

# Und es lohnt doch! Return on Invest von betrieblichen Entspannungsangeboten

Halle 8  
Stand F161



**brainLight®**  
LIFE IN BALANCE

**L**aut der Stress-Studie der Krankenkasse DAK von 2014 haben unter den psychischen Erkrankungen in den vergangenen Jahren drei Diagnosen besonders stark zugenommen: Depressionen, Reaktionen auf schwere Belastungen sowie Angststörungen. Allein bei den Depressionen hat sich die Anzahl der Fehltag in den vergangenen 13 Jahren um 178 Prozent erhöht. Für diese drei Diagnosen sehen Experten chronische Stressbelastung als einen wichtigen Risikofaktor an.

Besonders betroffen ist die Generation der 25 - 40-jährigen. Was können Sie als Arbeitgeber tun, um Ihre Beschäftigten gesundheitlich zu unterstützen? Lange Zeit galt es als umstritten, ob der Return on Invest (ROI) von Entspannungsmaßnahmen durch Massagesessel sowie Licht-/Ton-Programme im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM) gegeben ist. Lesen Sie, wie Sie mit modernen Entspannungs- und Massagesystemen die Regeneration und Arbeitsfähigkeit Ihrer Mitarbeiter steigern. Zu den gängigsten betrieblichen Entspannungssystemen gehören Massagesessel und audiovisuelle Programme mit abgestimmten Musik-, Sprach-, Licht- und Tonbestandteilen. Immer mehr Unternehmen stellen sie in Ruheräumen Ihren Mitarbeitern für eine effiziente Pausengestaltung zur Verfügung.

Auf der Verleihung des Corporate Health Awards 2013 am 20. November wurde die Studie zur „Effektivitätsmessung der audiovisuellen Entspannungssysteme“ der brainLight GmbH vorgestellt: Die Resultate der Studie, an der sich 13 Unternehmen, u. a. Nestlé,

SAP und Unilever beteiligten, zeigte eindeutig: Die durch Entspannungssysteme hervorgerufene Tiefenentspannung fördert Stärke, Ruhe und Selbstsicherheit. Dies wirkt sich positiv auf die individuelle Stressresilienz, auf die Arbeits- und Lebenszufriedenheit, die physische und psychische Gesundheit sowie auf die Leistungsfähigkeit Ihrer Mitarbeiter aus.

**Und so fördern Entspannungssysteme die Gesundheit und die Leistungsfähigkeit Ihrer Mitarbeiter:**

## 1. Auswirkung auf die Gesundheit

Die klassischen Büroleiden wie Nacken-, Schulter-, Rückenbeschwerden und Kopfschmerzen gehen bei regelmäßiger Anwendung zurück. Die subjektiv wahrgenommene innere Ausgeglichenheit stieg im Schnitt bei 12-wöchiger Nutzung der Entspannungssysteme um 13,9% an, das Gesundheitsempfinden verbesserte sich um 8,1%.

## 2. Auswirkungen auf die Leistungsfähigkeit

Die subjektiv empfundene Arbeitsfähigkeit stieg bei regelmäßiger Nutzung ebenfalls um 7% an. Diese ist auf einen deutlichen Anstieg im Hinblick auf die Konzentrationsfähigkeit und eine leicht gesteigerte geistige Flexibilität zurückzuführen.

## Das bedeutet für Sie

Die Anwendungen haben den stärksten positiven Effekt auf die innere Ausgeglichenheit, sowie auf die allgemeine Wachheit und Aktivität Ihrer Mitarbeiter. Die allgemein angestiegene Wachheit und Aktivität korreliert mit einem leichten Anstieg in Bezug auf die Pflege der sozialen Beziehungen. Sie pro-

fitieren mehrfach: Sie erhöhen die Leistungsfähigkeit und verbessern die Zusammenarbeit Ihrer Mitarbeiter. Sie sparen Zeit und Geld, im Gegensatz zu einem Kurs, den Sie organisieren und den Ihre Mitarbeiter besuchen müssen.

## Weitere Studien belegen die Wirksamkeit

Untermuert wird die Wirkungsweise auch durch die Studie „Die Gesundarbeiter“, die der Hersteller mit der Hochschule Furtwangen University, IB-Consulting und der Schwenninger Krankenkasse von September 2011 bis März 2012 durchgeführt hat. Studiengegenstand war die Frage: Lässt sich Stress durch entsprechende Stimulation minimieren? Bei 81,5 Prozent der Probanden der Hauptstudie reduzierte sich der Stressindex hochsignifikant im Mittel um 20%.

Siegfried Gänzler, Vorstandssprecher der Schwenninger Krankenkasse: „Laut einer Studie der Bertelsmann Stiftung, die im Juli 2012 erschien, entstehen der deutschen Wirtschaft durch Krankheiten jährlich Kosten i. H. v. bis zu 75 Milliarden Euro.“ Da Krankheit mit Mitarbeiterausfall gleichzusetzen sei, verschärfe sich für die meisten Unternehmen somit der sowieso schon vorhandene Fachkräftemangel.

Eine weitere Studie, in der u. a. audiovisuelle Entspannungssysteme Studiengegenstand sind, ist eine Erhebung der Hochschule Bonn-Rhein-Sieg vom Sommer bis Herbst 2012. Darin wird die effektive Erholung in Arbeitspausen untersucht.

Zusammen mit dem wissenschaftlichen Mitarbeiter Argang Ghadiri wollte Studienleiter Theo Peters herausfinden, wie sich die Pau-

sengestaltung auf Konzentrationsfähigkeit und Entspannung auswirkt. Dazu unterzogen Peters und Ghadiri die Probanden nach zweistündiger Arbeitsphase einem Konzentrationstest. Daran schloss sich ein EEG an, womit die neurophysiologischen Gehirnaktivitäten gemessen wurden. Eine zufällige Zuteilung zwischen verschiedenen Gestaltungsmöglichkeiten entschied über die folgende Pause. Zur Wahl stand ein Brainfood-Buffer mit frischen Fruchtsäften oder eine normale Pause „wie immer“. Ferner stand ein Standboxsack für ein dreiminütiges Kurzzeitboxen bereit oder ein audiovisuelles Entspannungssystem mit Massage für eine zehnminütige Entspannung. Neben dem Konzentrationstest führten die beiden Studienleiter auch das EEG erneut durch. „Wir wollten feststellen, wie sich die Pausengestaltung auf die Gehirnaktivität auswirkt und ob die Probanden hinterher intellektuell leistungsfähiger waren als zuvor.“

Es nahmen 80 Probanden an der Erhebung teil. Nach der Geräteanwendung steigerte sich die Konzentration bei den jeweiligen Probanden um durchschnittlich 24%. Die Entspannung nahm um überdurchschnittliche 79% zu. Außerdem steigerte sich die Leistungsfähigkeit um 19% – der Spitzenwert unter den Pausentätigkeiten.

## Fazit:

Einschlägige Studien belegen die Wirksamkeit der angesprochenen Systeme, auch den Return on Invest von Entspannungsmaßnahmen. Reduzieren Sie in Ihrer Belegschaft den Stress, in dem Sie Entspannungsmaßnahmen implementieren. Es lohnt.

[www.brainlight.com](http://www.brainlight.com)



Entspann' Dich schön mit **brainLight®!**



Audio-visuelle Entspannung mit Shiatsu-Massage

Das **brainLight®**-System wurde 2014 zum 3. Mal in Folge mit dem begehrten Plus X Award ausgezeichnet!

Tiefenentspannungssystem des Jahres 2012, 2013 und 2014, von der Fachjury prämiert für Innovation, High Quality, Design, Funktionalität und Ergonomie, ausgezeichnet mit dem Siegel „Bestes Produkt des Jahres“.



PLUS X AWARD®  
2012-2013-2014



### Anwendungsmöglichkeiten:

- Begleitende Session mit den **brainLight®**-Systemen zu Behandlungen wie Gesichtsmasken und Packungen
- Einsatz der **brainLight®**-Systeme zur Überbrückung von Wartezeiten
- Audio-visuelle Tiefenentspannung mit den **brainLight®**-Systemen als Zusatzangebot in Ihrem Studio.
- Einsatz der **brainLight®**-Systeme für Ihre Mitarbeiter im Rahmen eines betrieblichen Gesundheitsmanagements.

Ausführliche Informationen erhalten Sie unter **Telefon 06021 59070**

◆◆◆◆ **26 JAHRE** ◆◆◆◆

**brainLight®**

LIFE IN BALANCE

**brainLight®** GmbH

Hauptstraße 52 • 63773 Goldbach / Deutschland

Telefon: +49 (0) 6021 59070 • Telefax: +49 (0) 6021 540997

E-Mail: [info@brainlight.de](mailto:info@brainlight.de) • Internet: [www.brainLight.de](http://www.brainLight.de)



Partner der

