



Projekt:

Mehr Gesundheitskompetenz durch Nachhaltige Sensibilisierung

Zwischenergebnis 03/2020

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



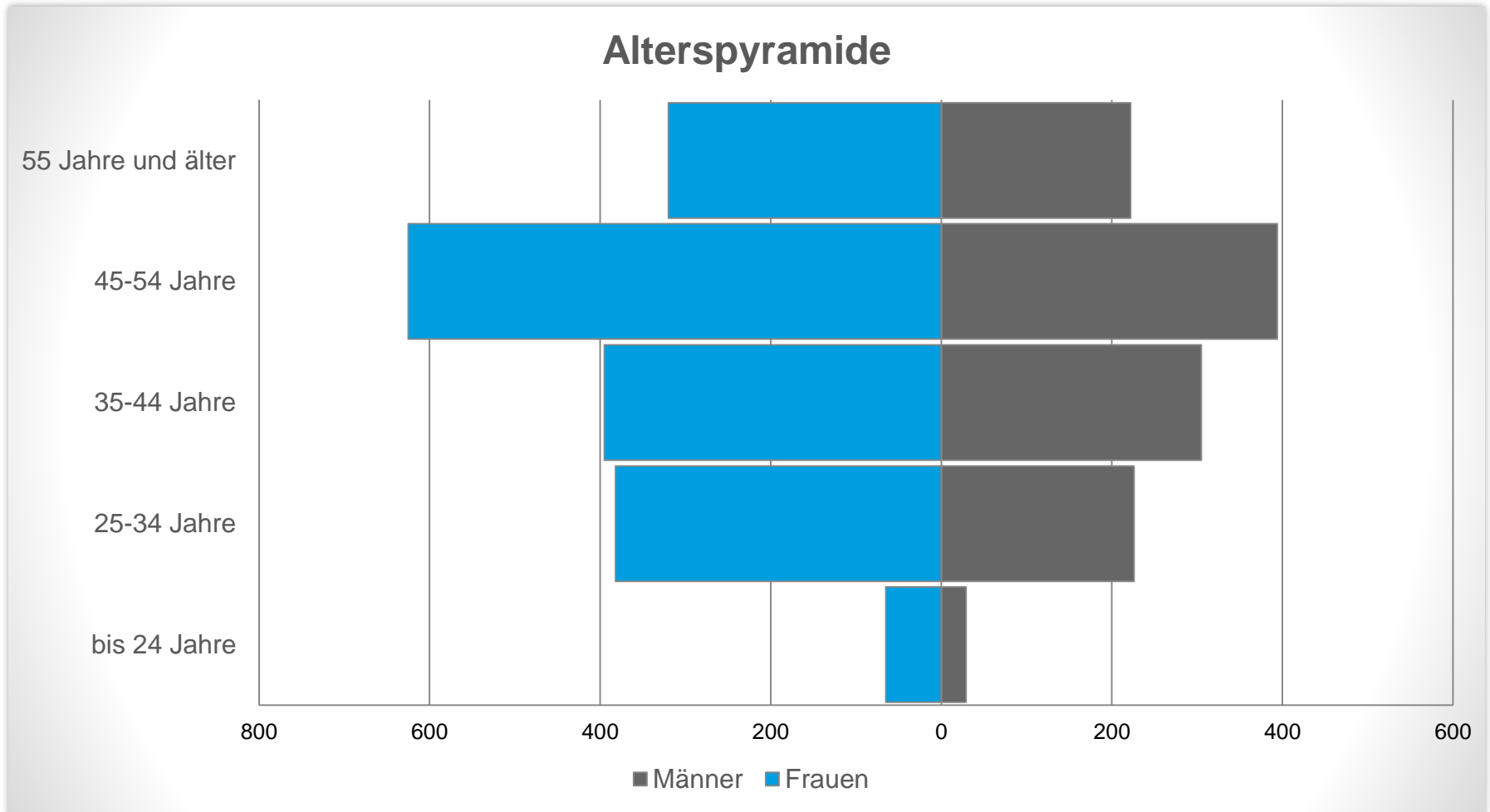
Projektergebnisse

Allgemeine Informationen

- 112 verschiedene Unternehmen haben bisher an der Studie teilgenommen.
- 2.994 Personen haben als Projekt-Teilnehmer*innen das brainLight-System genutzt, davon ca. 90 % 1 - 3 Mal/Woche.



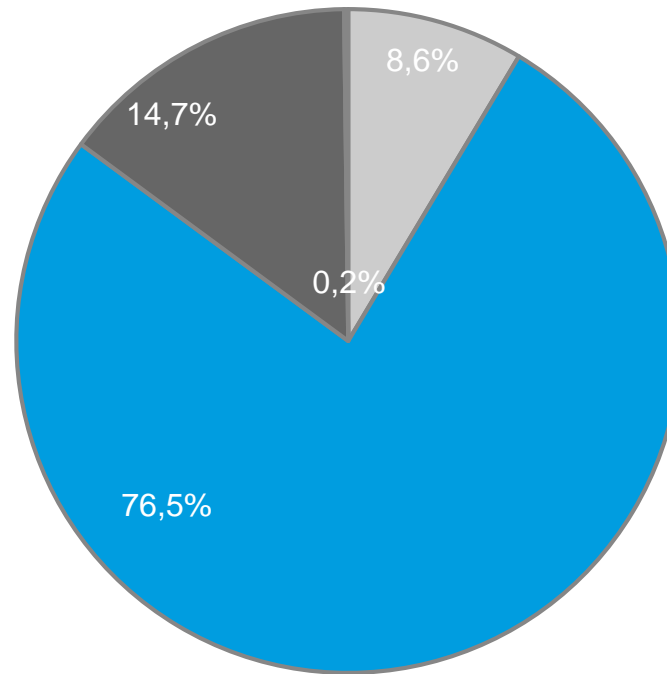
Projektergebnisse – Soziodemografische Daten





Projektergebnisse - Tätigkeit am Arbeitsplatz

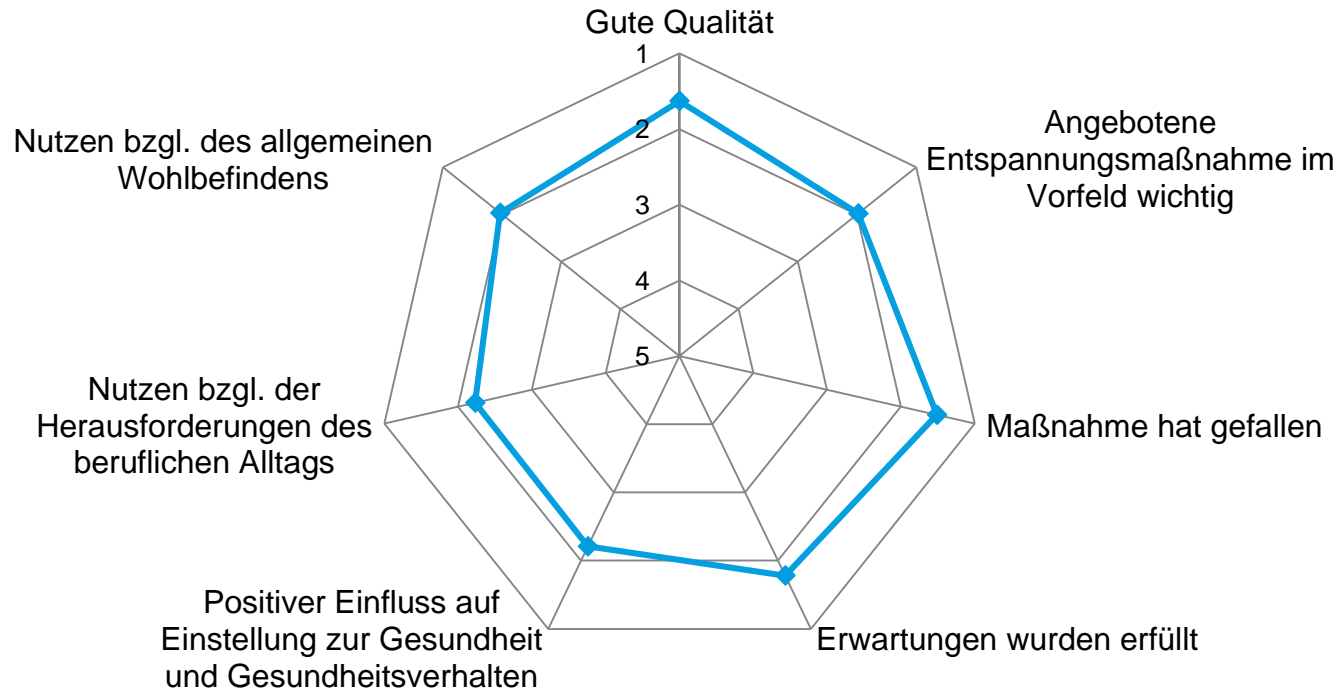
Überwiegende Tätigkeit



■ körperlich tätig ■ sitzend tätig ■ beides ■ k.A.

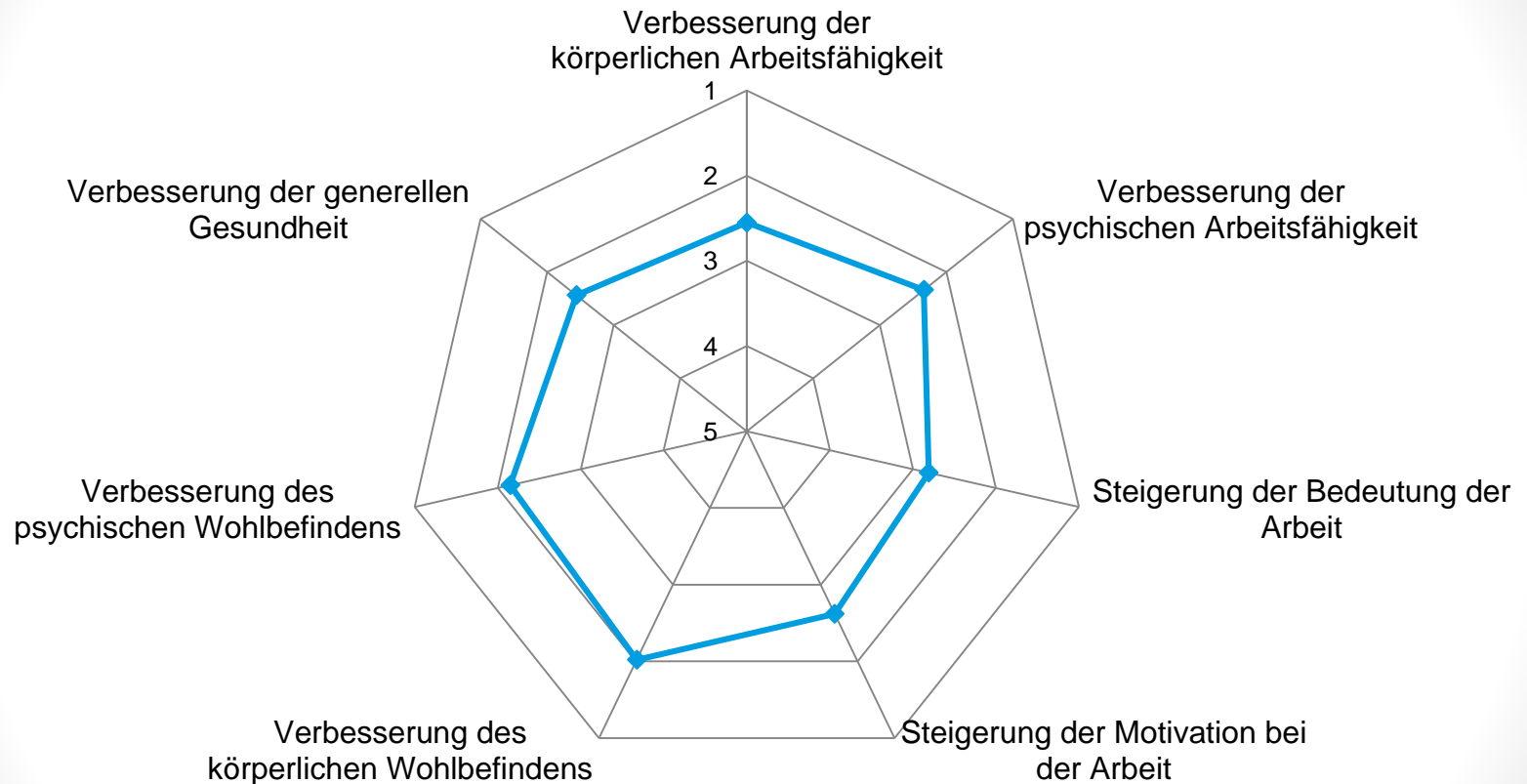
Projektergebnisse – Angaben zur durchgeführten Maßnahme

Angaben zur durchgeführten Maßnahme



Projektergebnisse – Angaben zum Einfluss der Entspannungsmaßnahme

Angaben zum Einfluss der Entspannungsmaßnahme





Fazit

Informationen über die Teilnehmer*innen

- Ca. 60 % der Teilnehmer*innen sind Frauen
- Am stärksten vertreten sind die 45 - 54-jährigen
- Ca. 75 % der Teilnehmer*innen üben überwiegend eine sitzende Tätigkeit aus
- 45 % nutzen das brainLight-Entspannungssystem 1 Mal pro Woche



Fazit

Informationen zum Einfluss der Entspannungsmaßnahme

- Rund 85 % wurden positiv in ihrer Einstellung zur Gesundheit und ihrem Gesundheitsverhalten beeinflusst.
- Mehr als 85 % verspüren einen Nutzen der Maßnahme für die Bewältigung der Herausforderungen im beruflichen Alltag.
- Verbesserung der körperlichen Arbeitsfähigkeit bei ca. 75 % der Teilnehmer/innen spürbar.
- Mehr als 80 % bestätigen eine Verbesserung der psychischen Arbeitsfähigkeit.



Fazit

Informationen zum Einfluss der Entspannungsmaßnahme

- Mehr als 65 % verspüren eine Steigerung der Bedeutung der persönlichen Arbeit.
- Eine Steigerung der Motivation wird von mehr als 70 % der Teilnehmer*innen bestätigt.
- Ca. 90 % der Teilnehmer*innen fühlen sich nach der Maßnahme sowohl körperlich als auch psychisch viel wohler.