

---

## Weniger Stress, mehr Lebensglück: Was unsere Praxisstudie gezeigt hat

*Ein Überblick über Ablauf, Ergebnisse und Bedeutung unserer Untersuchung zur Mind-Body-Medizin in der **Praxis für Ganzheitliche Medizin Düsseldorf***

---

### Worum geht es?

Viele unserer Patientinnen und Patienten kommen mit Beschwerden zu uns, die eng mit Stress zusammenhängen: Erschöpfung, Kopfschmerzen, Tinnitus oder einfach das Gefühl, dauerhaft unter Strom zu stehen. In unserer Praxis bieten wir dafür ein Programm aus der **Mind-Body-Medizin** an: fünf persönliche Sitzungen, die Körper, Gedanken und Alltag wieder besser in Einklang bringen sollen.

Damit wir nicht nur auf unser Bauchgefühl vertrauen, sondern wirklich wissen, ob und wie gut dieses Programm wirkt, haben wir eine **eigene Studie in unserer Praxis** durch unsere B.Sc. in Naturheilkunde und komplementäre Heilverfahren Anna Russo-Piscopo durchgeführt. Dieser Text fasst zusammen, wie wir vorgegangen sind und was dabei herausgekommen ist.

### Wie haben wir die Studie durchgeführt?

#### **Wer hat teilgenommen?**

Zwölf Patientinnen und Patienten unserer Praxis nahmen an dem fünfsitzigen Programm teil und füllten vor und nach den Sitzungen zwei kurze Fragebögen aus. Die Teilnehmenden waren zwischen 30 und 61 Jahre alt. Die häufigsten Beschwerden waren Erschöpfungssyndrom, Kopfschmerzen beziehungsweise Migräne, Tinnitus und chronische Schmerzen.

#### **Was wurde gemessen?**

Wir wollten zwei Dinge herausfinden: Wie stark fühlen sich die Teilnehmenden gestresst, und wie glücklich beziehungsweise zufrieden sind sie mit ihrem Leben? Dafür nutzten wir zwei wissenschaftlich anerkannte und in der Forschung häufig verwendete Fragebögen:

**Der Stress-Fragebogen (PSS-10):** Zehn Fragen dazu, wie sehr man sich in den letzten zwei Wochen überfordert, angespannt oder unter Kontrolle gefühlt hat.

**Die Lebensglücksskala:** Neun Fragen rund um Zufriedenheit, positive Gefühle und das allgemeine Wohlbefinden im Alltag.

Beide Fragebögen wurden anonym ausgefüllt, einmal vor der ersten Sitzung und einmal direkt nach der letzten Sitzung. So konnten wir vergleichen, ob sich etwas verändert hat.

### **Wie wurden die Ergebnisse ausgewertet?**

Die Antworten wurden mit anerkannten statistischen Verfahren ausgewertet, wie sie auch in der medizinischen Forschung üblich sind. Damit konnten wir prüfen, ob die beobachteten Veränderungen tatsächlich bedeutsam waren oder ob sie auch einfach Zufall sein könnten. Zur zusätzlichen Absicherung wurde jede Berechnung mit zwei unterschiedlichen statistischen Methoden durchgeführt, die beide zum gleichen Ergebnis kamen.

### **Was haben wir herausgefunden?**

#### **Der Stress ging deutlich zurück**

Im Durchschnitt sank der Stresswert der Teilnehmenden von 30,5 auf 24,6 Punkte. Bei **11 von 12 Teilnehmenden** (über 90 %) ging der wahrgenommene Stress zurück, bei manchen sogar sehr deutlich. Diese Verbesserung war statistisch hochbedeutsam, das heißt: Es ist sehr unwahrscheinlich, dass sie einfach Zufall war.

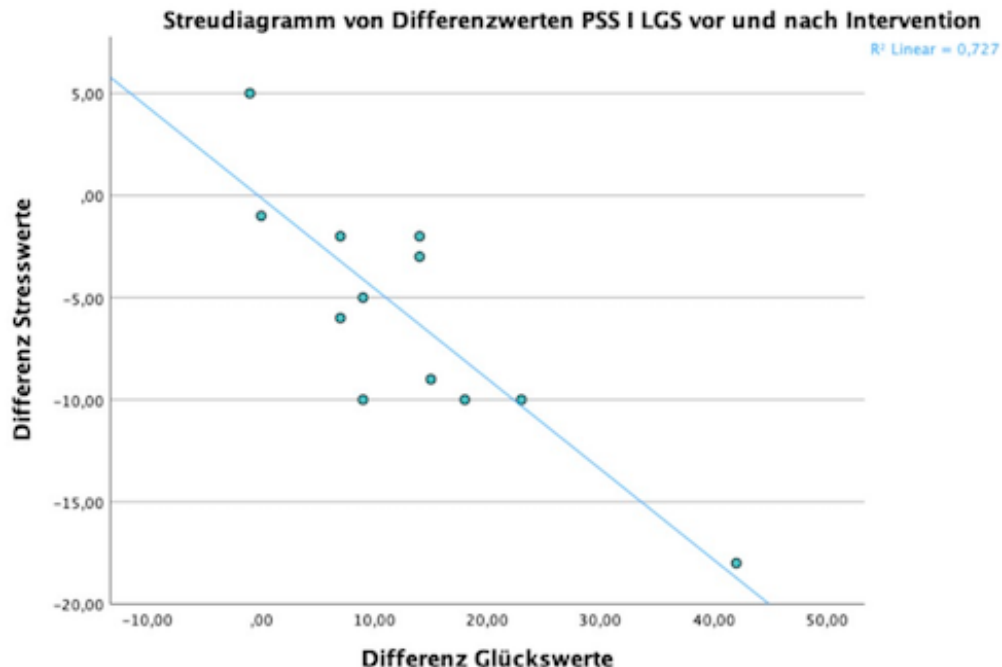
#### **Das Lebensglück stieg spürbar**

Gleichzeitig stieg der Glückswert im Durchschnitt von 54 auf 67 Punkte. **10 von 12 Teilnehmenden** (über 83 %) berichteten nach dem Programm von mehr Lebensfreude und Zufriedenheit. Auch dieser Anstieg war statistisch sehr deutlich nachweisbar.

#### **Weniger Stress, mehr Glück – ein klarer Zusammenhang**

Besonders spannend: Je stärker der Stress bei einer Person zurückging, desto stärker stieg in der Regel auch ihr Lebensglück. Dieser Zusammenhang war sehr ausgeprägt und deutet darauf hin, dass beide Effekte eng miteinander verbunden sind. Wer weniger Stress empfindet, fühlt sich im Alltag auch glücklicher.

Abb.1: Streudiagramm von Differenzwerten PSS und LGS (Eigene Darstellung in SPSS auf Grundlage der erhobenen Daten)



### Wer hat am meisten profitiert?

Die positiven Effekte zeigten sich bei Frauen wie Männern, bei jüngeren wie älteren Teilnehmenden und über verschiedene Beschwerdebilder hinweg. Besonders stark profitierten Patientinnen und Patienten mit Tinnitus und Erschöpfungssyndrom, also genau die Beschwerden, bei denen Stress häufig eine zentrale Rolle spielt.

### Was bedeutet das für Sie?

Die Ergebnisse zeigen: Ein kompaktes, fünfsitziges Programm kann innerhalb kurzer Zeit einen messbaren Unterschied machen, sowohl beim erlebten Stress als auch beim allgemeinen Lebensgefühl. Das ist eine ermutigende Botschaft, gerade für Menschen, die sich oft denken: „*Ich habe keine Zeit für eine lange Therapie.*“

Gleichzeitig möchten wir ehrlich bleiben: Unsere Studie hatte eine kleine Gruppengröße und keine Vergleichsgruppe, die das Programm nicht erhalten hat. Das bedeutet, wir können nicht hundertprozentig ausschließen, dass auch andere Faktoren, zum Beispiel die Jahreszeit oder persönliche Lebensumstände, zu den Verbesserungen beigetragen haben. Die Ergebnisse sind daher ein **erster, vielversprechender Hinweis** und kein endgültiger Beweis. Genau deshalb ist es wichtig, das Programm in weiteren, noch umfassenderen Untersuchungen zu erforschen.

Was wir aus dieser Studie mit Sicherheit sagen können: Die Teilnehmenden unserer Praxis haben das Programm gut angenommen, sind durchgehend dabei geblieben, und die meisten von ihnen haben spürbar von den fünf Sitzungen profitiert.

---

**Haben Sie Interesse an unserem Mind-Body-Medizin-Programm** oder möchten Sie mehr über die Studie erfahren? Sprechen Sie uns gerne direkt in der Praxis an. Wir beraten Sie ausführlich und unverbindlich.

**Praxis für Ganzheitliche Medizin Düsseldorf**  
Wildenbruchstraße 115  
40545 Düsseldorf-Oberkassel  
0211 / 89 09 99 99  
[www.praganzmed.de](http://www.praganzmed.de)