

Neue wissenschaftliche Studie bestätigt: Thermalbaden reduziert Stress und hilft bei Burnout

Bad Füssings Kurdirektor Rudolf Weinberger: Untersuchung bestätigt, was unsere Ärzte, Therapeuten und Gäste Tag für Tag in der Praxis erleben

Bad Füssing/Graz – Heilkräftiges Thermalwasser senkt den Stress und hilft gegen das Burnout-Syndrom. Das hat jetzt eine gemeinsame Studie der Medizinischen Universität Graz sowie des Landeskrankenhauses St. Pölten bewiesen. Die Wissenschaftler stellten fest, dass bereits ein 25-minütiges Bad in Thermalwasser zu einer signifikanten Senkung des Kortisol-Gehalts im Speichel führt. Unter Stress produziert der Körper vermehrt Kortisol. Kortisol ist ein starkes Hormon, das den Blutzuckerspiegel erhöht und den Eiweißumsatz reduziert. Kortisol wird auch als „Stresshormon“ bezeichnet. Hohe Werte sind ein Indiz für Stressbelastung im Körper.



Thermalwasser ist natürliche Medizin gegen Stress und Burnout, wie neue wissenschaftliche Studien jetzt bestätigen. Bad Füssing in Niederbayern gilt als das größte Thermalheilbad der Welt mit jährlich 1,8 Millionen Gästen und Europas weitläufigster Thermenlandschaft.

Foto: Kur- & Gästeservice Bad Füssing

Wirkt und wirkt und wirkt, mit der Kraft der 3 Thermen.

12. Juli 2012

Presse-Information

„Die Studie hat bewiesen, dass Thermalwasser messbar und nachweisbar entspannend auf den Körper wirkt. Die Wirkung lässt sich mit bewährten und standardisierten Methoden zum Stressabbau vergleichen“, sagte Studienleiter Dr. Babak Bahadori vom Landeskrankenhaus St. Pölten. Die Studie war in steirischen Thermen durchgeführt und im nuklearmedizinischen Labor des Landeskrankenhauses St. Pölten ausgewertet worden.

Die Wirkstärke des Thermalwassers zur Stressreduzierung sei in etwa mit den klassischen Methoden der Muskelrelaxation vergleichbar – bei einer deutlich spürbareren Wohlfühlwirkung, sagen die beteiligten Wissenschaftler. Anhand von Befragungen durch Psychologen wurde auch die Veränderung des subjektiven Wohlbefindens der durchgängig gestressten, berufstätigen Studienteilnehmer ermittelt. Hier zeigte sich auch die besondere Wirkung von natürlichem Thermalwasser auf die Muskelentspannung.

„Das Thermalwasser ist aus psychologischer Sicht bestens dazu geeignet, den Stresslevel unmittelbar und umgehend zu senken“, sagte Univ.-Prof. Dr. Fazekas, Facharzt für Psychiatrie und Neurologie sowie Leiter des Institutes für Psychiatrie an der medizinischen Universität Graz. Die Probanden, die im Thermalwasser badeten, fühlten sich nach eigenen Aussagen wesentlich entspannter als Studienteilnehmer, die andere Entspannungstechniken praktizierten. „Das Wasser bringt da am meisten“, so Fazekas.

Rudolf Weinberger, Kurdirektor von Europas größtem Thermen-Kurort Bad Füssing in Bayern, sieht sich durch die jetzt veröffentlichte Studie bestätigt. „Die Gäste in den Bad Füssinger Thermen berichten bereits seit Jahren von der Stress reduzierenden, entspannenden Wirkung des Bades im Bad Füssinger Thermalwasser“, sagte Weinberger. Die systematische Befragung von über 3.000 Patienten in Bad Füssing habe gezeigt, dass mehr als 70 Prozent eine deutliche Linderung ihrer Schmerzen in Gelenken und an der Wirbelsäule bemerkten. Die Gäste berichteten auch immer wieder von einer erheblichen Besserung ihrer Beweglichkeit und einer deutlichen Steigerung des Wohlbefindens ganz allgemein nach dem Bad in den Bad Füssinger Thermen.

Kur- & Gästeservice Bad Füssing
Rathausstraße 8, 94072 Bad Füssing
Telefon: 0 85 31/97 55 80
Telefax: 0 85 31/21 36 7
tourismus@badfuessing.de
www.badfuessing.de



Wirkt und wirkt und wirkt, mit der Kraft der 3 Thermen.

12. Juli 2012

Presse-Information

Das Bad Füssinger Thermalwasser sprudelt mit einer Temperatur von 56 °C aus 1.000 Metern Tiefe an die Oberfläche. Die besondere Wirkung dieses speziellen Schwefel enthaltenden Wassers war in den letzten Jahrzehnten Motor für die Entwicklung des kleinen Weilers Safferstetten zum heute übernachtungsstärksten Kurort auf dem Kontinent.

Fakten zu Bad Füssing

Bad Füssing ist mit knapp 2,6 Millionen Übernachtungen, mehr als 284.000 Übernachtungs- und über 1,3 Millionen Tagesgästen pro Jahr Europas übernachtungsstärkstes Heilbad. 85 Prozent der Gäste sind Stammgäste. Bad Füssing verwöhnt seine Besucher mit der größten Thermenlandschaft Europas: 100 Therapie-, Entspannungs- und Bewegungsbecken mit insgesamt 12.000 Quadratmetern Wasserfläche in den drei großen Thermen und in Hotels, Sanatorien und Kliniken. Das legendäre Bad Füssinger Thermalwasser, das mit bis zu 56 °C in einmaliger Wirkstoff-Zusammensetzung aus 1.000 Metern Tiefe sprudelt, ist der Motor für die Erfolgsgeschichte des Kurortes. Bad Füssings Heilwasser enthält eine besondere Art von Sulfid-Schwefel mit starker Heilwirkung gegen Gelenkerkrankungen, Rheuma und Rückenprobleme.

**Hinweis für die Redaktion: Weitere Presstexte und attraktive Fotos in Druckqualität finden Sie im Internet unter: <http://badfuessing.newswork.de>
Der Abdruck ist bei Quellen-Nennung honorarfrei.**

Bad Füssinger Reportage-Preis 2012

**für Print-, TV-, Internet- und Radio-Journalisten und/oder publizierende Medien
Mehr Informationen im Internet unter: <http://badfuessing.newswork.de>**

Kur- & GästeService Bad Füssing
Rathausstraße 8, 94072 Bad Füssing
Telefon: 0 85 31/97 55 80
Telefax: 0 85 31/21 36 7
tourismus@badfuessing.de
www.badfuessing.de

