

Studie zum Einfluss der hhp Massageliege auf die Befindlichkeit

Zeitraum: 14. März 2005 bis 09. April 2005
Ort: Fitness Company, Karlsruhe Postgalerie
Studienteilnehmer: 629 Testpersonen

Betreuung: Prof. Dr. Alexander Woll

Durchführung:

Markus Graf, B.A.

Peter Ewig, B.A.

Bahnhofstr. 44
76137 Karlsruhe

MarkusGraf2001@aol.com

Alte Karlsruher Str. 27
76227 Karlsruhe

peterewig@gmx.de

Ziel der Studie:

Ziel der Studie war die Aufklärung der Frage, ob die Nutzung der hhp Massageliege bei Personen ohne speziell definiertes Krankheitsbild zu einer Verbesserung des Wohlbefindens führt.

Ergebnisse

Vorbemerkung

Bei dieser Studie interessierte nicht nur die Zahl der Testpersonen sondern die Zahl der Interventionen. Dies begründet sich aus der Tatsache, dass die Studie mit Hilfe eines Befindlichkeitsfragebogens durchgeführt wurde. Die Fragen nach der Befindlichkeit können auch bei der gleichen Person von Tag zu Tag zu unterschiedlichen Ergebnissen führen. Die Fragebögen wurden mittels SPSS ausgewertet. Dabei wurden die Angaben der Personen vor der Intervention mit den Angaben der Personen nach der Intervention verglichen. Geschehen ist dies mittels der Vergleiche der Mittelwerte der einzelnen Items vorher / nachher.

Auswertung

In dem Zeitraum vom 14. März bis zum 9. April wurden insgesamt 629 Interventionen durchgeführt. Dabei geschah dies bei 242 Mal bei Männern (38,5%) und 379 Mal bei Frauen (60,3 %) (Rest von 8 = Fehlende Angaben; entspricht 1,2 %).

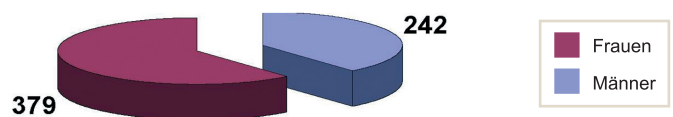


Abb. 1.: Verteilung der Stichprobe auf Männer und Frauen (N= 621)
Vergleich der Mittelwerte der Gesamtstudie

Folgende Mittelwerte ergaben sich bei den vier Fragen vorher:

	Mittelwert	Standardabweichung
Haben Sie Schmerzen?	7,494	2,609
Beweglichkeit der Wirbelsäule?	6,663	2,139
Wie entspannt sind Sie?	5,521	2,346
Ich fühle mich wohl!	6,720	2,276

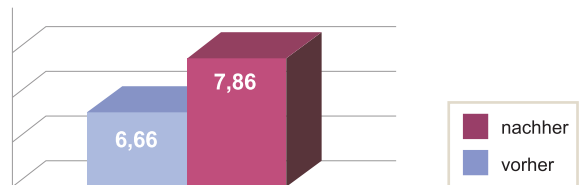
Folgende Mittelwerte ergaben sich bei den vier Fragen nachher:

	Mittelwert	Standardabweichung
Haben Sie Schmerzen?	8,568	2,001
Beweglichkeit der Wirbelsäule?	7,863	1,849
Wie entspannt sind Sie?	8,458	1,668
Ich fühle mich wohl!	8,684	1,583

1. Beweglichkeit der Wirbelsäule

Hier stieg der Mittelwert von 6,66 vorher (N = 628) auf 7,86 nachher (N = 626), was einen Anstieg um 1,2 oder auf 118% bedeutet.

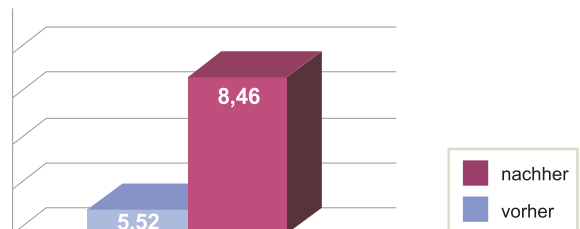
Fazit: Die Beweglichkeit der Wirbelsäule verbessert sich bereits nach der ersten Anwendung.



2. Wie entspannt sind Sie?

Der Mittelwert von 5,52 vorher (N = 627) nahm um 2,94 zu auf 8,46 nachher (N = 626). Das entspricht einer Verbesserung auf 153%.

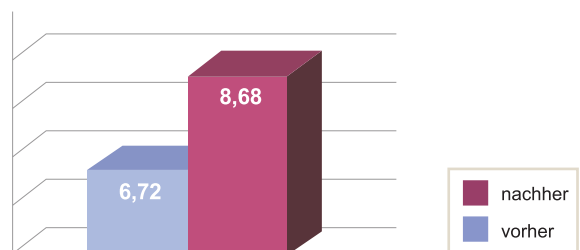
Fazit: Die hhp Massageliege hilft den Benutzern sehr schnell in einen gesunden Entspannungszustand zu gelangen.



3. Ich fühle mich wohl!

Der Mittelwert vor der Intervention betrug 6,72 (N = 628), nach der Intervention lag er bei 8,68 (N = 625). Hier liegt die Verbesserung bei 1,96 oder auf 129%.

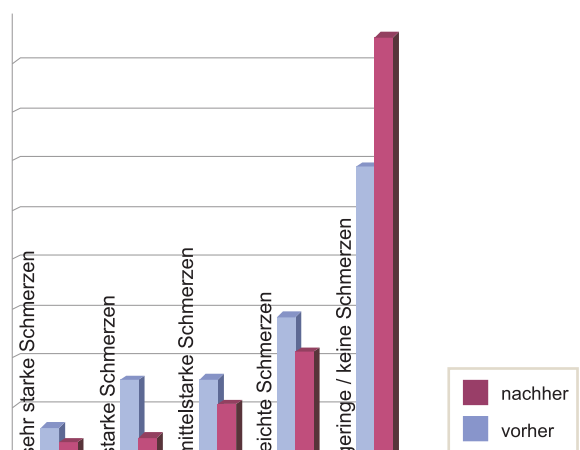
Fazit: Sofort nach der ersten Nutzung erfährt der Patient ein angenehmes Wohlfühl.



4. Haben Sie Schmerzen?

Auffallend ist die Veränderung der Kategorie fünf: Vorher lagen nur 47,2% (entspricht 294 Angaben vorher bei dieser Frage bei N = 623) der Befragten darin, danach waren es 68,8 % (entspricht 426 Angaben nachher bei dieser Frage bei N = 619). Auf dem Schaubild ist deutlich die Verschiebung ins Positive zu erkennen.

Fazit: Patienten mit Schmerzen verspüren eine unmittelbare Linderung nach der Nutzung.



Zusammenfassung und Interpretation

Ziel der Studie war es herauszufinden, ob die Nutzung der hhp Massageliege einen Einfluss auf die Befindlichkeit von Personen hat. Es kann in Anbetracht der erzielten Ergebnisse eindeutig bejaht werden, dass die Nutzung einen positiven Einfluss auf die Befindlichkeit der Testpersonen hatte.

Es konnte auch nachgewiesen werden, dass sich Männer und Frauen bezüglich der Verbesserung der Befindlichkeit nicht überzufällig unterschieden haben. Besonders herauszuheben ist hier der Wert vorher / nachher bei dem dritten Item „Wie entspannt sind Sie?“, der bei der Gesamtstichprobe auf **153 %** anstieg. Das ist vor allem vor dem Hintergrund interessant, dass die meisten Menschen in unserer leistungsorientierten Gesellschaft das Wissen um das „Entspannen“ verloren zu haben scheinen. Das „Verspannt sein“ wird Alltag, und dadurch entsteht eine teuflische Kette: Durch Verspannungen entstehen Schmerzen, ohne dass zunächst körperliche Ursachen erkennbar sind. Die Schmerzverarbeitung zieht wiederum längerfristige Veränderungen nach sich und kann bei Misslingen zu chronischen Beeinträchtigungen führen. Dies sind körperliche Veränderungen wie emotionale (Unsicherheit, Depressivität, Angst) oder sozioökonomische (reduzierte soziale Kontakte, eingeschränkte Arbeitsfähigkeit). Und genau in diesem Punkt zeigt die Studie das Potential der Liege: **Sie hilft den Menschen zu entspannen.**

Fazit

Die Liege ist nicht nur, wie mehrfach bewiesen, rehabilitativ einsetzbar, sondern auch im Bereich der Prävention ein wichtiges Werkzeug. Sie führt schon nach einmaliger Anwendung zu einem deutlichen Anstieg des Wohlbefindens. Die äußerst effektive und schnelle Entspannung, die bei der Nutzung der Liege eintritt, ist nachgewiesen.