

Unser Entspannungssessel, der im Büroalltag Wunder wirkt



Im Projekt „Entspannungssessel zur betrieblichen Gesundheitsförderung“ haben unsere Mitarbeiter:innen ein brainLight-Komplettsystem mit Shiatsu-Massagesessel 4D Zenesse getestet. Nach dem Ende des Tests wurden anonymisierte Fragebögen zur Nutzung und zum Einfluss der Entspannungsmaßnahme auf Gesundheit und Arbeitsfähigkeit ausgefüllt und durch die Hochschule Bonn-Rhein-Sieg ausgewertet.

Die Ergebnisse: Über 80 % der Teilnehmer:innen waren Frauen, am stärksten vertreten war die Altersgruppe der 45 - 54-Jährigen. Alle Teilnehmer:innen üben eine vorwiegend sitzende Tätigkeit aus. 50 % der Teilnehmer:innen nutzten das brainLight-System 2 - 3 x pro Woche.

Über 80 % der Teilnehmer:innen wurden in ihrer Einstellung zur Gesundheit und ihrem Gesundheitsverhalten positiv beeinflusst, bei ca.

75 % hat diese Maßnahme zur Gesundheitsförderung dabei geholfen, die Herausforderungen im beruflichen Alltag zu bewältigen. Bei 65 % der Teilnehmer:innen hat sich die körperliche Arbeitsfähigkeit verbessert, bei mehr als 80 % die psychische Arbeitsfähigkeit.

Fazit des Projektes: Das Massagesessel-System bietet unseren Mitarbeiter:innen eine gute und vielseitige Entspannung und Stressbewältigung. Man kann es problemlos in den Arbeitsalltag einbinden und man hat kurze Wege.

Wir haben uns, insbesondere auch wegen der vielen positiven Stimmen der Nutzer:innen sowie der guten Studienergebnisse dazu entschieden, den Entspannungssessel in unserem Unternehmen dauerhaft zu integrieren und haben einen neuen brainLight-4D-Shiatsu-Massagesessel gekauft.

Darüber hinaus haben wir uns entschieden, **allen** bis zum Jahresende den Entspannungs- und Massagesessel **kostenlos** zur Verfügung zu stellen. Die Buchung der Nutzung erfolgt weiterhin auch nach dem Test über den entsprechenden Notes-Kalender.

Ramona Reinl

EB-Kundenservice GmbH

Ein Unternehmen im Konzern der

Evangelischen Bank eG

Fünffensterstr. 5, 34117 Kassel

Kassel, 04. Oktober 2021