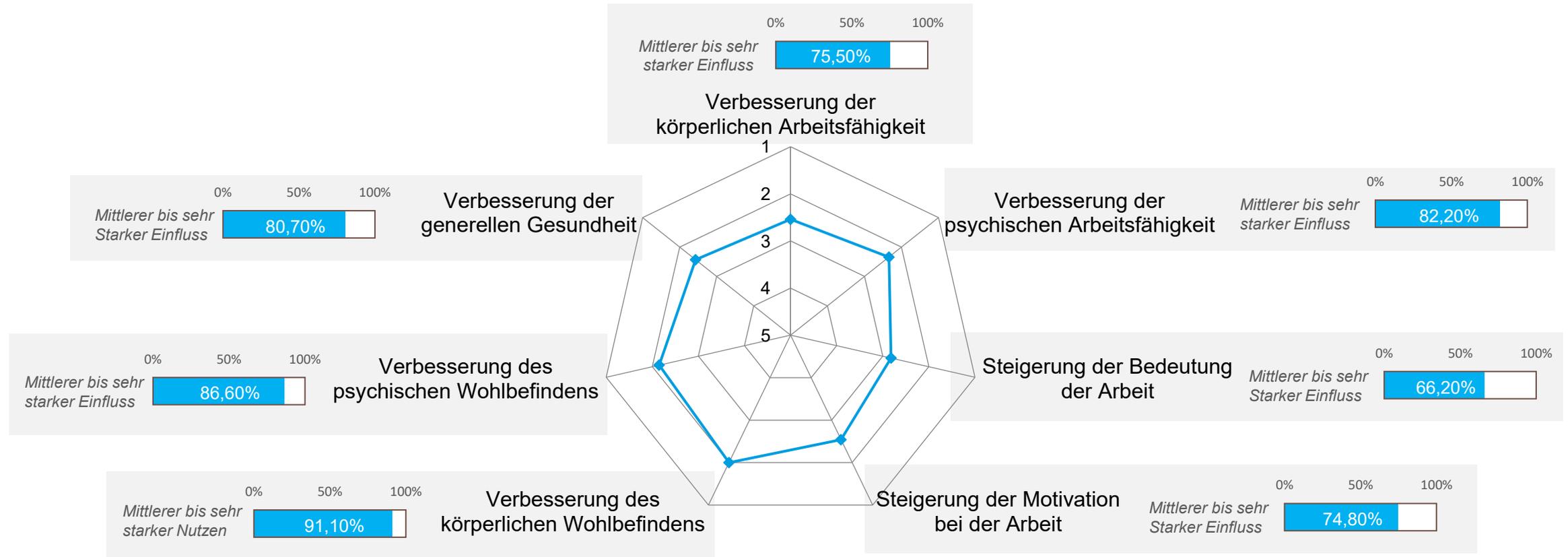
(1 = "trifft vollkommen zu" bis 5 = "trifft überhaupt nicht zu")





Angaben zum Einfluss der Entspannungsmaßnahme

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



Fazit

Informationen zum Einfluss der Entspannungsmaßnahme

Rund **85%** wurden **positiv** in ihrer Einstellung zur Gesundheit und ihrem **Gesundheitsverhalten** beeinflusst.



Eine **Verbesserung** der **körperlichen Arbeitsfähigkeit** ist bei **ca. 75%** der Teilnehmer*innen spürbar.



Mehr als **85%** verspüren einen Nutzen der Maßnahme für die **Bewältigung der Herausforderungen** im beruflichen Alltag.



Mehr als **80%** bestätigen eine **Verbesserung** der **psychischen Arbeitsfähigkeit**.



Fazit

Informationen zum Einfluss der Entspannungsmaßnahme

Über **65%** verspüren eine **Steigerung** der **Bedeutung der persönlichen Arbeit**.



Eine **Steigerung** der **Motivation** wird von ca. **75%** der Teilnehmer*innen **bestätigt**.



86 – 91% der Teilnehmer*innen fühlen sich nach der Maßnahme sowohl **körperlich** als auch **psychisch** viel **wohler**.

