

Stressprävention: DurchatemZeit!

Gesundheits-
förderung:
Spezielles Ange-
bot für Betriebe
(siehe Rückseite)

Aktive Auszeit –
interdisziplinärer
Ansatz

BAYERISCHES STAATSBAD
Bad Reichenhall
Bayerisch Gmain



Deutschlands 1. Entschleunigungswoche
mit wissenschaftlich belegter Wirksamkeit

Gesundheitsförderung,
die wirkt!

**Belegte Langzeitwirkung:
Signifikant niedrigeres Stressempfinden
noch nach 6 Monaten**

- Dreiarmlige randomisierte Studie der Ludwig-Maximilians-Universität München^{1,2}
- Weniger Stressbelastung – mehr Wohlbefinden

gefördert durch
Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit und Pflege



www.durchatemzeit.de

Sehr geehrte Frau Doktor, sehr geehrter Herr Doktor,
sehr geehrte Damen und Herren,



Immer mehr gefragt: Gesundheitsförderung mit Wirksamkeitsnachweis

Evidenzbasierte Vorsorge ist ein wichtiger Bestandteil der Bemühungen rund um ein funktionierendes Gesundheitssystem der kommenden Jahrzehnte.

Unter dem Begriff der "evidence based prevention" werden Vorsorgekonzepte zunehmend auch in Deutschland evaluiert. Auch immer mehr Betriebe sind bereit, in die Aufrechterhaltung der Gesundheit und Leistungsfähigkeit ihrer MitarbeiterInnen zu investieren, wünschen sich jedoch – ebenso wie Privatpersonen – belegten Nutzen als Grundlage einer bewussten Entscheidung.

Ab sofort können wir im Kurort Bad Reichenhall ein Programm anbieten, das diesem Anspruch gerecht wird. Wir freuen uns, wenn wir damit zusätzlichen Anreiz geben können, über zielgerichtete Gesundheitsförderung nachzudenken.

Mit freundlichen Grüßen

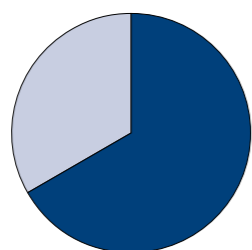
G. Squarra
Mag. Gabriella Squarra

„Vieles wird unter dem Begriff Stress- und Burnoutprävention angeboten, häufig mangelt es jedoch an Nachweisen für die Wirksamkeit. Die vorliegende Studie ist Pionierarbeit für die bayerischen Kurorte und Ausgangspunkt für weitere wissenschaftliche Arbeiten und gezielte Vorsorge.“

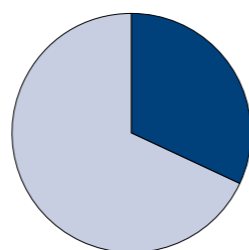
Prof. Dr. Dr. Angela Schuh, Akademische Direktorin am Lehrstuhl für Public Health und Versorgungsforschung (IBE) der Ludwig-Maximilians-Universität München

Alltagsstress, zunehmender Druck in vielen Berufssparten und ständige Erreichbarkeit haben ihren Preis: STRESS und BURNOUT

70 % der Erwerbstätigen fühlen sich gestresst.³



33 % der Erwerbstätigen fühlen sich erschöpft und ausgelaugt.³



Sind auch Sie für Ihre Patienten oder Mitarbeiter auf der Suche nach einem sinnvollen und zugleich zeitlich überschaubaren Ansatz zur Stressreduktion?

Das Ziel: Ausweg aus dem Stresskreislauf – rechtzeitig und nachhaltig!

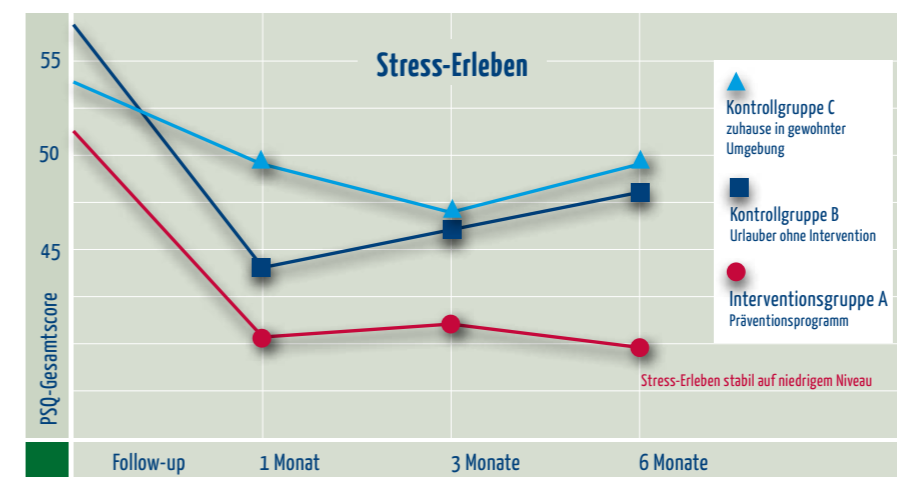
Zielgruppe des multidisziplinär aufgebauten Programms sind Erwachsene mit chronisch erhöhter Stressbelastung – VOR Eintritt in ein Burnout! Zur Einstufung vorab: Fragebogen zur Erhebung des aktuellen Stressniveaus! (Trierer Inventar zum chronischen Stress)

Erstmals in Deutschland: 1 Woche Stressprävention mit Wirksamkeitsnachweis



DURCHATEMZEIT 7-TÄGIGES PRÄVENTIONSPROGRAMM IN BAD REICHENHALL

- dreiarmlige randomisierte, kontrollierte Interventionsstudie^{1,2} der Ludwig-Maximilians-Universität München, Lehrstuhl für Public Health und Versorgungsforschung (IBE)
- prospektiv: fünf Messzeitpunkte verteilt auf einen Zeitraum von 6 Monaten
- n=96 gesunde Erwachsene mit erhöhter chronischer Stressbelastung (Score >12 Punkte, TICS-SSC)⁵
- Zielgrößen: Das subjektive Belastungs- und Stresserleben bzw. das aktuelle Wohlbefinden anhand der standardisierten Fragebögen Perceived Stress Questionnaire (PSQ)⁴ und des Trierer Inventars zum chronischen Stress (TICS)⁵, WHO-5 Wellbeing Index (WHO-5)⁶, Cortisolspiegel im Speichel



ERGEBNIS

- **Signifikant reduzierte chronische Stressbelastung noch nach 6 Monaten (TICS)**
- **Nachhaltig gesteigertes Wohlbefinden noch nach 6 Monaten (WHO-5)**
- **Überlegene und nachhaltigere Wirksamkeit im Vergleich zum „normalen“ Urlaubsaufenthalt: Wirkung des Urlaubs nimmt kontinuierlich ab, Interventionsgruppe stabilisiert sich auf niedrigerem Niveau.**

„Multidisziplinär & alpines Naturerlebnis
Es gibt aus vielen Einzelbereichen Erkenntnisse darüber, was sich auf die Entwicklung des Stressniveaus positiv auswirkt. In diesem 7-tägigen Programm wurden diese Erkenntnisse auf multidisziplinärer Basis sinnvoll kombiniert.“

Mag. Gabriella Squarra,
Gesundheitspädagogin,
Kurdirektorin Bad Reichenhall

Gerne übersenden wir auf Wunsch kostenlos die vollständigen Studienergebnisse nach Erscheinen der Publikation 2016. gesundheit@bad-reichenhall.de

Stressprävention: DurchatemZeit!

Gesundheitsförderung,
die wirkt!

7-tägiges Präventionsprogramm in Bad Reichenhall

Einwöchiger Aufenthalt zur Stressprävention, multidisziplinär und mit wissenschaftlich belegter Langzeitwirkung, für Privatpersonen oder im Rahmen betrieblicher Gesundheitsförderung.

- Fester Tagesrhythmus auf Basis chronobiologischer Erkenntnisse
- Bewegungseinheiten
- Entspannungstechniken
- Tägliche Gesundheitscoachings (Gruppe/individuell) durch ausgebildete Gesundheitspädagogen
- Achtsamkeit, Selbstwahrnehmung, Reflexion, ritualisierte Ruhephasen, Zeit für sich selbst
- Kältereize und Wärmerituale
- Naturerlebnisse rund um Bad Reichenhall
- AlpenSole Heilquelle Bad Reichenhall
- Kleingruppen bis max. 12 Personen

ab 450 € zzgl. Unterkunft in einem DurchatemZeit-Hotel nach Wahl.
Mehr unter www.durchatemzeit.de

Spezielle Paketangebote und gezieltes Screening vorab für Betriebe

Immer mehr Betriebe erkennen, dass gezielte Gesundheitsförderung sich für das Unternehmen auszahlt. Mehr Zufriedenheit, positive Stressbewältigung und Freude an der Arbeit sind das Ziel.

Die Vorteile des Präventionsprogramms „DurchatemZeit“ in Bad Reichenhall

- Überschaubarer Aufwand bei gleichzeitig wissenschaftlich belegter Langzeitwirkung
- 7 Tage Aufenthalt – 6 Monate verstärktes Wohlbefinden
- Attraktive Urlaubsumgebung des Alpen-Kurortes Bad Reichenhall
- Für Betriebe: gezielte Abstimmung der Gesundheitscoachings sowie auf die Berufsgruppe abgestimmte Arrangements.
- Gezielte Gesundheitsförderung der Mitarbeiter durch kostenloses Screening mittels Fragebogen zur Stresserhebung vorab (streng vertrauliche Abwicklung)



BAYERISCHES STAATSBAD
Bad Reichenhall
Bayerisch Gmain

Durchatmen in der Alpenstadt

Kontaktieren Sie bei Interesse die Kurdirektion Bad Reichenhall für ein unverbindliches Gespräch oder Angebot:
Mag. Gabriella Squarra
Gesundheitspädagogin/Kurdirektorin Bayerisches Staatsbad Bad Reichenhall
Telefon +49 (0)8651 606-101 | g.squarra@bad-reichenhall.de

Quellen und Literatur:

1. Squarra A., Kus S., Immich G., Lödermann S., Schuh A. „DurchatemZeit“ – Entwicklung, Durchführung und Evaluierung eines 7-tägigen Präventionsprogrammes zur Entschleunigung, durchgeführt am Kurort Bad Reichenhall. Das Gesundheitswesen 77(08/09), September 2015;
2. Schuh A., Stier-Jarmer M., Frisch D., Kus S. Wissenschaftlich fundierte Kurortmedizin heute: Entwicklung und Evaluation multimodaler Präventionsprogramme in den bayerischen Kurorten. Das Gesundheitswesen 77(08/09), September 2015;
3. TK (2009) Stress – Aktuelle Bevölkerungsbefragung: Ausmaß, Ursachen und Auswirkungen von Stress in Deutschland. In: F.A.Z.-Institut für Management-, Markt und Medieninformationen GmbH & Techniker Krankenkasse, Techniker Krankenkasse, Pressestelle, Hamburg. <http://www.tk-online.de>
4. Levenstein S, Prantera C, Varvo V, et al. Development of the Perceived Stress Questionnaire: a new tool for psychosomatic research. Journal of Psychosomatic Research. 1993;37(1):19-32.
5. Schulz P, Schlotz W. Das Trier Inventar zur Erfassung von chronischem Stress (TICS): Skalenkonstruktion, teststatistische Überprüfung und Validierung der Skala Arbeitsüberlastung. Diagnostica. 1999;45:8-19.
6. Bech P, Olsen LR, Kjoller M, Rasmussen NK. Measuring well-being rather than the absence of distress symptoms: a comparison of the SF-36 Mental Health subscale and the WHO-Five well-being scale. International Journal of Methods in Psychiatric Research. 2003;12(2):85-91.