



Projekt:

# Mehr Gesundheitskompetenz durch Nachhaltige Sensibilisierung

Zwischenergebnis 09/2020

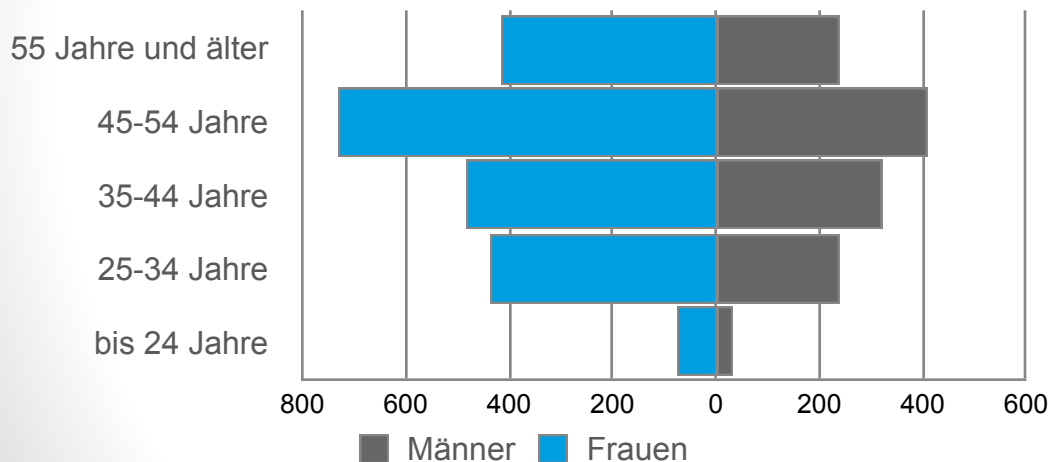
Dieses Studien-Projekt wurde als Gesundheitsförderungsmaßnahme für Unternehmen im Juni 2016 gestartet. Unternehmen können sich weiterhin gerne bei uns melden und teilnehmen.

## Projektergebnisse

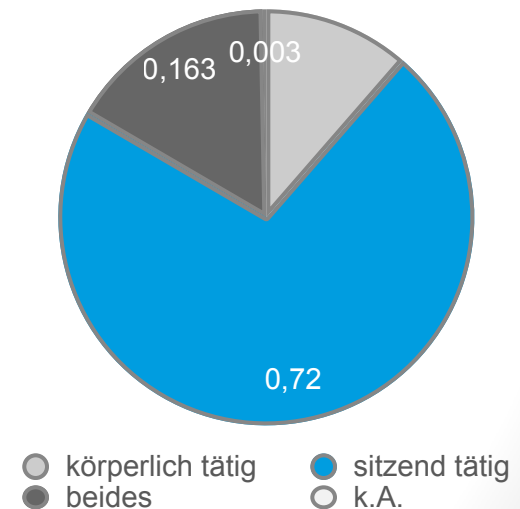
### Allgemeine Informationen

- 134 Unternehmen haben bisher an dem Studienprojekt teilgenommen.
- 3.418 Unternehmensmitarbeiter\*innen haben als Projekt-Teilnehmer\*innen das brainLight-System genutzt, über 90 % davon 1 - 3 Mal pro Woche.

Alterspyramide

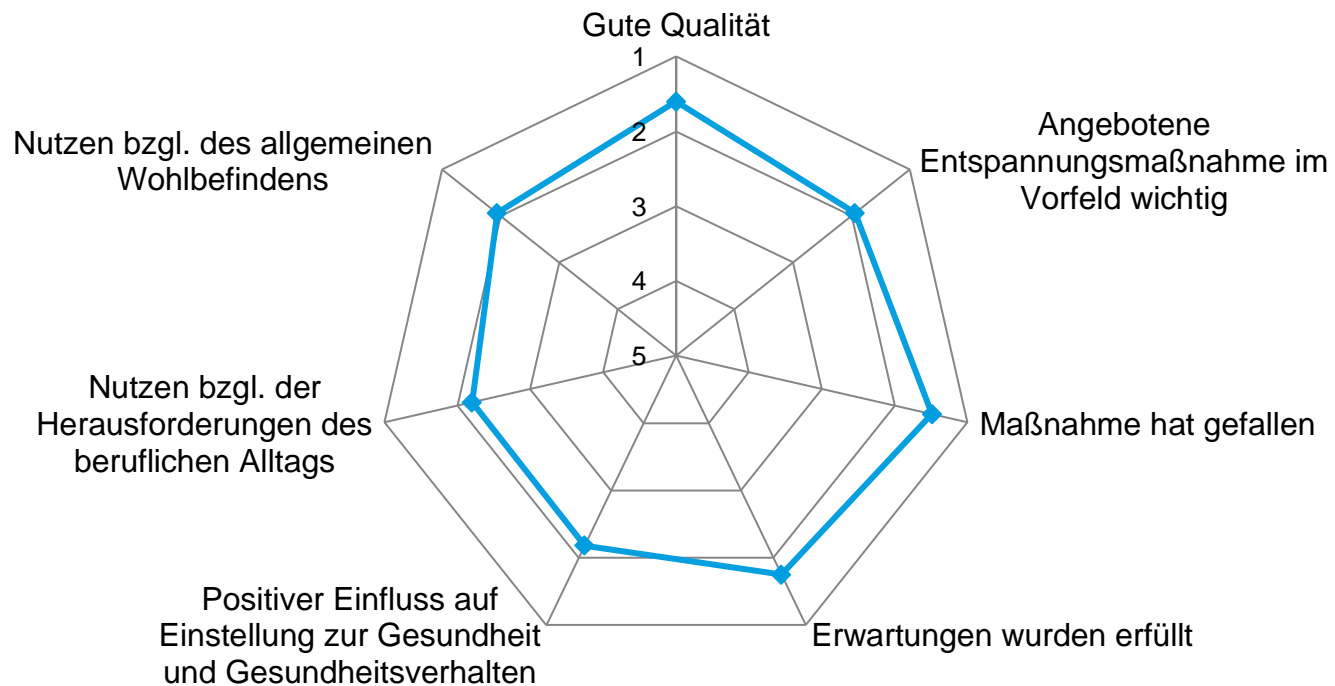


Überwiegende Tätigkeit



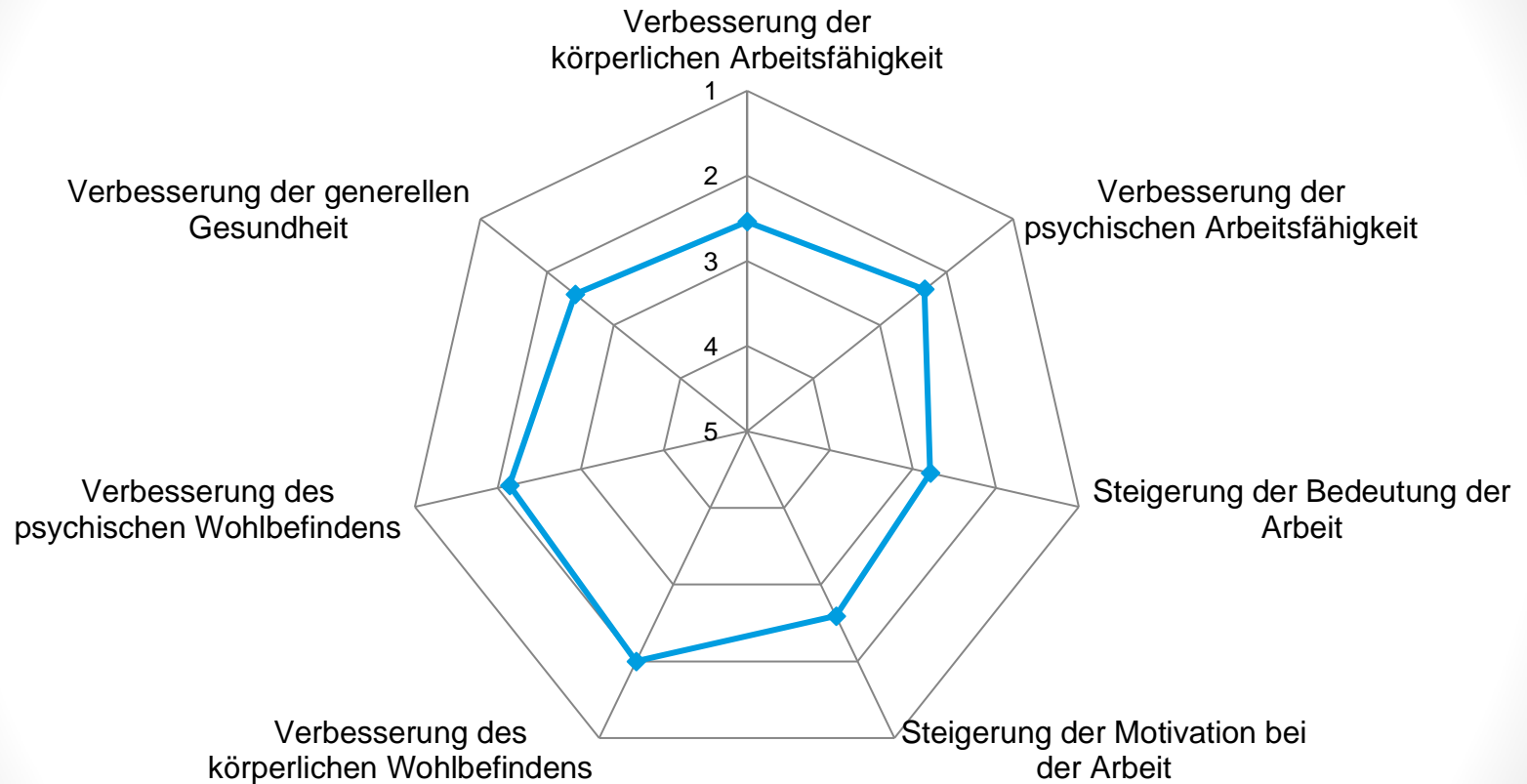
## Ergebnisse – Angaben zur durchgeführten Maßnahme

### Angaben zur durchgeführten Maßnahme



## Ergebnisse – Angaben zum Einfluss der Entspannungsmaßnahme

### Angaben zum Einfluss der Entspannungsmaßnahme





## Fazit

### Informationen über die Teilnehmer/innen

- 63 % der Teilnehmer\*innen sind Frauen.
- Am stärksten vertreten ist die Gruppe der 45 - 54-Jährigen.
- Über 70 % der Teilnehmer\*innen üben überwiegend eine sitzende Tätigkeit aus.
- Über 45 % nutzen das **brainLight**-Entspannungssystem 2-3 Mal pro Woche.



## Fazit

### Informationen zum Einfluss der Entspannungsmaßnahme

- Rund 85 % der Teilnehmer\*innen 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 rund 75 % der Teilnehmer\*innen bestätigt.
- Ca. 90 % der Teilnehmer\*innen fühlen sich nach der Maßnahme sowohl körperlich als auch psychisch viel wohler.