

DIE AUSWIRKUNGEN EINES STRESSBEWÄLTIGUNGSTRAININGS AUF STRESS, GEWICHT UND DIE SYMPTOMATIK EINER LYMPHÖDEMERKRANKUNG IM ZUGE EINES REHABILITATIONSaufenthaltEs

Eine Kooperation der Lymphklinik Wolfsberg und der Karl-Franzens-Universität Graz

Vielen Dank!

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Studie,

vielen Dank noch einmal für die großartige Teilnahme an dieser Studie und für die Zeit und Geduld die Sie aufgeopfert haben. Ohne Ihren Einsatz hätte dieses Projekt nicht realisiert werden können.

Mit lieben Grüßen,

Katharina Traußnig

Studienleitung

Katharina Traußnig, BSc MSc

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an die Studienleitung.

Kontakt:

E-Mail: katietraussnig@gmx.at

Telefon: 0043 676 9389416

Ablauf der Studie

Alle Personen wurden zu zwei Messzeitpunkten - am Beginn und am Ende des Aufenthaltes - gebeten mehrere Fragebögen auszufüllen sowie ein EKG durchzuführen. Zusätzlich gab es zwei Gruppen - eine Gruppe erhielt fünf Einheiten eines Stressbewältigungstrainings und eine Gruppe erhielt das reguläre Programm der Rehabilitation. Die Zuteilung zu den Gruppen erfolgte zufällig. Erhoben wurde das Stresserleben, die psychische Belastung, die körperliche Belastung, das Gewicht, die Bewertung des Stressbewältigungstrainings, das Gesundheitsverhalten sowie das Binge Eating.

Stichprobe

In die Berechnungen eingeschlossen wurden insgesamt 48 Frauen und 18 Männer mit einem Alter zwischen 22 und 78 Jahren. Die zwei Gruppen unterschieden sich zu Beginn des Aufenthaltes in Hinblick auf den chronischen Stress, die psychische Belastung, ihre Erkrankung und das Gesundheitsverhalten nicht voneinander. Dies ist wichtig um die Ergebnisse zum zweiten Messzeitpunkt interpretieren zu können.

Ergebnisse

Die Daten wurden anonymisiert und mithilfe einer Statistiksoftware ausgewertet. Es konnte gezeigt werden, dass der Rehabilitationsaufenthalt in allen erhobenen Bereichen zu Verbesserungen führte - die Rehabilitation wirkt! Zusätzlich konnte das Stressbewältigungstraining zu einer Gewichtsreduktion, einer Verbesserung der Fitness und zu einer Reduktion von Essanfällen beitragen. Eine wichtige Erkenntnis der Studie war, dass die Bewertung der Intervention einen großen Einfluss auf den Behandlungserfolg hatte. Zusammenfassend kann geschlussfolgert werden, dass die Rehabilitation sehr gute Erfolge aufweist und das Stressbewältigungstraining noch zusätzliche Verbesserungen im Bereich der Gewichtsreduktion aufwies.