

Evaluation der Studie zur Wirkung von audio-visuellen Entspannungssystemen von Februar – Mai 2016 an der Charité Berlin

Thema der Studie:

Die Wirkung von audio-visuellen Entspannungssystemen auf die gesundheitsbezogene Lebensqualität von Mitarbeiter*innen der Charité Berlin

Projektpartner:

- **Charité Berlin**
Universitätsklinikum
Personalabteilung
- **brainLight® GmbH**

Projektdauer:

Februar – Mai 2016

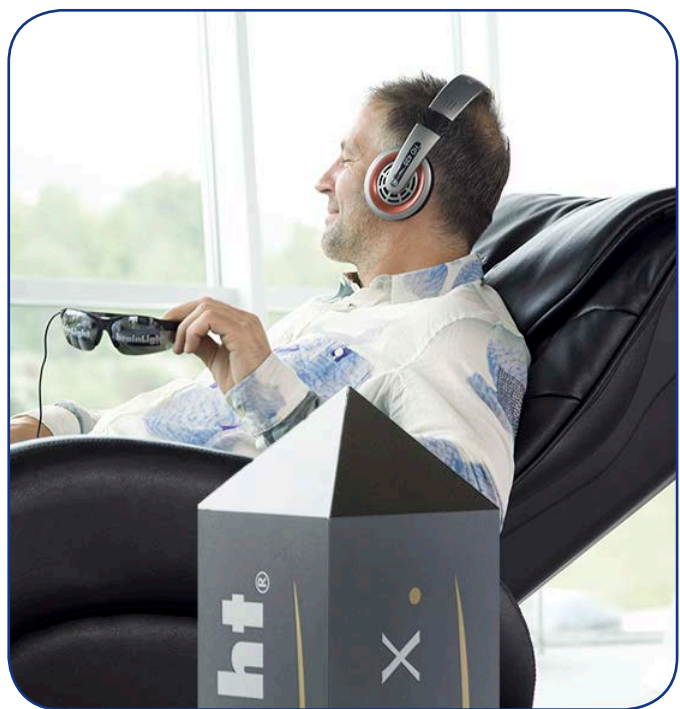
Teilnehmer*innen:

77 Mitarbeiter*innen über den gesamten Zeitraum

Hintergrund:

Bei dem Mind-Body-Balance-Ansatz der **brainLight® GmbH**, in Anlehnung an die Mind-Body-Medizin (MBM), geht es im Kern um Achtsamkeit, Entspannung und Veränderung des Life-Styles. Mit Mind-Body-Balance und Tiefenentspannung sind eine höhere Stressresilienz, mehr Lebensenergie und eine

bessere Regeneration möglich. Um die innovative Technologie der **brainLight®**-Systeme und ihr Potenzial für die Gesundheitsförderung von Mitarbeiter*innen zu verstehen, bietet die **brainLight® GmbH** spezielle Testangebote für Unternehmen an und führt gemeinsam mit diesen Studien zur Wirksamkeit durch.



Von Februar bis Mai 2016 fand eine Studie mit einem **brainLight®**-System in der Personalabteilung der Charité Berlin statt. Die Charité ist mit 3.200 Betten eine der größten Uni-Kliniken Europas und eine der renommiertesten Kliniken Deutschlands. Über 13.000 Mitarbeiter*innen arbeiten hier, verteilt auf 4 Standorte. Mehrere **brainLight®**-Systeme sind in der Charité bereits seit Jahren im Einsatz.

Ein **brainLight®**-Komplettsystem besteht aus einer audio-visuellen Komponente und einem Shiatsu-Massagestuhl, der für den körperlichen Ausgleich sorgt. Geistig entspannen Anwender*innen durch Licht- und Tonstimuli, die über Visualisierungsbrille und Kopfhörer wahrgenommen werden. Die Kombination von audiovisueller

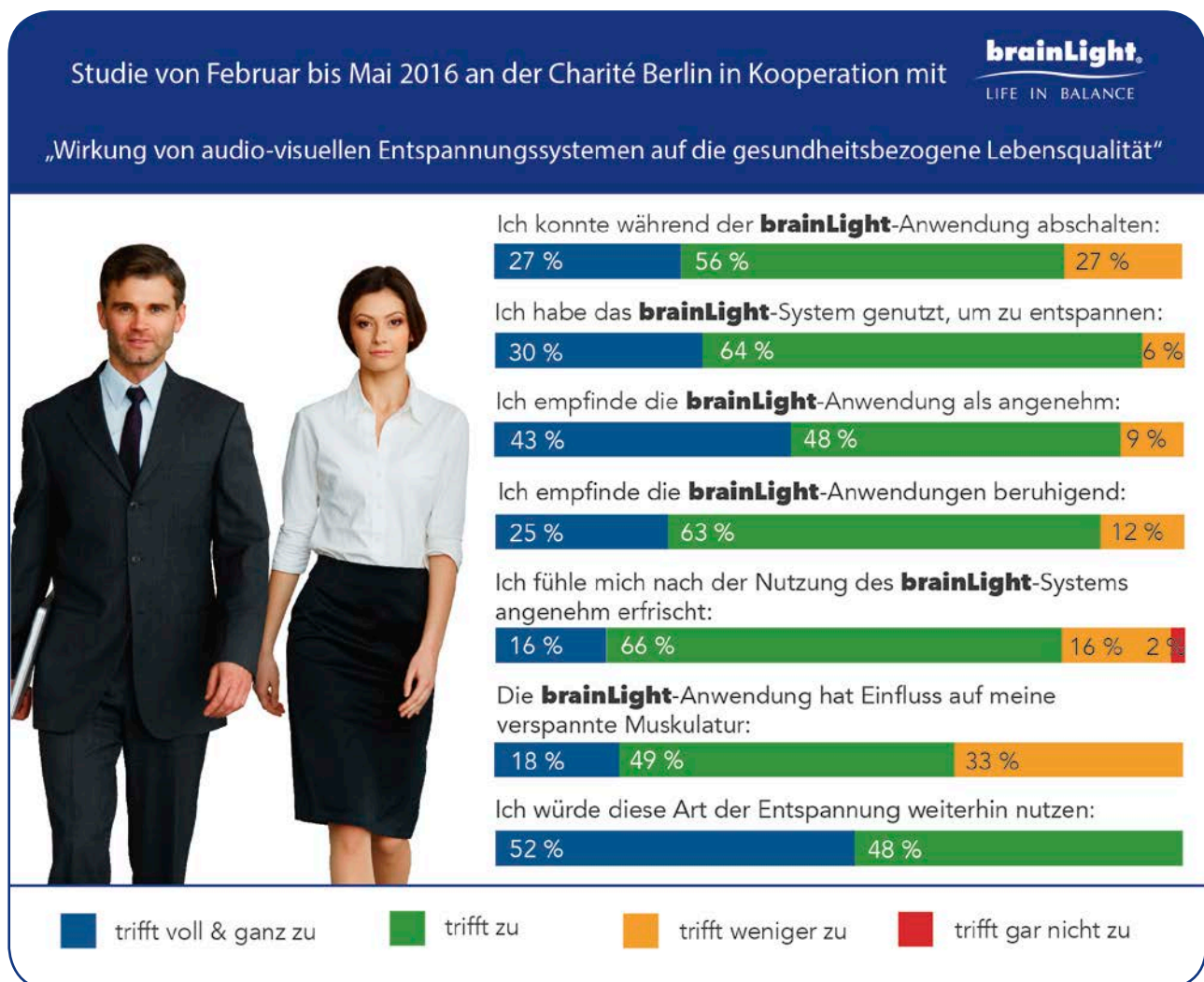
Stimulierung mit der Massage macht die **brainLight**®-Anwendung zu einem Rundum-Wohlfühlerlebnis, das für geistige Entspannung und körperliche Regeneration sorgt und stressbedingten Krankheiten vorbeugt.

Die Mitarbeiterstudie an der Charité bestätigte die gesundheitsfördernde Wirkung der **brainLight**®-Systeme. Erhoben wurden die Ergebnisse mit standardisierten Fragebögen. Über den gesamten Zeitraum nahmen 77 Mitarbeiter*innen teil. Das **brainLight**®-System wurde über den gesamten Zeitraum von den Probanden*innen im Durchschnitt öfter als einmal pro Woche genutzt. Die Dauer der Anwendung lag zwischen 10 und 20 Minuten.

Zusammenfassung der Ergebnisse:

Die Ergebnisse belegen, dass die Stärkung der eigenen Lebensenergie nicht nur kranken, sondern auch gesunden Menschen guttut:

- 94 % aller Befragten haben das Entspannungssystem erfolgreich genutzt, um zu regenerieren.
- 83 % fühlten sich angenehm erfrischt, 87 % empfanden die Anwendung als beruhigend.
- Insgesamt 82 % der Teilnehmer*innen gaben an, während der Session abschalten zu können.
- Zwei Drittel der Befragten spürten einen Einfluss der Anwendung auf die Muskulatur.
- 91 % der Probanden*innen empfanden die Nutzung als angenehm.
- Jede*r der Teilnehmer*innen gab an, diese Art der Entspannung weiter nutzen zu wollen.



PRESSEKONTAKT:

brainLight® GmbH | Jost Sagasser | Leiter Unternehmenskommunikation

Hauptstraße 52 | 63773 Goldbach | Deutschland | jost.sagasser@brainlight.de | Tel.: 06021 590 713