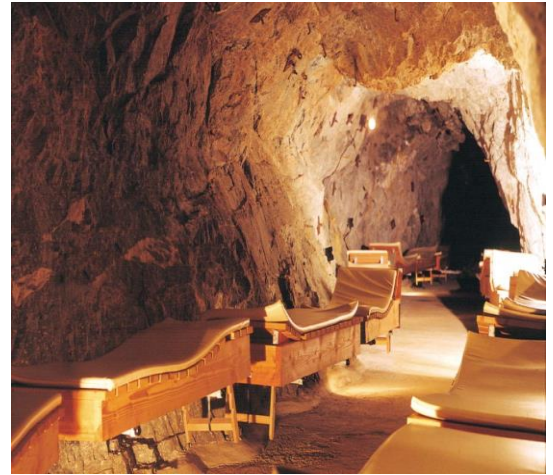


# STUDIE „HEILSTOLLEN“

Eine Kooperation der Korian Stiftung für Pflege und würdevolles Altern, dem Heilstollen Bad Gastein, der Hochschule Coburg und den Studienteilnehmenden



## ERGEBNISSE

---

Bei dieser Studie sollte herausgefunden werden, inwieweit sich das Wohlbefinden – unter Berücksichtigung der Parameter Schmerz, Stress und subjektives Wohlbefinden – von Mitarbeiter:innen im Bereich der Pflege durch einen zweiwöchigen Aufenthalt in Bad Gastein mit therapeutischen Anwendungen im Heilstollen Bad Gastein verbessert.

Die folgenden Ergebnisse geben einen Überblick über relevante Erkenntnisse aus beiden Befragungszeitpunkten, sowie aus der Auswertung beider Fragebögen. Aufgrund der kleinen Teilnehmer:innenanzahl werden hierbei keine Prozentwerte o. Ä. erwähnt (Datenschutz). Vielmehr dient dies dazu einen Eindruck der Gesamtergebnisse zu bekommen.

### Stress

Der Stress-Wert verringerte sich von 41,167 auf 35 (Vergleichswert aus anderer Studie 28,33 – Maximalwert ist 50).

Stress-Faktoren waren vor allem die Corona-, die Personal- und die aktuelle politische Situation, sowie die mangelnde Abgrenzung von Beruf und Freizeit. Als Stressbewältigung wurden Entspannungsmethoden, Selbstfürsorge und positive Erlebnisse und Gespräche genannt.

Beim zweiten Messzeitpunkt stellten sich positiven Auswirkungen auf das Stressempfinden heraus (deutlich reduziertes Stresslevel). Vor allem die eigenen Kompetenzen beim Umgang mit Stress wurden besser eingeschätzt.

### Schmerz

Der Schmerz-Wert verringerte sich von 4,83 auf 3,0 (Maximalwert ist 10).

Als Ursache der Schmerzveränderung wurden vor allem die Massagen genannt. Bei neuen Schmerzbewältigungsstrategien wurde die Relevanz des *Auf-sich-selbst-Achtens* erwähnt - mit dem Vorsatz dies zukünftig in den Alltag zu integrieren.

### Wohlbefinden

Das Wohlbefinden verbesserte sich von 53,333 auf 79,333 (Vergleichswert aus anderer Studie 68,7).

Unterschiedliche Definitionen von Wohlbefinden wurden genannt: berufliche Faktoren (entspannter Berufsverkehr, ausreichend Personal, regelmäßiger Austausch und Zufriedenheit der Bewohner:innen), private Faktoren (keine Schmerzen, genügend Schlaf, Sport, Freunde und Familie zu haben). Vor allem wurde von Entspannung und die Wiederkehr zu einem normalen Stresslevel berichtet.

### Körperbewusstsein

Das Körperbewusstsein veränderte sich im Vergleich zum ersten Messzeitpunkt nicht und lag im Durchschnitt im mittleren Bereich der Bewertungsskala. Die Selbstwahrnehmung war vor dem Aufenthalt unterschiedlich ausgeprägt. Nach dem Aufenthalt konnten teilweise stressige Situationen besser erkannt und ein Stresslevel wahrgenommen werden, sodass auch die eigenen Grenzen spürbarer waren.

### Schlaf

Die Schlafqualität verbesserte sich teilweise. Vor allem arbeitsbezogenes Grübeln vor dem Einschlafen, sowie Einschlaf- und Durchschlafstörungen wurden genannt.

### Arbeitsalltag

Der Arbeitsalltag, sowie auch das Arbeitspensum wurden unterschiedlich beschrieben. Bei dem Gefühl der Rückkehr an den Arbeitsplatz gab es entweder keine Veränderungen oder positive Gefühle. Zudem wurde erwähnt, dass die Stresserwartung am Arbeitsplatz weniger und ein besserer Umgang mit Alltagsaufgaben vorhanden sei. Ebenso wurde die Gewissheit der guten Vertretung als entlastend empfunden.

### Arzt und Medikamente

Zu den individuellen Krankheiten kann keine Auskunft gegeben werden (Datenschutz).

Es wurden neue alternative Behandlungsmöglichkeiten, wie z. B. gesündere Tagesroutinen, mehr Bewegung im Alltag oder den Besuch einer Massagepraxis, kennengelernt. Auch wurde Begeisterung über den Heilstollen geäußert, allerdings ist dies wegen den hohen Kosten keine langfristige Alternative.

### Andere Symptome

Es wurde von verschiedenen (chronischen) Krankheiten berichtet, die teilweise durch Stress ausgelöst wurden. Nach dem Aufenthalt wurde ein Risikoverhalten zur mangelnder Bewegung, Rauchen und ungesunder Ernährung genannt. Teilweise wurde das Rauchen nach dem Aufenthalt um die Hälfte reduziert. Einzelne Symptome verbesserten sich nach dem Aufenthalt.

### Erwartungen

Die Erwartungen vor dem Aufenthalt waren zum größten Teil sehr positiv (bzgl. Massagen, Neues kennenlernen und ausprobieren, Abstand zu Arbeit und Alltag, keine beruflichen und privaten Verpflichtungen, Stressbewältigungs- und Selbsthilfemaßnahmen erlernen). Eine Vorfreude war vorhanden.

Als Anwendung mit bester Wirkung stellten sich die Vollmassagen heraus, aber auch die Heilstollen-Fahrten, Verpflegung, Personal, Entspannung und die Gruppendynamik und -klima waren wichtige Aspekte für die positiven Erfahrungen.

Der Covid-Ausbruch trübte den Aufenthalt etwas. Die „Zwischensaison“, teilweise mangelnde Informationen zum Ablauf, die mangelnde Alternative zu den Heilstollenfahrten (Radonbäder), sowie das frühe Aufstehen und die Zeitplanung der Anwendungen wurde ebenfalls negativ bewertet.

Ein erneutes Angebot in den Heilstollen zu fahren, wurde ebenfalls positiv bewertet. Eine große Dankbarkeit gegenüber der Korian Stiftung stellte sich bei den Befragungen heraus. Der Wunsch das Angebot weiterhin für andere Kolleg:innen zu schaffen, wurde zum Ausdruck gebracht.

Wir danken den Teilnehmenden herzlich für Ihre Teilnahme und die angenehme Durchführung der Befragungen!

Das Projektteam der HS Coburg



Annika Hiller



Nadja Hamani



Leonie Eller



Clarissa Heiler



Katharina Weiß



Lena Welsch



Prof. Dr.  
Eberhard Nöfer  
(Coaching)



Tamara Jäger  
(Coaching)

### **Kontakt:**

Projektleitung: Annika Hiller

[annika.hiller@stud.hs-coburg.de](mailto:annika.hiller@stud.hs-coburg.de)

0151/5323424