

# Einfluss einer dreiwöchigen Kur auf Lebensqualität und Stressfaktoren

Studienergebnisse belegen, dass eine dreiwöchige Kur mit dem Ziel der Umstellung der Lebensgewohnheiten wie Ernährung und Bewegung zu einer Stoffwechselverbesserung sowie zum Abbau von Stress führen kann und somit eine deutliche Verbesserung der Lebensqualität für den einzelnen Kurgast hervorbringt.



AUTOREN:

Ordination Prim.

Dr. Bernd Zirm

Dr. Andrea Zirm

Dr. Heidemarie Felgitsch

Arbeitsgemeinschaft für

Lebensstilmedizin und Antiaging Bad Radkersburg, Kurzentrum der Parktherme  
[www.lebensstil-medizin.at](http://www.lebensstil-medizin.at)

► Mit den örtlichen Heilmitteln von Bad Radkersburg, dem besonderen Thermalwasser und der magnesiumreichen Mineralwasserquelle entwickelte sich Bad Radkersburg in den letzten Jahren zu einer führenden Gesundheitsdestination Österreichs. Ausschlaggebend dafür war auch die medizinische Kompetenz im Bereich Gesundheitsvorsorge rund um die zentralen Themen Bewegung und Entspannung und deren nachhaltige Weiterentwicklung.

## Evidenz für Stressabbau

Bereits im Jahr 2001 wurde in einer Studie vom Institut für Allgemeine und Experimentelle Pathologie der Universität Graz

### d-ROMS in (in CARR U)

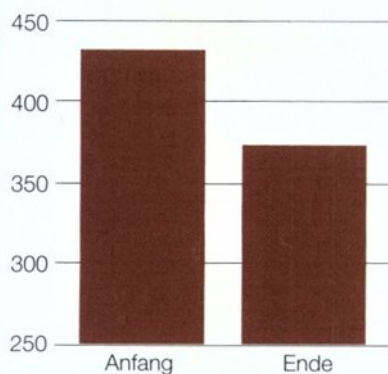
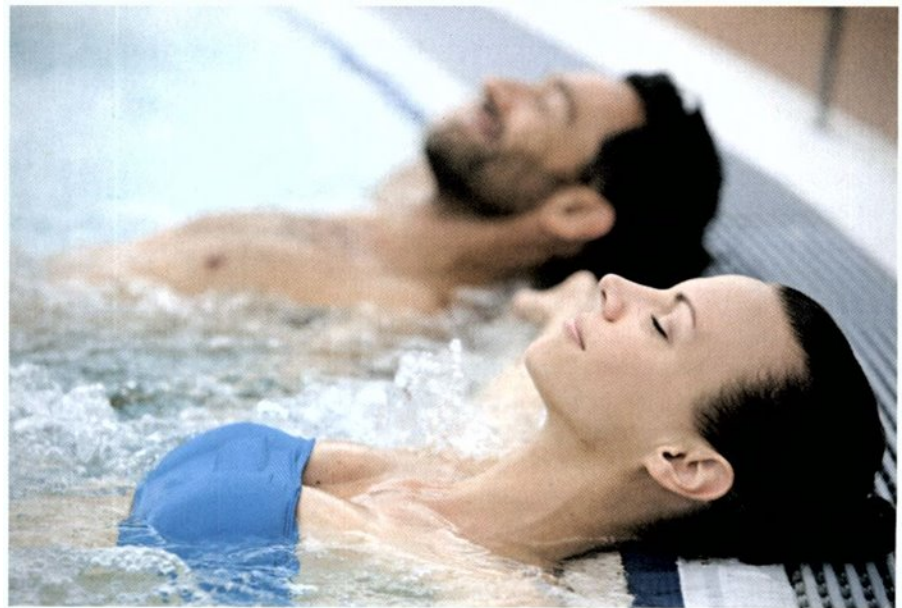


Abb. 1: Veränderung oxidativer Stress



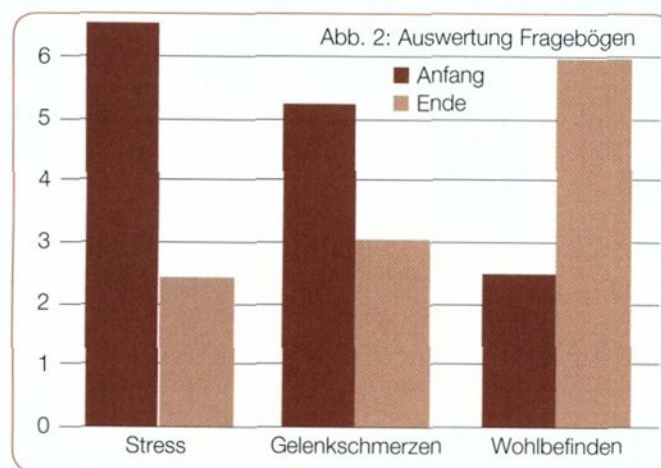
und dem Magnesiumforum Bad Radkersburg nachgewiesen, dass Magnesium in Form von magnesiumreichem Mineralwasser bzw. durch Substitution in Form eines Magnesiumgranulates eine signifikante Verbesserung der Antwort auf physischen Stress bewirkt. Eine weitere in der Parktherme Bad Radkersburg durchgeführte wissenschaftliche Studie der Universitätsklinik für medizinische Psychologie und Psychotherapie der Medizinischen Universität Graz konnte erstmals nachweisen, dass ein Thermalbad in Kombination mit Bewegung und Entspannung zu einer Reduktion des wesentlichen Stressindicators Cortisol führt und dabei hilft, Stress abzubauen und das Wohlbefinden signifikant zu steigern.

Die Arbeitsgemeinschaft für Lebensstilmedizin der Ordination von Prim. Dr. Bernd Zirm führte für das neue Gesundheitszentrum VITAMED der Parktherme

Bad Radkersburg eine Untersuchung durch, bei der die Entwicklung des Stresszustandes und der Körperabwehr innerhalb eines dreiwöchigen Kuraufenthaltes im Mittelpunkt stand. Mithilfe von Blutwerten und einem Fragebogen zu Beginn und am Ende der dreiwöchigen Kur wurden Veränderungen im Zeitablauf gemessen.

## Systemstress und oxidativer Stress

Der Körper besitzt verschiedene hormon- und enzymgesteuerte Systeme, die für den Stresszustand eines Menschen, akuten oder chronischen Stress, verantwortlich sind. Daneben gibt es auch ein sehr wichtiges System unserer Zellen, welches durch Pro- und Antioxidantien beeinflusst wird. Bei Ungleichgewicht entsteht eine Vielzahl von sogenannten freien Sauerstoffradikalen, somit oxidativer Zellstress. Ziel der Untersuchung war es festzustellen, inwie-



weit sich während einer dreiwöchigen Kur der oxidative Stress oder das biologische Abwehrsystem verändern.

Die Studie wurde von September bis Dezember 2016 bei insgesamt 49 Probanden auf freiwilliger Basis durchgeführt. Eine laborchemische Analyse der Zellstresswerte wurde am Anfang und am Ende der Kur durchgeführt. Daneben musste ein Fragebogen über subjektives Stressempfinden, Schmerzen im Bewegungsapparat und subjektives Wohlbefinden ausgefüllt werden.

Von den 49 Probanden waren alle noch berufstätig, 25 weibliche und 24 männliche Probanden wurden ausgewertet, das mittlere Alter betrug 54 Jahre. Am Beginn der Untersuchung zeigten alle 49 Probanden erhöhte oxidative Stresswerte (siehe Abb. 1).

Die Kontrolle nach drei Wochen ergab eine hochsignifikante Reduktion des oxidativen Stresswertes ( $p < 0,00001$ ). Die Auswertung der Fragebögen zeigte ebenfalls hochsignifikante Verbesserungen ( $p < 0,00001$ ) nach drei Wochen (siehe Abb. 2). Es gab keine Veränderung in der biologischen Abwehr der Zellfunktionen, daher keine Darstellung des Ergebnisses.

Signifikant unterschiedliche Ergebnisse zwischen Rauchern und Nichtrauchern waren nicht festzustellen, somit profitieren auch Menschen mit chronischem Nikotinkonsum von einer Kur.

### Magnesium als wichtiger Nebeneffekt

Die signifikanten Untersuchungsergebnisse belegen, dass eine dreiwöchige Kur mit dem Ziel der Umstellung der Lebensgewohnheiten wie Ernährung und Bewegung zu einer Stoffwechselverbesserung sowie zum Abbau von Stress führt und somit eine deutliche Verbesserung der Lebensqualität für den einzelnen Kurgast hervorbringt. Für Bad Radkersburg scheint ein wesentlicher Nebeneffekt vorzuliegen, nämlich das magnesiumreiche Wasser der Mineralwasser-Quelle. Magnesium dürfte hier ein zusätzlicher Faktor zum Stressabbau sein. Die Weiterentwicklung der Lebensstilmedizin und deren Anwendung in Modellen einer aktiven Gesundheitsvorsorge mit den Schwerpunkten der Ernährung, mentalen Gesundheit und Bewegung wird zukünftig eine wichtige Rolle im Gesundheitswesen spielen. Weitere wissenschaftliche Studien zur Lebensstilforschung sind als sinnvoll zu erachten und werden am Gesundheitsstandort Bad Radkersburg nachhaltig verfolgt. ■

*Literatur bei den Verfassern*