

- ▷ News Pool
- ▷ News Whirlpool
- ▷ News Sauna
- ▷ News Bad
- ▷ News Wellness
- ▷ News Küche
- ▷ Story

aquapool

Cooler Pools für Haus
und Garten... klick!

aqua-emotion.de

 **Link-Tipps**

aqua-emotion.de

 **Grün-Tipps**

Wellness 19.10.12



Studie „Die Gesundarbeiter“

Stress verringern mit Hilfe einer audiovisuellen Stimulation in Kombination mit einer Shiatsu-Massage, geht das? Ja, belegt eine Studie der Schwenninger Krankenkasse in Zusammenarbeit mit Brainlight.

In der von der Schwenninger Krankenkasse angestoßenen Studie „Die Gesundarbeiter“ war die Brainlight GmbH Studien-Partner. Der Studiengegenstand: Lässt sich Stress durch eine audiovisuelle Stimulation in Kombination mit einer Shiatsu-Massage minimieren? Eine Frage die im Burnout-Zeitalter für viele von zentraler Bedeutung sein dürfte. Prof. M. Kohl vom Schwenninger Krankenkasse präsentierte kürzlich als wissenschaftlicher Leiter der Studie sowohl den Weg zum Ergebnis, als auch das eindrucksvolle Resultat: Bei 22 von 27 Probanden der Hauptstudie reduzierte sich der Stressindex um 20 Prozent und damit mit einer Erfolgsquote von 81,5Prozent.



Entspannung mit Brainlight ist eine Kombination aus Massage und audiovisueller Stimulation. Eine neueste Studie belegt die Wirksamkeit

Die **Berechnung des Stressindex** erfolgte sowohl in der Pilotstudie als auch in der Hauptstudie über jeweils fünfminütige Messungen mit einem Herzratenvariabilitäts-Scanner (HRV) vor und nach der Entspannung. Die Methode basiert auf Messungen des vegetativen Nervensystems über die Herzfrequenz. Für die Pilotstudie im September 2011 standen acht Mitarbeiter und Professoren der Hochschule Furtwangen University, Fakultät Molekulare und Technische Medizin, zur Verfügung. Sie nahmen auf dem Brainlight-Shiatsu-Massagesessel Platz und entspannten im Anschluss an die einführende Massage audiovisuell über Kopfhörer und Visualisierungsbrille. Projektleiter Minas Salib wurde unterstützt von der studentischen Unternehmensberatung IB-Consulting der Fakultät Wirtschaft. Mit 34 Probanden aus verschiedensten Berufsgruppen startete das Team in die Hauptstudie, nachdem die Ergebnisse der Pilotstudie sehr viel versprechend waren. Von insgesamt 27 Probanden liegen endgültige Ergebnisse vor. 924 einzelne Messungen wurden vorgenommen.

Die **Brainlight GmbH** vertreibt und entwickelt ganzheitliche Entspannungssysteme, die vielfach in privaten Haushalten und Unternehmen genutzt werden. Außerdem veranstaltet das Unternehmen Seminare und wird gerne für Events gebucht. Brainlight vermittelt Wellness-Konzepte, baut Entspannungsstudios auf und produziert Tonträger. Auf zahlreichen Messen, Kongressen und Veranstaltungen ist Brainlight mit Entspannungs-Lounges vertreten. So auch kürzlich auf der **Interbad in Stuttgart vom 9. bis 12. Oktober 2012 mit erneut großem Interesse an den "Gesundarbeitern"**.

Brainlight Entspannungssysteme

Merkmale	Kombination von audiovisueller Stimulation und Massage
Fakten	Ab etwa 5000 Euro 2 Jahre Garantie bei privatem Gebrauch
Klartext	brainLight bietet auch die Möglichkeit, die entspannenden Produkte auszuprobieren
Links	www.brainlight.de