



# Mehr Gesundheitskompetenz durch nachhaltige Sensibilisierung

Zwischenergebnis 12/2025

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



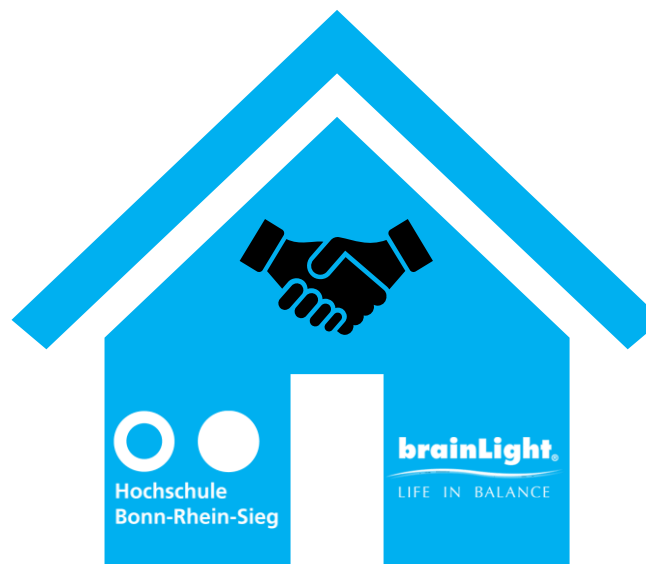
## Kooperation

### 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

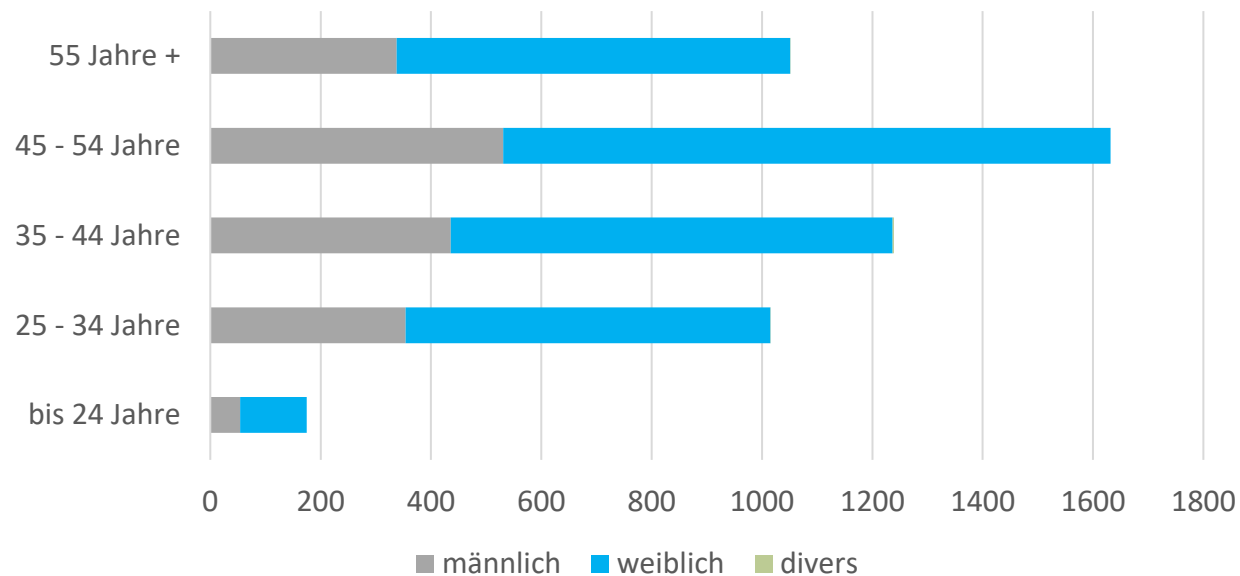
- Audio-visuelle Tiefenentspannungs- und Lernsysteme
- Shiatsu-Massagesessel
- brainLight-Komplettsysteme

## Allgemeine Informationen

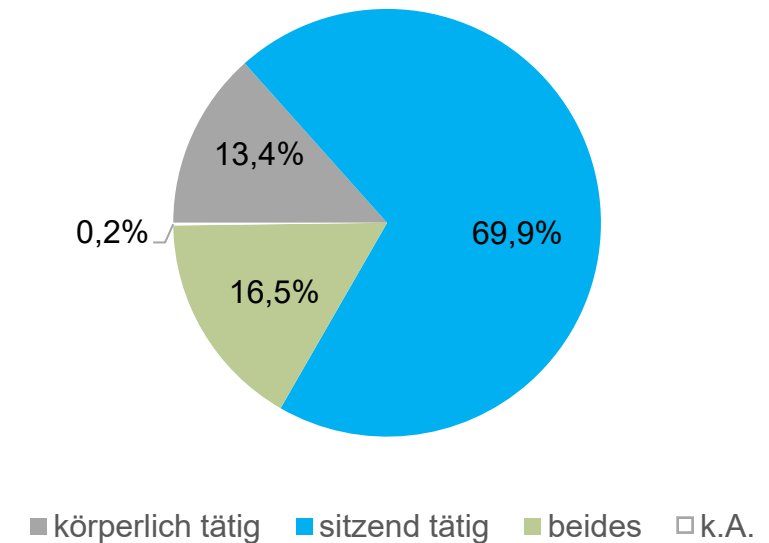
 **211** verschiedene **Unternehmen** haben bisher an der Studie teilgenommen.

 **5159** Studienteilnehmer\*innen ( ca. 67%;  ca. 33%) haben das brainLight-System genutzt.

### Alter & Geschlecht

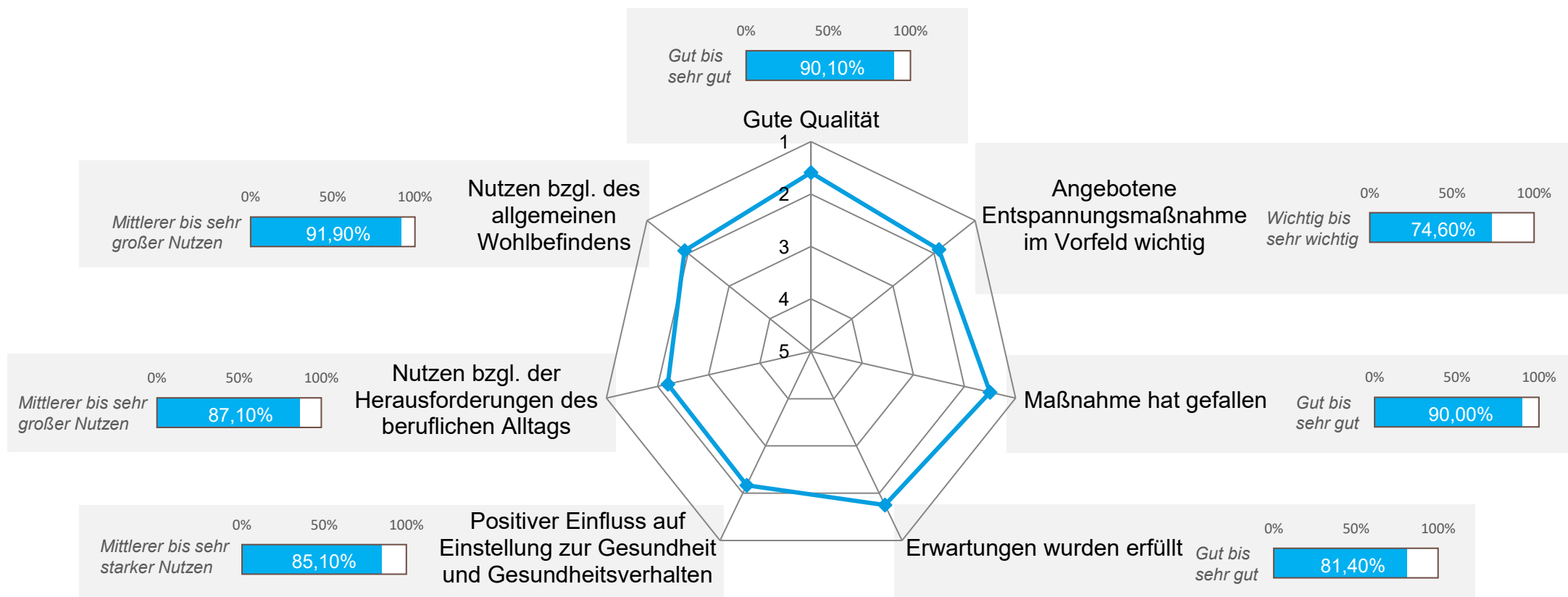


### Überwiegende Tätigkeit



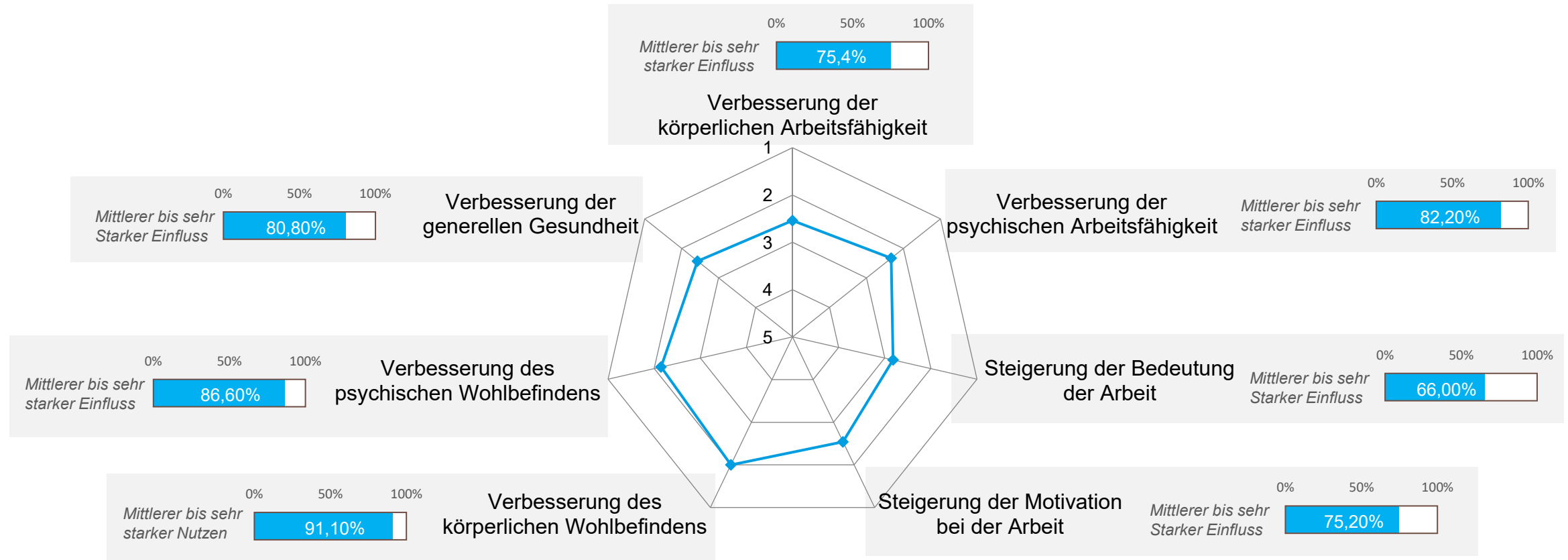
## Angaben zur durchgeführten Maßnahmen

(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**.

