

Quelle:

www.lazarus.at/2022/09/15/strahlend-und-erholt-pflegekraefte-tanken-energie-im-heilstollen

Strahlend und erholt: Deutsche Pflegekräfte tanken Energie in Salzburger Heilstollen

☒ Eine Radon-Therapie im Heilstollen von Bad Gastein (Land Salzburg) sorgt - nicht nur - bei überlasteten Pflegekräften für Erholung, Stress- und Schmerzreduktion.

Das zeigte jetzt ein gemeinsames Studienprojekt der Hochschule Coburg und der Korian Stiftung für Pflege und würdevolles Altern. Hierfür konnten sich Pfleger*innen aus Deutschland für zwei Wochen einer Radonstrahlentherapie in Bad Gastein unterziehen. Radon werden heilsame Wirkungen zugesprochen und so zählten neben Massagen auch tägliche Fahrten in den Stollen zum Therapieprogramm.

Durchgeführt wurde die Studie von Studierenden des Master-Studiengangs Gesundheitsförderung. Ziel war es herauszufinden, inwieweit sich Wohlbefinden, Stress- und Schmerzempfinden durch einen zweiwöchigen Aufenthalt mit therapeutischen Anwendungen im Heilstollen verändern.



„Allgemein können wir sagen, dass die Teilnehmenden nach dem Aufenthalt besser abschalten können, das Körperbewusstsein und auch die Schlafqualität sich verbessert haben“, so die Teamleiterin des Projekts Annika Hiller. Kompetenzen im Umgang mit Stress hätten sich verbessert, Schmerzwerte reduziert, das Wohlbefinden im Allgemeinen habe sich gesteigert.

Elisabeth Scharfenberg, Vorständin der Korian Stiftung, fügt hinzu: „Pflegerkräfte haben einen stressigen Alltag. Wie kann man diese unterstützen? Die Studie zeigt, was alles getan werden kann, um Pfleger*innen für den Beruf zu stärken. Die Ergebnisse sind vielversprechend.“

„Die positiven Wirkungen von Radon und der Hyperthermie, die durch die feuchte Wärme im Körper entsteht, auf Gelenke, Schmerzen, psychische Verfassung und Schlafqualität sind in Studien untersucht und belegt worden“, sagt Dr. Martin Offenbacher vom Bad Gasteiner Heilstollen. „Wir wollten zusätzlich wissen, ob sich eine unmittelbare Auswirkung auf das Stressempfinden ergibt“. Er begleitete die Pflegekräfte bei ihrem Aufenthalt medizinisch.

„Das Projekt war für unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter eine ganz tolle Erfahrung. Es hat sie entspannt, es hat sie zusammengebracht und es hat gezeigt, wie wichtig solche Auszeiten für sie sind. Für uns bedeutet die Studie, dass wir intensiv an regelhaften Angeboten zur Erholung für unsere Mitarbeiter:innen arbeiten müssen.“, fasst Christian Gharieb, Geschäftsführer von Korian Deutschland, zusammen. Die Pflegekräfte wurden für die Zeit ihres Aufenthaltes unter Fortzahlung des Lohnes freigestellt.

Für die Umsetzung der Studie waren sechs Studierende verantwortlich, unter der

wissenschaftlichen Begleitung durch Professor Dr. Eberhard Nöfer und der Coachin Tamara Jäger. Ob der zweiwöchige Aufenthalt auch langfristige Auswirkungen auf die Pflegekräfte haben wird, das bleibt noch abzuwarten und zu erforschen.



Die Korian Stiftung, gegründet von Korian Deutschland, entwickelt speziell für Pflegekräfte Angebote, die ihre körperliche wie mentale Gesundheit stärken. Darüber hinaus fördert sie Projekte zur Entwicklung der Altenpflege und des Gesundheitswesens im In- und Ausland, ebenso wie Aus-, Fort- und Weiterbildung sowie Wissenschaft und Forschung auf dem Gebiet der Pflege und Medizin.

Fotos: Quirin Leppert, Steinbauer-

www.korian-stiftung.de