



# „Im Moor zum inneren Gleichgewicht“

Entwicklung, Implementierung und Evaluierung  
eines 3-wöchigen Programms zur Sekundärprävention  
bei der Risikogruppe Burnout,  
durchgeführt im Moorheilbad Bad Aibling

Dr. Marita Stier-Jarmer  
Lehrstuhl für Public Health und Versorgungsforschung  
Fachbereich Versorgungsforschung Kurortmedizin



LUDWIG-  
MAXIMILIANS-  
UNIVERSITÄT  
MÜNCHEN

Lehrstuhl für Public Health und Versorgungsforschung  
Fachbereich Versorgungsforschung Kurortmedizin



## „Im Moor zum inneren Gleichgewicht“

### Kooperationspartner:



### Wissenschaftliche Kooperation:



### Förderer:

Bayerisches Staatsministerium für Gesundheit und Pflege (StMGP)  
Programm zur Förderung von Maßnahmen zur Steigerung der medizinischen Qualität  
in den bayerischen hochprädikatisierten Kurorten und Heilbädern sowie anerkannten  
Heilquellen- und Moorkurbetrieben

## „Im Moor zum inneren Gleichgewicht“

### **Zielgruppe:**

Menschen mit einem erhöhten Stresslevel, die ein Risiko für die Entwicklung eines Burnout-Syndroms aufweisen

### **Intervention:**

3-wöchiges Präventionsprogramm

Verknüpfung psycho-educativer Elemente mit Entspannungsverfahren und aktivitätsfördernden Bewegungsinhalten unter Einbezug ortsgebundener Heilmittel und kurortspezifischer Anwendungen

### **Formalrechtlicher Rahmen:**

ambulante Vorsorgemaßnahme nach § 23.2 SGB V

### **Studienphasen:**

1. Evaluation des 3-wöchigen Präventionsprogrammes
2. „Eingebettete“ Moorstudie - Überprüfung der Wirksamkeit des ortsgebundenen Heilmittels im Hinblick auf physiologische und psychologische Stressparameter

## „Im Moor zum inneren Gleichgewicht“

### Therapieelemente des Präventionsprogrammes:

#### 1. Psychoedukation

- Einführung zum Thema Stress
- Stressmanagementgruppe (verschiedene Themen rund um den Stress)
- Verfahren zur Achtsamkeit / Selbstwahrnehmung (Grounding, Wahrnehmung, Atemmeditation, Gehmeditation, Body Scan)

#### 2. Atem- und Körperübungen, Meditation, Entspannungstechniken

- Hatha-Yoga
- Qigong
- Progressive Muskelrelaxation

#### 3. Bewegung

- Neue Rückenschule: Verbesserung der rückenspezifischen und allgemeinen Fitness
- Stressbewältigung durch Ausdauersport

#### 4. Ortsgebundene Heilmittel

- Moorbäder (mit anschließender Ruhephase und Massage)

## „Im Moor zum inneren Gleichgewicht“

### Wirksamkeit der Therapieelemente

#### 1. Psychoedukation

- Stressmanagementseminar Psychosomatische Klinik Windach

#### 2. Atem- und Körperübungen, Meditation, Entspannungstechniken

- Yoga [Li et al. 2012; Chong et al. 2011]
- Qigong [Wang et al. 2014]
- Progressive Muskelrelaxation [Koole 2009; Pawlow&Jones 2002 und 2005]

#### 3. Bewegung

- Neue Rückenschule: Verbesserung der rü ckenspezifischen und allgemeinen Fitness [Borys et al. 2013; Tutzschke et al. 2014]
- Stressbewältigung durch Ausdauersport [Schulz et al. 2012; Rethorst et al. 2009]

#### 4. Ortsgebundene Heilmittel

- Moorbäder (mit anschließender Ruhephase und Massage) [Beer et al. 2013]



LUDWIG-  
MAXIMILIANS-  
UNIVERSITÄT  
MÜNCHEN

Lehrstuhl für Public Health und Versorgungsforschung  
Fachbereich Versorgungsforschung Kurortmedizin



## Wirksamkeit der Therapieelemente

### 1. Psychoedukation

Psychosomatische Klinik Windach	Stressmanagementseminar für Menschen mit Burnout-Risiko	
------------------------------------	--	--

### 2. Atem- und Körperübungen, Meditation, Entspannungstechniken

Li et al. 2012	The Effects of Yoga on Anxiety and Stress	Review; 35 Studien; in 25 von 35 Studien wurde eine signifikante Abnahme der Stress- und / oder Angstsymptome festgestellt → kleine Studienpopulation, keine Randomisierung, keine Kontrollgruppe
Chong et al. 2011	Effects of Yoga on Stress Management in Healthy Adults	Systematischer Review; 8 RCTs und CCTs; Yoga bewirkt Stressreduktion bei gesunden Erwachsenen → wenige Studien, kurze Interventionsdauer, wenig Follow up Daten
Wang et al. 2014	Managing stress and anxiety through qigong exercise in healthy adults	Systematischer Review und Meta-Analyse; 7 RCTs; Qigong- Übungen reduzieren Stress und Angst bei gesunden Erwachsenen → wenige Studien, methodische Mängel
Koole 2009	The psychology of emotion regulation: An integrative review	Progressive Muskelrelaxation senkt Herzfrequenz und Speichelcortisolspiegel (Pawlow&Jones 2002/2005) und bessert stressbedingte Symptome (Esch et al. 2003).



LUDWIG-  
MAXIMILIANS-  
UNIVERSITÄT  
MÜNCHEN

Lehrstuhl für Public Health und Versorgungsforschung  
Fachbereich Versorgungsforschung Kurortmedizin



## Wirksamkeit der Therapieelemente

### 3. Bewegung

<b>Schulz et al. 2012</b>	Körperliche Aktivität und psychische Gesundheit	narrative Übersicht mit primärem Fokus auf aktuelle Metaanalysen im Sinne eines „Review of Reviews“; untersucht den Zusammenhang zwischen körperlicher Aktivität und psychischer Gesundheit auf der emotionalen und der kognitiven Ebene; Fazit: Körperliche Aktivität wirkt sich sowohl bei psychisch Erkrankten als auch bei Gesunden aller Altersklassen günstig auf die psychische Gesundheit aus.
<b>Rethorst et al. 2009</b>	The antidepressive effects of exercise	Meta-Analyse; 58 RCTs; signifikant geringere Depressionswerte in den Interventionsgruppen (Effektstärke -0.80) → untersucht wurden nur kurzfristige Effekte, wenig Follow up Daten
<b>Borys et al. 2013</b>	Evaluation der Neuen Rückenschule. Schmerz- und psychologische Merkmale	Neue RS erwies sich als wirksames Verfahren zur kurz- und langfristigen Reduktion schmerzbedingter Belastungen und damit verbundener schmerzpsychologischer Aspekte.
<b>Tutzschke et al. 2014</b>	Evaluation der Neuen Rückenschule. Muskulär-physiologische Merkmale	verzögert eintretende positive Einflussnahme der Neuen RS auf muskulär-physiologische Parameter; Personen mit chronischen unspezifischen Rückenschmerzen profitieren langfristig von der Teilnahme an der Neuen RS durch einen dadurch initiierten aktiveren Lebensstil



LUDWIG-  
MAXIMILIANS-  
UNIVERSITÄT  
MÜNCHEN

Lehrstuhl für Public Health und Versorgungsforschung  
Fachbereich Versorgungsforschung Kurortmedizin



## Wirksamkeit der Therapieelemente

### 4. Ortsgebundene Heilmittel

<b>Beer et al. 2013</b>	Peloidtherapie - Ein Überblick zur Empirie und Evidenz am Beispiel der Heiltorftherapie	Die Wirkung von Heiltorf resultiert einerseits über mechanische, thermische und chemische Soforteffekte, andererseits führt die serielle Applikation als Reizserientherapie zu lang anhaltenden physiologischen Umstellungen.
<b>Kraft K. 2012</b>	Das Moorbad, ein hochwirksames Modul der Rehabilitationstherapie	Die Evidenzbasierung der Wirksamkeit von Mooranwendungen bei den genannten Indikationen (Arthrosen, Osteoporose, rheumatische Erkrankungen, gynäkologische Erkrankungen) ist schwach, es gibt jedoch reichlich empirisches Material.





LUDWIG-  
MAXIMILIANS-  
UNIVERSITÄT  
MÜNCHEN

Lehrstuhl für Public Health und Versorgungsforschung  
Fachbereich Versorgungsforschung Kurortmedizin



## „Im Moor zum inneren Gleichgewicht“ – Woche 1

	Montag 13.10.	Dienstag 14.10.	Mittwoch 15.10.	Donnerstag 16.10.	Freitag 17.10.	Samstag 18.10.
08:00 - 09:00	Anfangsuntersuchung Kurarzt	Hatha Yoga				Qigong
09:00 - 10:00		Stressmanagementseminar Einführung: Stress, Burnout, Gesundheitspolitik, Arbeitswelt, moderne Belastungen, Gefahr durch Stress		Hatha-Yoga		
10:00 - 11:00					"Sprechstunde"	
11:00 - 12:00			Stressmanagementseminar Stress und Umwelt: Arbeitsplatzbezogene und andere Stressoren, soziologische Modelle, work-life-balance		Stressmanagementseminar Vortrag: Was ist eigentlich Stress?	
12:00 - 13:00				Achtsamkeitstraining Grounding, Wahrnehmung		Achtsamkeitstraining Atemmeditation
13:00 - 14:00	Mittagspause					
14:00 - 15:00	Einführungsveranstaltung	Neue Rückenschule: Verbesserung der rückenspezifischen und allgemeinen Fitness		Neue Rückenschule		
15:00 - 16:00			Stressbewältigung durch Ausdauertraining		Stressbewältigung durch Ausdauertraining	
16:00 - 17:00	Stressbewältigung durch Ausdauertraining	Mooranwendung mit Nachruhe		Mooranwendung mit Nachruhe		
			Progressive Muskelentspannung		Progressive Muskelentspannung	
		Massage		Massage		



LUDWIG-  
MAXIMILIANS-  
UNIVERSITÄT  
MÜNCHEN

Lehrstuhl für Public Health und Versorgungsforschung  
Fachbereich Versorgungsforschung Kurortmedizin



## „Im Moor zum inneren Gleichgewicht“ - Woche 2

	Montag 20.10.	Dienstag 21.10.	Mittwoch 22.10.	Donnerstag 23.10.	Freitag 24.10.	Samstag 25.10.
08:00 - 09:00	Hatha Yoga					Hatha Yoga
09:00 - 10:00	Stressmanagementseminar Evolutionbiologie von Stress; Körperliche Veränderungen bei Stress und Entspannung	Qigong		Hatha Yoga	Stressmanagementseminar Stress und Persönlichkeit: emot. Kommunikation, internele Kontrollüberzeugung, Selbstwirksamkeit	
10:00 - 11:00						
11:00 - 12:00		Stressmanagementseminar Ressourcenförderung: Aktivierung persönlicher und sozialer Ressourcen, Regeneration, Genusstraining		Stressmanagementseminar Stress und Persönlichkeit: innere Antreiber und rationale Alternative	"Sprechstunde"	
12:00 - 13:00			Achtsamkeitstraining Gehmeditation			Achtsamkeitstraining Body scan
13:00 - 14:00	Mittagspause					
14:00 - 15:00	Neue Rückenschule		Neue Rückenschule		Neue Rückenschule	
15:00 - 16:00	Mooranwendung mit Nachruhe	Stressbewältigung durch Ausdauertraining	Mooranwendung mit Nachruhe	Stressbewältigung durch Ausdauertraining	Mooranwendung mit Nachruhe	
16:00 - 17:00		Progressive Muskelentspannung		Progressive Muskelentspannung		
	Massage		Massage		Massage	



LUDWIG-  
MAXIMILIANS-  
UNIVERSITÄT  
MÜNCHEN

Lehrstuhl für Public Health und Versorgungsforschung  
Fachbereich Versorgungsforschung Kurortmedizin



## „Im Moor zum inneren Gleichgewicht“ – Woche 3

	Montag 27.10.	Dienstag 28.10.	Mittwoch 29.10.	Donnerstag 30.10.	Freitag 31.10.	Samstag 01.11.
08:00 - 09:00		Qigong				
09:00 - 10:00	Qigong			Qigong	Stressmanagementseminar Abschluss Umgang mit Stressoren (praktische Übungen)	Abschlussveranstaltung
10:00 - 11:00						
11:00 - 12:00	Stressmanagementseminar Ziele und Werte	optional: Vortrag Chronobiologie	Stressmanagementseminar Stressbewältigung: Basics, Abgrenzung, Delegieren			
12:00 - 13:00				Achtsamkeitstraining Atemmeditation, Body scan	Achtsamkeitstraining Atemmeditation, Body scan	
13:00 - 14:00	Mittagspause					
14:00 - 15:00		Neue Rückenschule		Neue Rückenschule		
15:00 - 16:00	Stressbewältigung durch Ausdauertraining	Mooranwendung mit Nachruhe	Stressbewältigung durch Ausdauertraining	Mooranwendung mit Nachruhe		
16:00 - 17:00	Progressive Muskelentspannung		Progressive Muskelentspannung		Massage	Massage

## „Im Moor zum inneren Gleichgewicht“

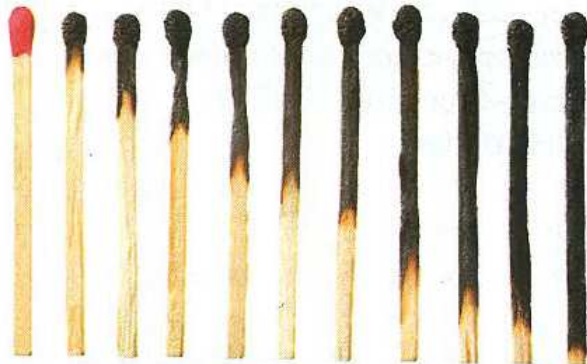
### Studiendesign (Evaluationsstudie):

- Randomisiert kontrollierte Interventionsstudie mit Wartegruppendesign, prospektiv
- Intervention: 3-wöchiges Präventionsprogramm (siehe Wochenpläne)
- 5 Messzeitpunkte (vor Intervention, nach Intervention (21 Tage), nach 1 Monat, nach 3 Monaten, nach 6 Monaten)
- Einschlusskriterien: Personen mit Risiko Burnout: MBI-GS-D (Skala EE)  $> 3,5$  -  $< 5,0$  und erhöhtem Stresslevel: PSQ  $>$  Mittelwert + 1 SD (mindestens); Mitgliedschaft Barmer GEK; hinreichende Bewegungs- und Leistungsfähigkeit für die Teilnahme am Präventionsprogramm; hinreichende Belastbarkeit für Moortollbäder
- Primäre Zielgröße: subjektiv empfundene Stressbelastung (PSQ)
- Sekundäre Zielgrößen: Wohlbefinden (WHO-5), Allgemeine Gesundheit / Lebensqualität (EQ-5D), Rückenschmerz, Psychische Störungen (ISR), AU-Tage, Gesundheitsverhalten



## TEILNEHMER FÜR STUDIE GESUCHT BURN-OUT-PRÄVENTION IM MOOR

„Im Moor zum inneren Gleichgewicht“ lautet der Titel einer Studie, die sich der Burn-out-Prävention von Patientinnen und Patienten mit chronischen Rückenschmerzen widmet. Daran beteiligt sind die Ludwig-Maximilians-Universität München, das Bayerische Staatsministerium für Gesundheit und Pflege und die BARMER GEK. Für das dreiwöchige anspruchsvolle Programm im Moorheilbad



Bad Aibling, das exklusiv Versicherten der BARMER GEK vorbehalten ist, werden noch Teilnehmer für Frühjahr

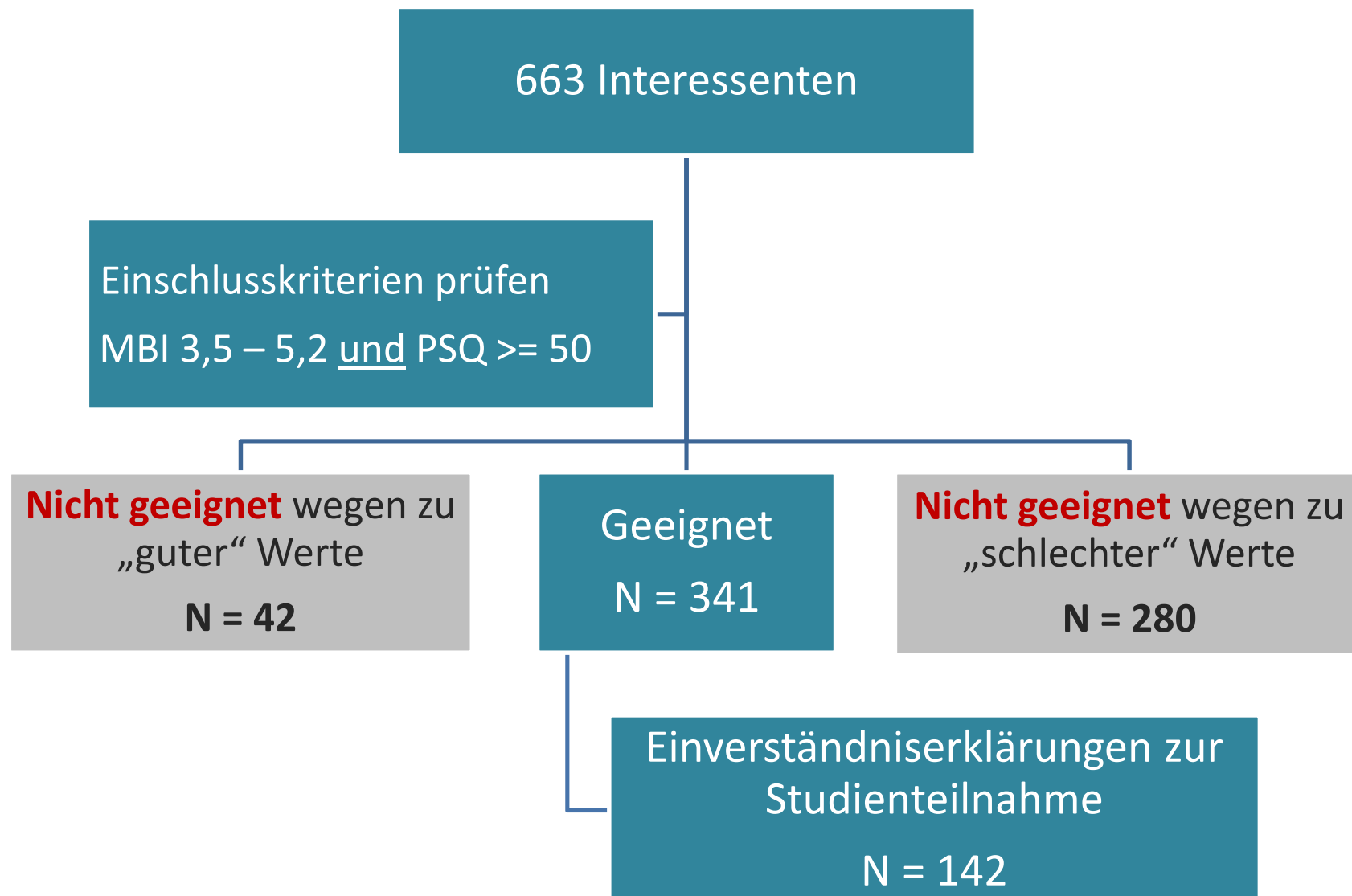
und Herbst 2014 gesucht. Die Studie ist als ambulante Vorsorgemaßnahme konzipiert. Mehr Infos gibt es bei der BARMER GEK oder der Kurverwaltung Bad Aibling. Über die Auswahl der Teilnehmer entscheidet die Universität.

Telefon: 08061 908011

→ [www.imzig.de](http://www.imzig.de)

**BARMER GEK**

Das Magazin für Versicherte der BARMER GEK 1/14



Teilnehmer (N=90) Stand: 02.03.2014	IG	WG
weiblich	34 (77,3%)	35 (76,1%)
Alter (MW, SD)	50 (8)	52 (6)
Altersgruppe:		
< 45	6 (13,6%)	7 (15,2%)
45 bis 49	12 (27,3%)	7 (15,2%)
50 bis 54	14 (31,8%)	19 (41,3%)
55 bis 59	10 (22,7%)	10 (21,7%)
60plus	2 (4,5%)	3 (6,5%)
Erwerbsstatus:		
bezahlte Arbeit in Vollzeit	20 (45,5%)	31 (67,4%)
bezahlte Arbeit in Teilzeit	10 (22,7%)	8 (17,4%)
Selbstständigkeit	7 (15,9%)	3 (6,5%)
Mehrere Arbeitsverhältnisse	2 (4,5%)	4 (8,7%)
Minijob	1 (2,3%)	0 (0,0%)
Hausfrau/-mann	2 (4,5%)	0 (0,0%)
Arbeits-/Erwerbslosigkeit	1 (2,3%)	0 (0,0%)
Rentner	1 (2,3%)	0 (0,0%)
Höchster Schul-/Hochschulabschluss:		
Hauptschulabschluss	2 (4,5%)	5 (10,9%)
Realschulabschluss	19 (43,2%)	16 (34,8%)
Abitur / Fachhochschulreife	8 (18,2%)	6 (13,0%)
(Fach-)Hochschul- / Universitätsabschluss	15 (34,1%)	19 (41,3%)



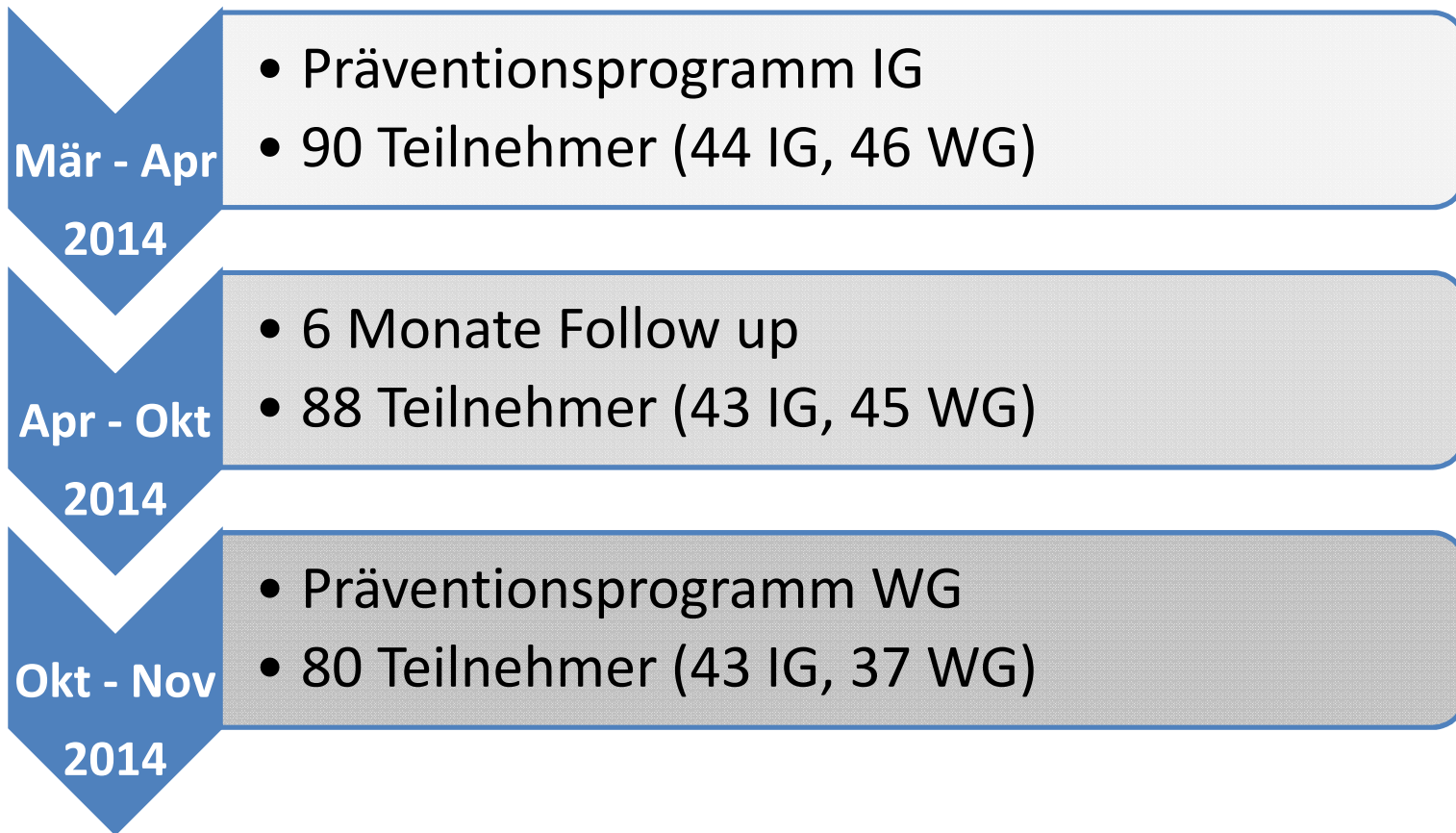


Teilnehmer (N=90) T0 - Baseline	IG	WG	
	MW (SD)	MW (SD)	Sig. (2-seitig)
PSQ_Gesamt	69,2 (13,0)	68,0 (13,9)	,664
MBI_GS_D			
Emotionale Erschöpfung	4,5 (0,7)	4,4 (0,6)	,520
Zynismus	3,5 (0,9)	3,5 (1,1)	,918
Persönliche Erfüllung	3,7 (0,6)	3,6 (0,7)	,606
WHO5_Wohlbefinden	30,8 (16,3)	30,2 (14,3)	,842
ISR_Depression	1,7 (0,8)	1,8 (0,7)	,898
ISR_Angst	1,4 (1,1)	1,0 (0,8)	,080
ISR_Gesamt	1,1 (0,6)	1,1 (0,4)	,597
EQ5D_Gesundheit allgemein	59,4 (17,6)	63,4 (15,0)	,255
Rückenschmerz (Schmerzstärke)	5,4 (2,4)	5,5 (2,1)	,937
GV_Bewegung	52,3 (30,8)	55,8 (24,7)	,552
GV_Ernährung	58,7 (21,4)	62,8 (18,3)	,338
GV_Stressbewältigung	46,2 (15,7)	46,3 (16,0)	,974
GV_Gesamt	52,4 (17,5)	55,0 (14,3)	,451



PLZ-Regionen	Anzahl TN	Prozent
0 / 1 / 2	20	22,2%
3 / 4 / 5 / 6	39	43,3%
7 / 8 / 9	31	34,5%
Gesamt	90	100,0%

## Drop outs





LUDWIG-  
MAXIMILIANS-  
UNIVERSITÄT  
MÜNCHEN

Lehrstuhl für Public Health und Versorgungsforschung  
Fachbereich Versorgungsforschung Kurortmedizin



Präventions-  
programm  
1. Frühjahrs-  
gruppe  
02.03.–  
22.03.2014

Präventions-  
programm  
2. Frühjahrs-  
gruppe  
23.03.-  
13.04.2014

**FOLLOW UP**  
1. und 2.  
Frühjahrs-  
gruppe  
13.04. –  
02.11.2014

Präventions-  
programm  
1. Herbst-  
gruppe  
12.10.-  
01.11.2014

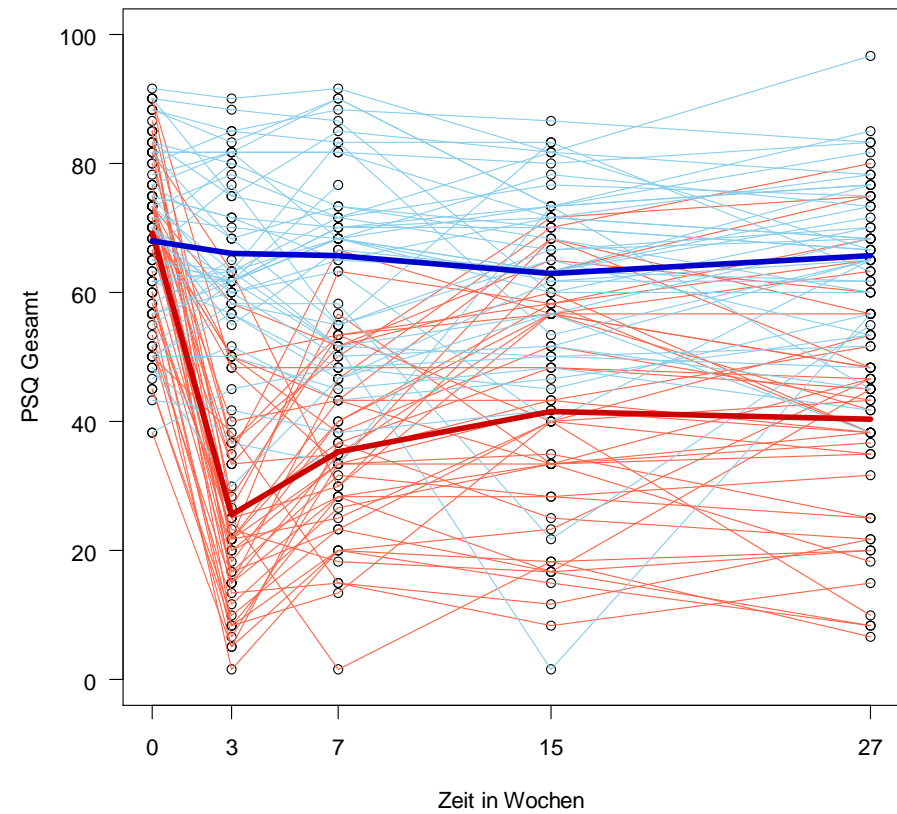
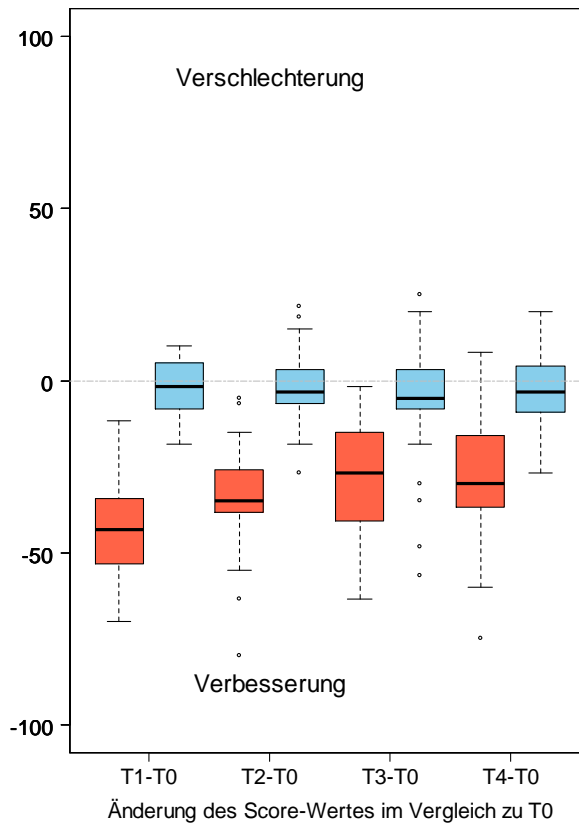
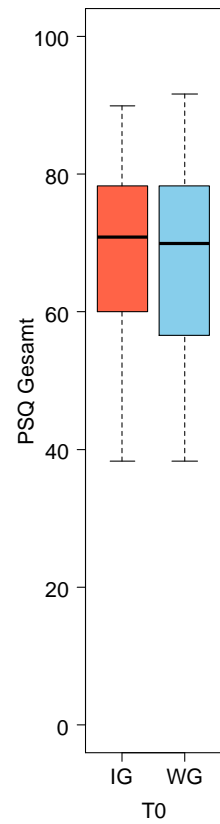
Präventions-  
programm  
2. Herbst-  
gruppe  
02.11.-  
23.11.2014

**FOLLOW UP**  
1. und 2.  
Herbst-  
gruppe  
23.11. –  
22.05.2015



# Stressbelastung – Perceived Stress Questionnaire (PSQ)

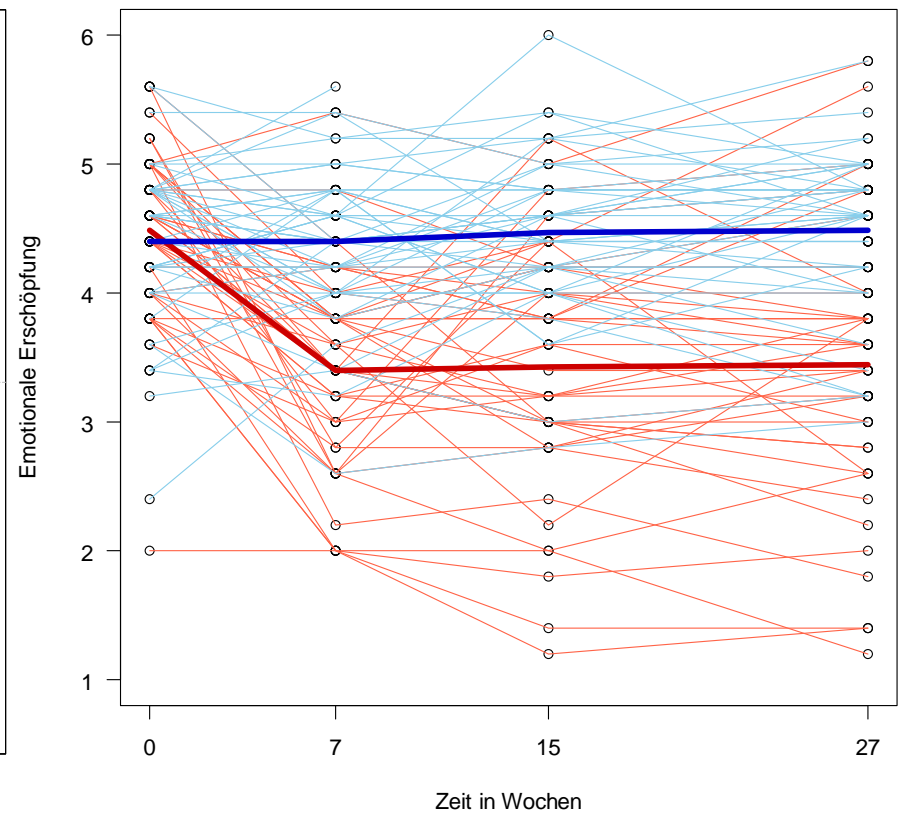
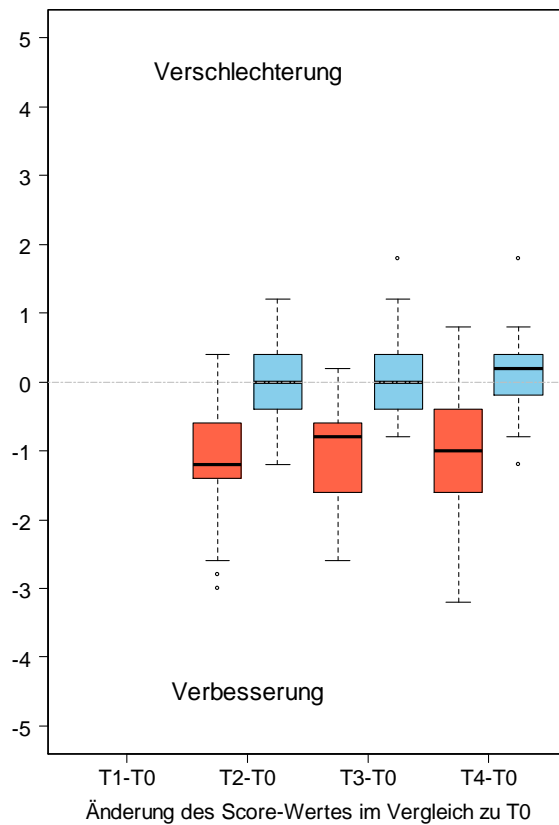
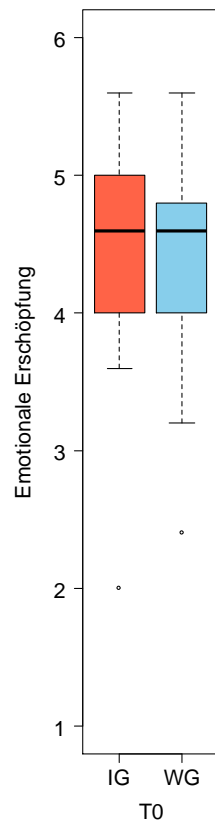
Interventionsgruppe – IG (N = 43) und Wartegruppe – WG (N = 45)



# Burnout – Maslach Burnout Inventory – General Survey (MBI-GS-D)

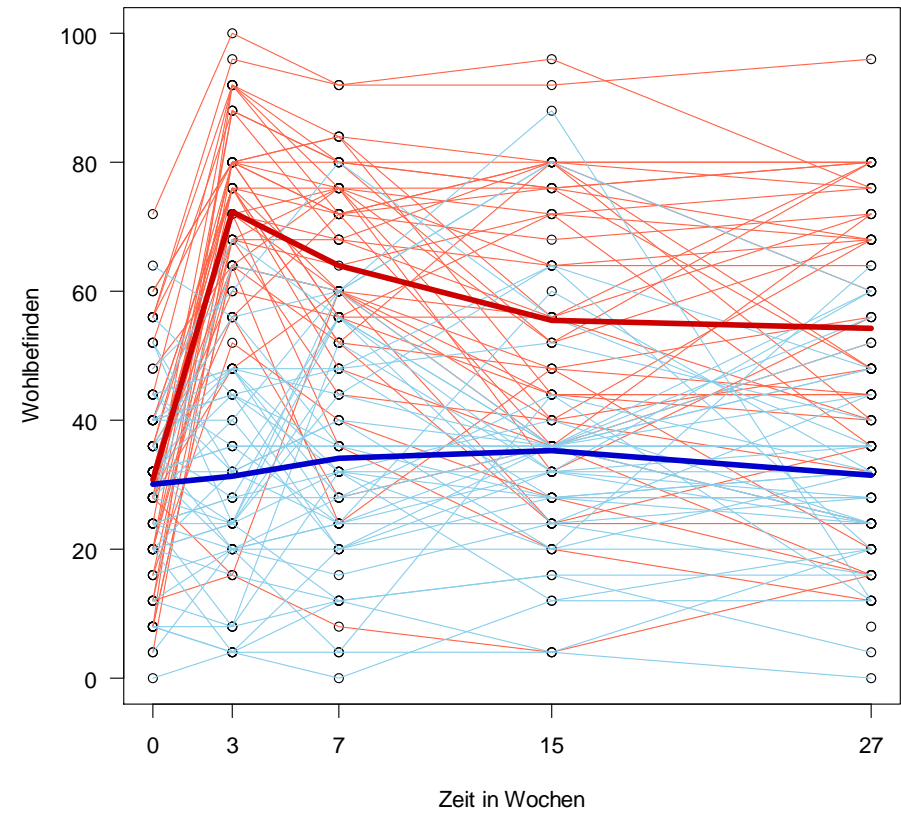
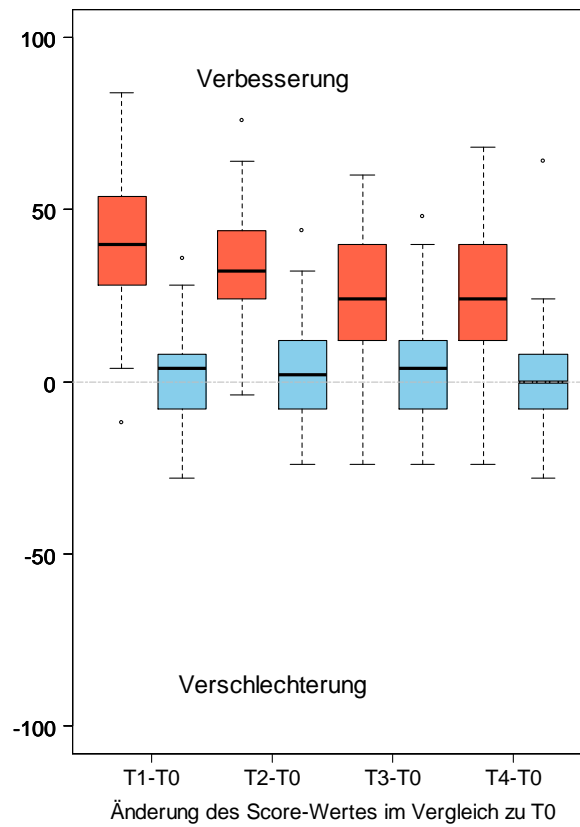
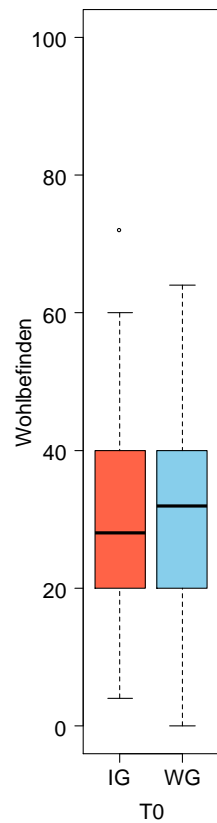
## Subskala Emotionale Erschöpfung

Interventionsgruppe – IG (N = 43) und Wartegruppe – WG (N = 45)



# Wohlbefinden – WHO-5 Well-Being-Index (WHO-5)

Interventionsgruppe – IG (N = 43) und Wartegruppe – WG (N = 45)







# Allgemeiner Gesundheitszustand – EuroQol 5 Dimensions (EQ-5D)

### BEWEGLICHKEIT/MOBILITÄT

- Ich habe keine Probleme, herumzugehen
- Ich habe leichte Probleme, herumzugehen
- Ich habe mäßige Probleme, herumzugehen
- Ich habe große Probleme, herumzugehen
- Ich bin nicht in der Lage, herumzugehen

### FÜR SICH SELBST SORGEN

- Ich habe keine Probleme, mich selbst zu waschen oder anzuziehen
- Ich habe leichte Probleme, mich selbst zu waschen oder anzuziehen
- Ich habe mäßige Probleme, mich selbst zu waschen oder anzuziehen
- Ich habe große Probleme, mich selbst zu waschen oder anzuziehen
- Ich bin nicht in der Lage, mich selbst zu waschen oder anzuziehen

### ALLTÄGLICHE TÄTIGKEITEN (z. B. Arbeit, Studium, Hausarbeit, Familien- oder Freizeitaktivitäten)

- Ich habe keine Probleme, meinen alltäglichen Tätigkeiten nachzugehen
- Ich habe leichte Probleme, meinen alltäglichen Tätigkeiten nachzugehen
- Ich habe mäßige Probleme, meinen alltäglichen Tätigkeiten nachzugehen
- Ich habe große Probleme, meinen alltäglichen Tätigkeiten nachzugehen
- Ich bin nicht in der Lage, meinen alltäglichen Tätigkeiten nachzugehen

### SCHMERZEN / KÖRPERLICHE BESCHWERDEN

- Ich habe keine Schmerzen oder Beschwerden
- Ich habe leichte Schmerzen oder Beschwerden
- Ich habe mäßige Schmerzen oder Beschwerden
- Ich habe starke Schmerzen oder Beschwerden
- Ich habe extreme Schmerzen oder Beschwerden

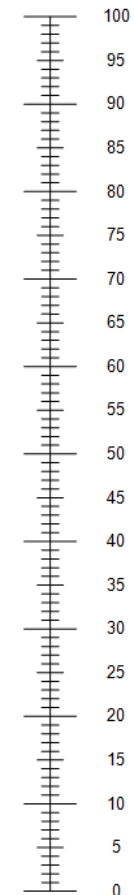
### ANGST / NIEDERGESCHLAGENHEIT

- Ich bin nicht ängstlich oder deprimiert
- Ich bin ein wenig ängstlich oder deprimiert
- Ich bin mäßig ängstlich oder deprimiert
- Ich bin sehr ängstlich oder deprimiert
- Ich bin extrem ängstlich oder deprimiert

- Wir wollen herausfinden, wie gut oder schlecht Ihre Gesundheit HEUTE ist.
- Diese Skala ist mit Zahlen von 0 bis 100 versehen.
- 100 ist die beste Gesundheit, die Sie sich vorstellen können. 0 (Null) ist die schlechteste Gesundheit, die Sie sich vorstellen können.
- Bitte kreuzen Sie den Punkt auf der Skala an, der Ihre Gesundheit HEUTE am besten beschreibt.
- Jetzt tragen Sie bitte die Zahl, die Sie auf der Skala angekreuzt haben, in das Kästchen unten ein.

IHRE GESUNDHEIT HEUTE =

Beste Gesundheit, die Sie sich vorstellen können



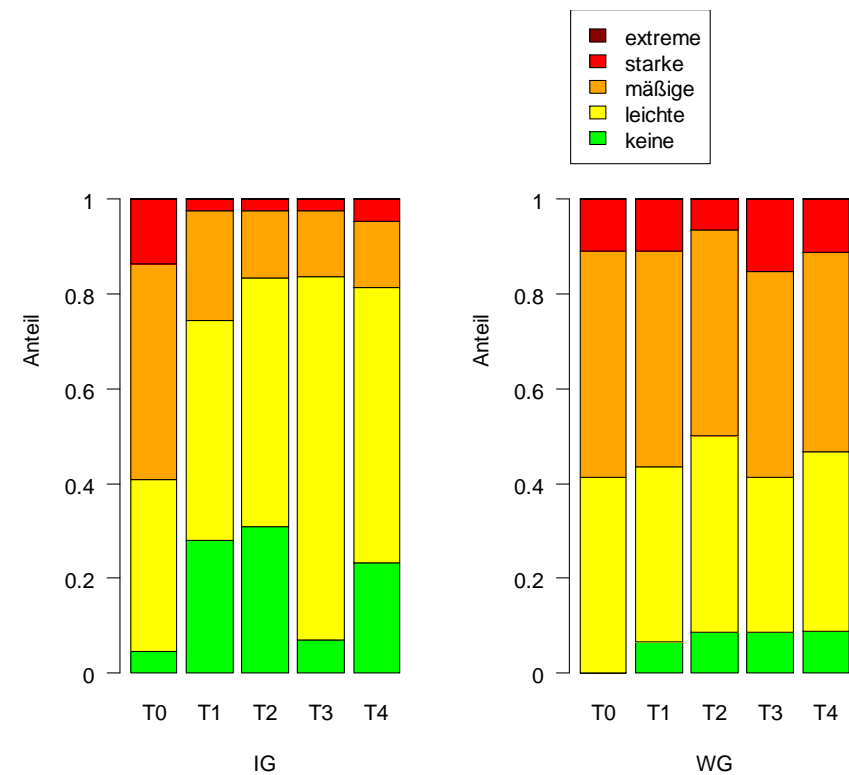
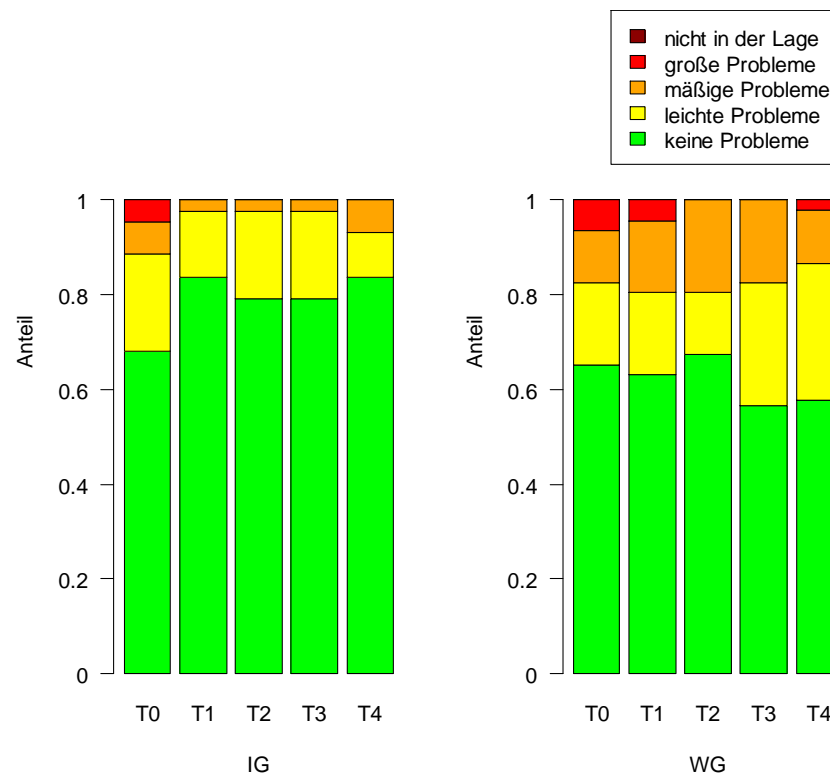
Schlechteste Gesundheit, die Sie sich vorstellen können



## Allgemeiner Gesundheitszustand – EuroQol 5 Dimensions (EQ-5D)

### BEWEGLICHKEIT / MOBILITÄT

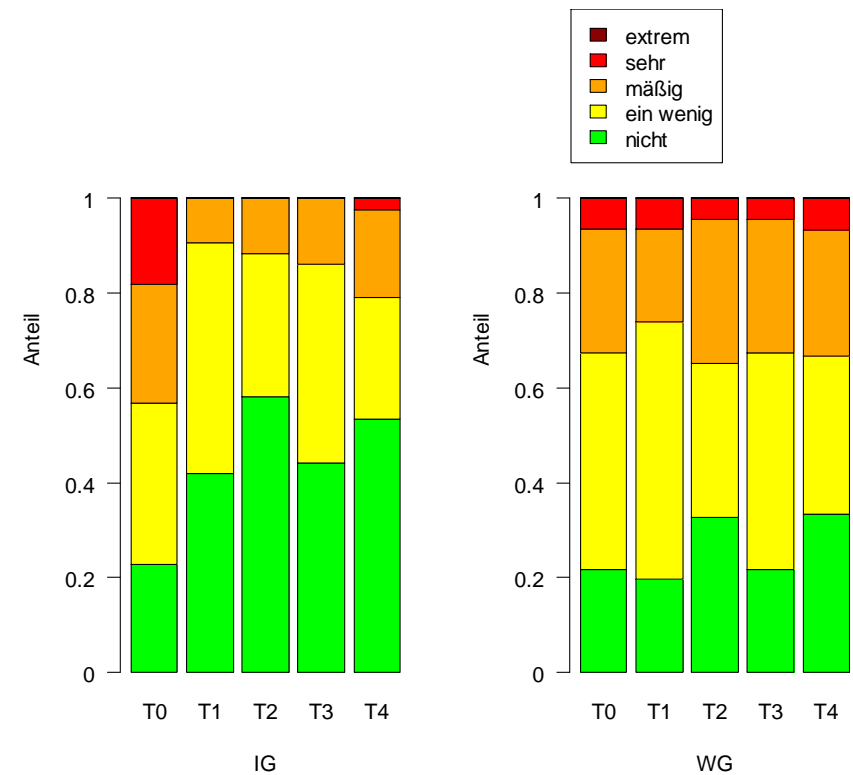
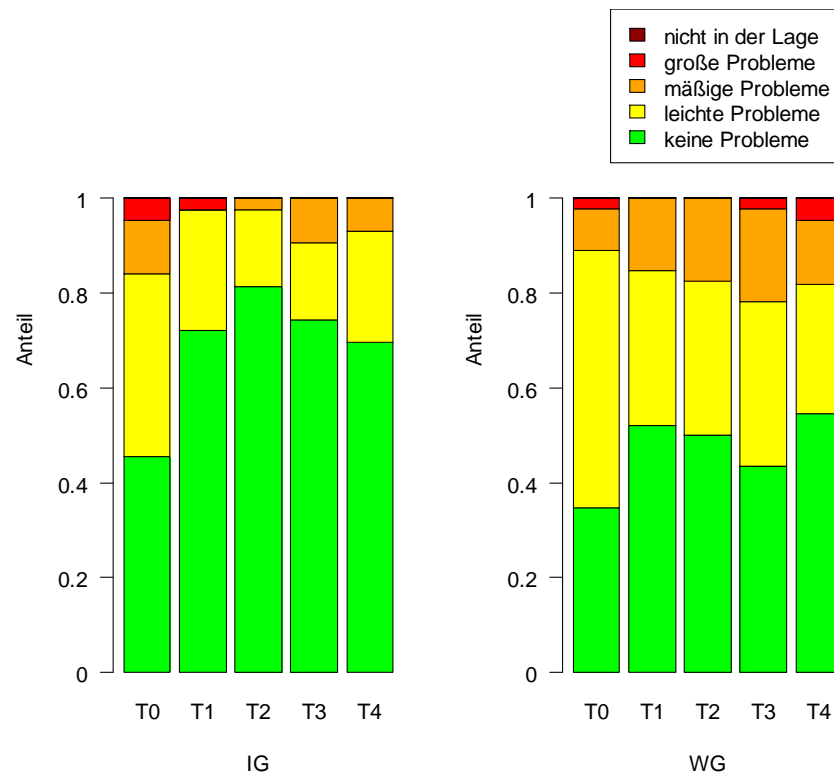
### SCHMERZEN / KÖRPERLICHE BESCHWERDEN



# Allgemeiner Gesundheitszustand – EuroQol 5 Dimensions (EQ-5D)

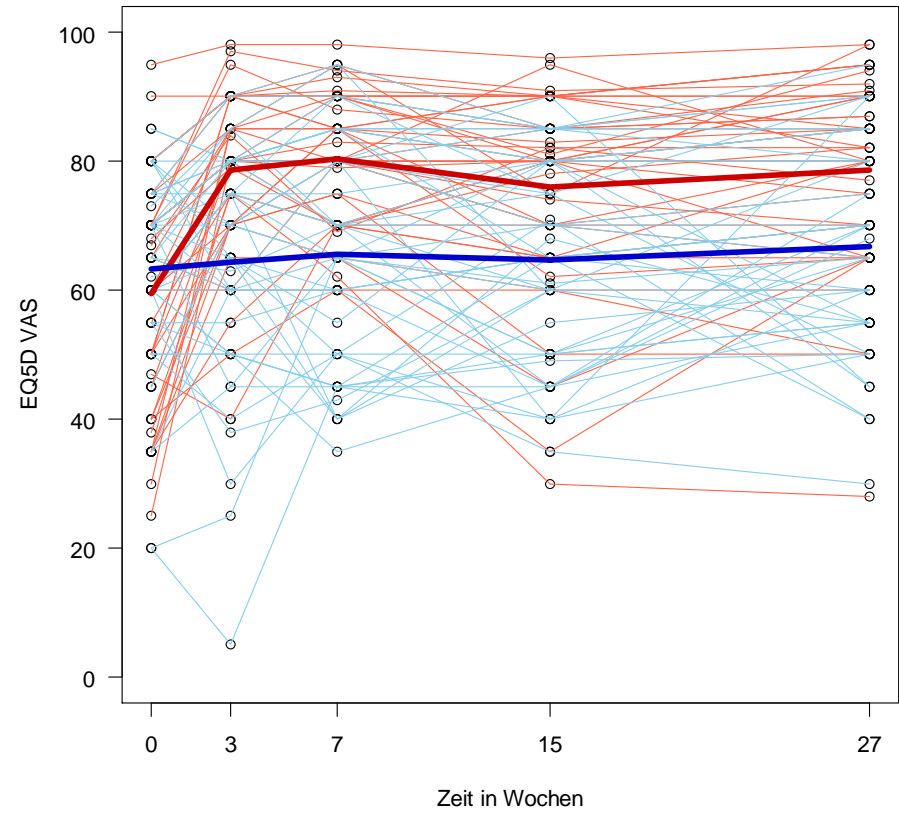
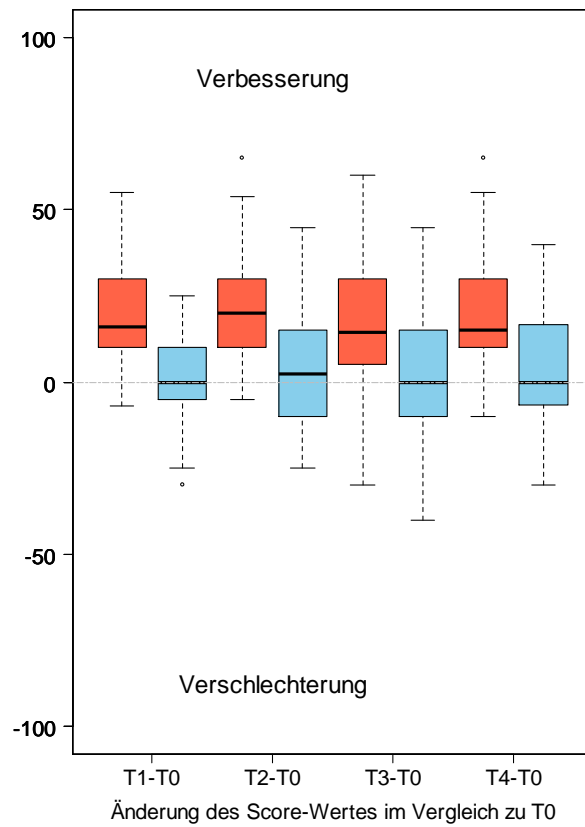
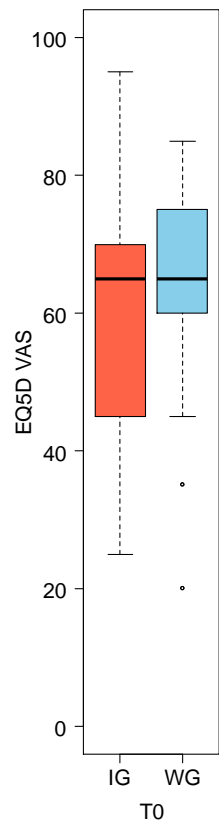
## ALLTÄGLICHE TÄTIGKEITEN

## ANGST / NIEDERGESCHLAGENHEIT



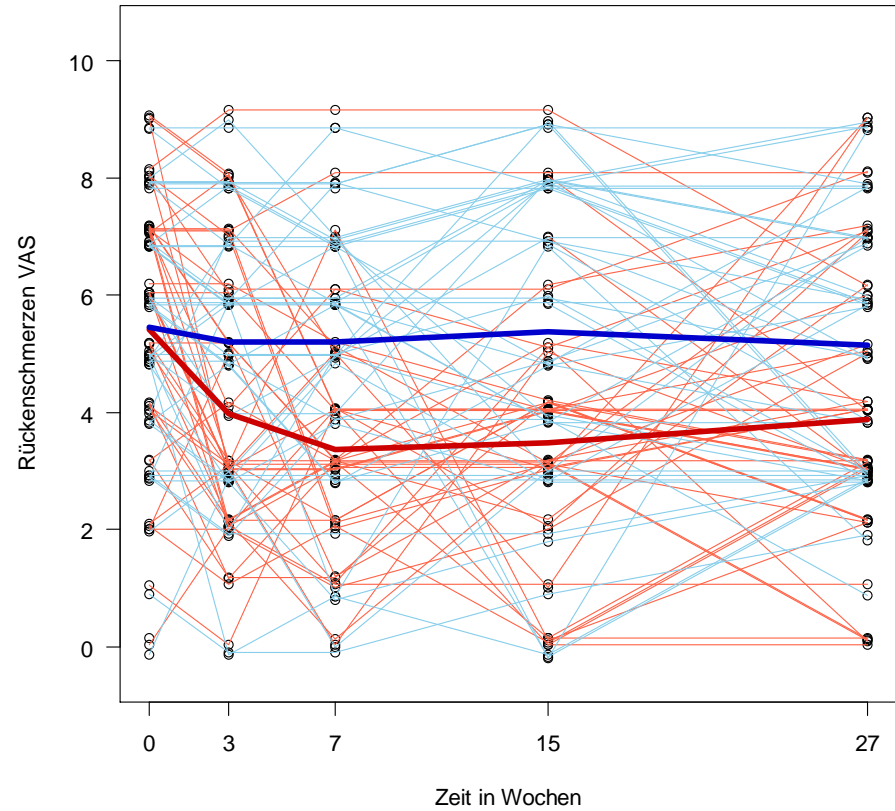
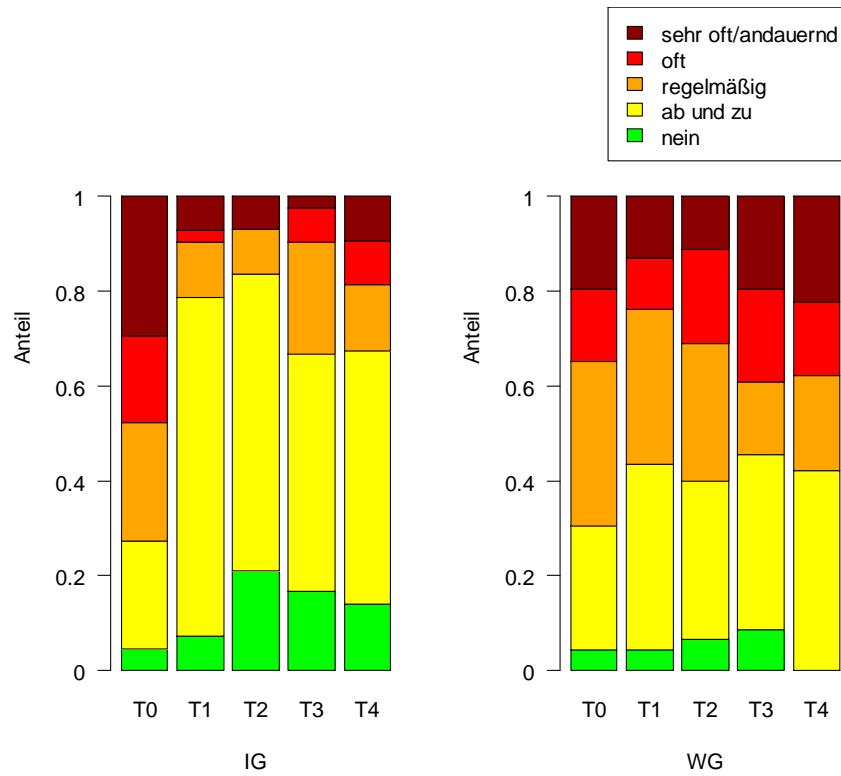
# Allgemeiner Gesundheitszustand – EuroQol 5 Dimensions (EQ-5D)

Interventionsgruppe – IG (N = 43) und Wartegruppe – WG (N = 45)

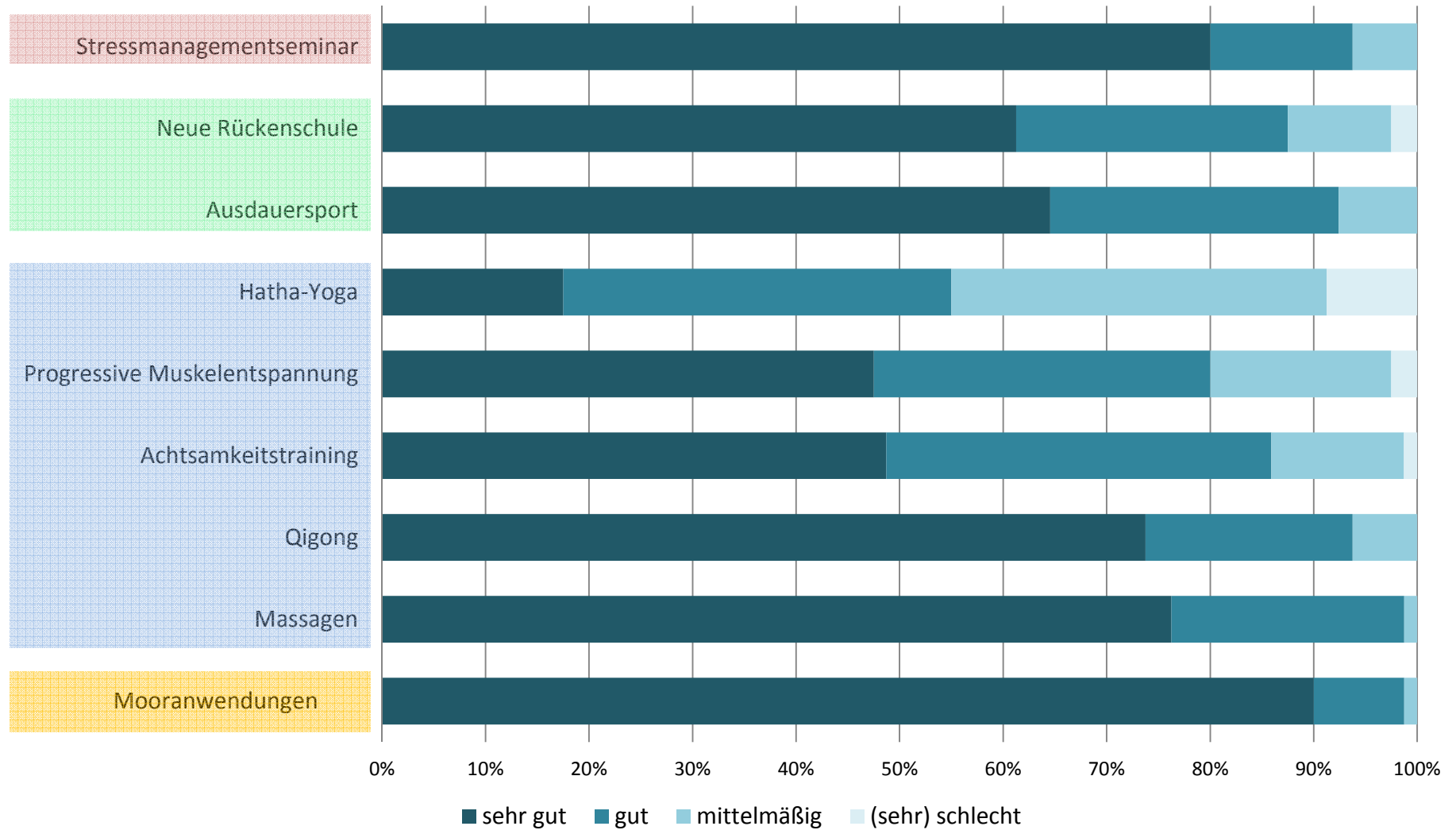


# Rückenschmerz – Häufigkeit und Stärke

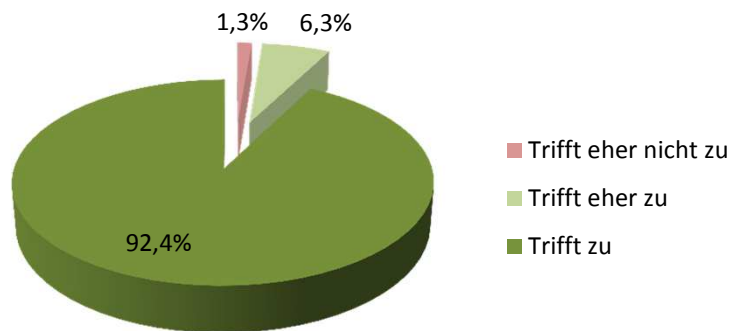
Interventionsgruppe – IG (N = 43) und Wartegruppe – WG (N = 45)



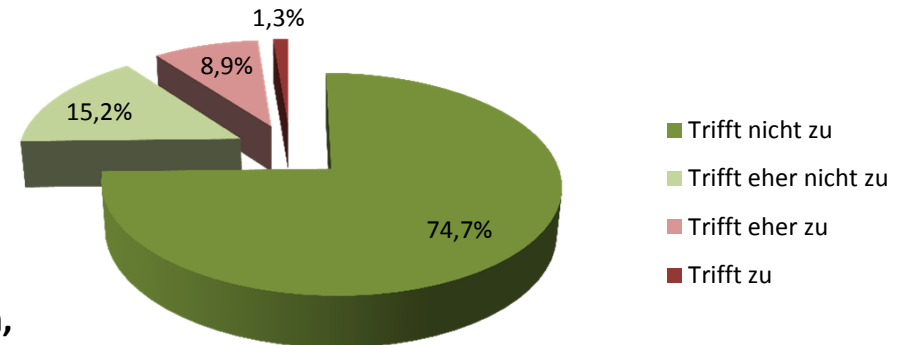
## Beurteilung therapeutische Komponenten (N = 80)



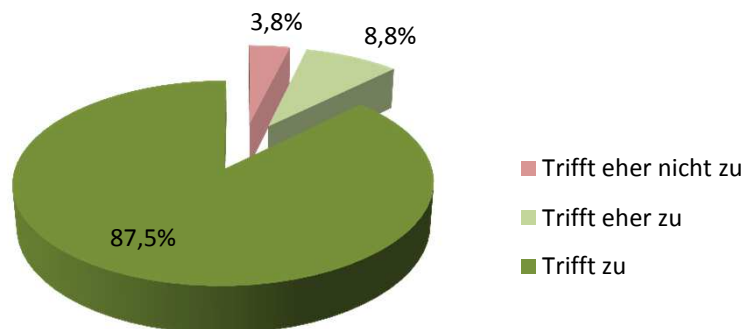
**Das Präventionsprogramm hat mir insgesamt gut getan. (N = 80)**



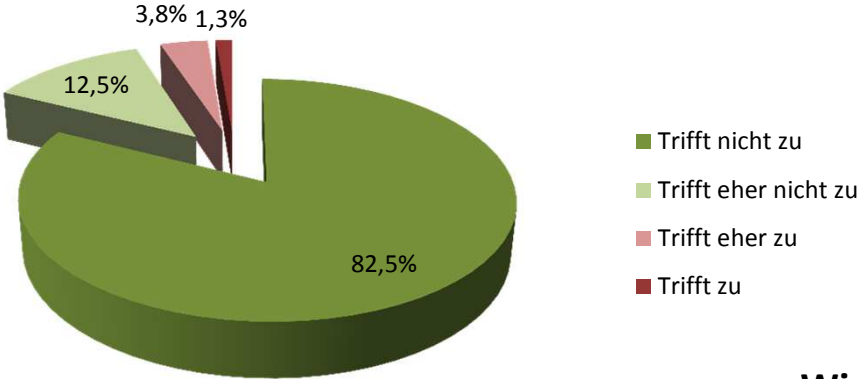
**Eigentlich hätte ich mir mehr von diesem Präventionsprogramm versprochen. (N = 80)**



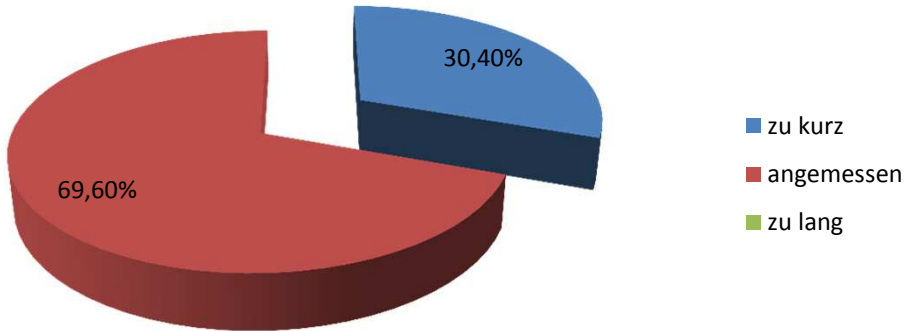
**Sollte ich nochmals in die Situation kommen, würde ich gerne wieder an diesem Präventionsprogramm teilnehmen. (N = 80)**



**Das Präventionsprogramm war zu anstrengend für mich. (N = 80)**

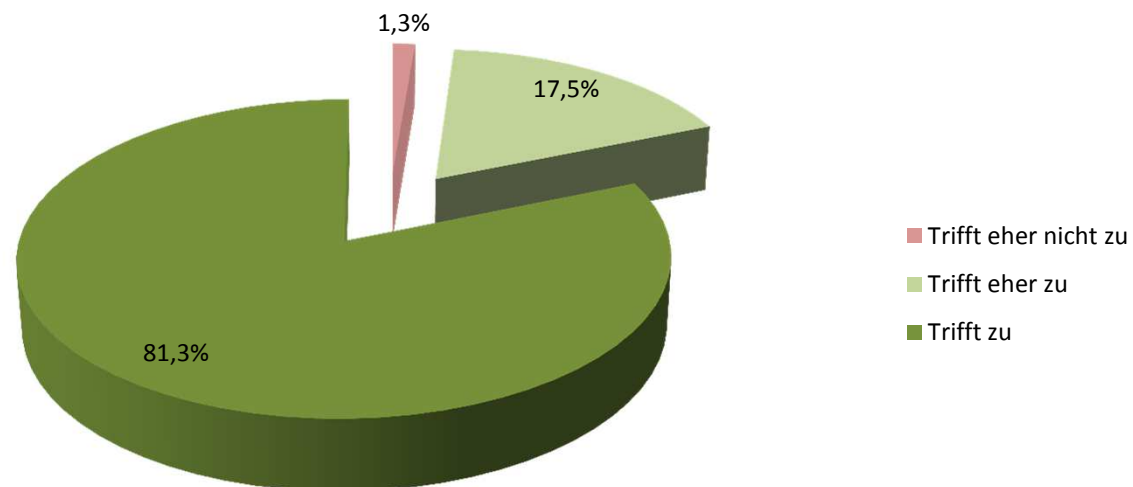


**Wie haben Sie die Aufenthaltsdauer bei diesem Präventionsprogramm empfunden? (N = 80)**





Insgesamt bin ich mit der Art des Angebots, das ich hier erhalten habe, zufrieden. (N = 80)





Mein Fazit :

Ich habe Bilder gefunden die meine Situation vor und nach der Studie annähernd beschreiben.

Vorher :

Ich fühlte mich wie ein ausgetrockneter Schwamm, starr, steif, unbeweglich und nicht aufnahmefähig in jeder Hinsicht.



Nachher:

Dieses Bild beschreibt meine Situation nach der Studie, dies liegt nicht nur an den 8 % Wasserzusatz im Moorbad !!



Mein persönlicher Eindruck, ich fühle mich vitaler, beweglicher, geistig frischer und mit neuen Lebensmotivationen erfüllt.

Vielen Dank an Alle die mich dies erfahren lassen haben.

Mit freundlichen Grüßen



## Fazit:

- Studie „Im Moor zum inneren Gleichgewicht“ stößt auf großes Interesse  
(663 Interessenten, 140 verbindliche Anmeldungen innerhalb von 6 Wochen)
- überwiegend Anmeldungen von Berufstätigen  
(Eigenbeitrag Teilnehmer: 3 Wochen Urlaub, Kosten für Übernachtung, Verpflegung, An- und Abreise, Kurtaxe)
- sehr positive Beurteilung des multimodalen Präventionsprogramms durch die Teilnehmer
- signifikante Wirkung (6 Monate Follow up) hinsichtlich der erhobenen Parameter (subjektiv empfundene Stressbelastung, Wohlbefinden, Allgemeine Gesundheit / Lebensqualität, Rückenschmerz u.a.).

*Im Moor zum inneren  
Gleichgewicht!*

**Vielen Dank für  
Ihre Aufmerksamkeit**

