

Erholungsforschung in der Therme –

Zur Bedeutung von kompensatorischen Erholungsmaßnahmen in Abhängigkeit vom Ausgangszustand

Recreational Research in Thermal Spas – About the Importance of Compensatory Recreation Methods as a Function of the Initial State

Karin Krejczka

Themenschwerpunkt Freizeit und Tourismus

Zusammenfassung

Zunehmende Belastungen am Arbeitsplatz und in der Freizeit machen es notwendig, sich mit dem Thema Erholung eingehend auseinanderzusetzen. Es soll auch in kurzen Erholungsintervallen möglich sein, Voraussetzungen für die kommenden Arbeitsanforderungen zu schaffen, um diesen gewachsen zu sein. Kompensatorisches Verhalten ist eine mögliche Beziehung zwischen Arbeit und Freizeit. Deshalb wurde an einer Stichprobe von 93 Personen mittels multivariaten Varianzanalysen mit Messwiederholung der Frage nachgegangen, ob sich Erholungseffekte im Sinne des Kompensationsmodells ergeben. Ziel des vorliegenden Pilotprojekts war es, die körperliche und psychische Erholung von Personen in den steirischen Thermen Bad Radkersburg und Bad Waltersdorf, in Abhängigkeit von deren Beanspruchungs-Erholungs-Zustand im Hinblick auf die Wirkung von einem Aktiv- und Passivprogramm, näher zu beleuchten. Die Ergebnisse liefern einen empirischen Beleg dafür, dass bereits ein sehr kurzer Erholungsaufenthalt, in Form eines Thermentages, zu positiven Veränderungen im körperlichen und psychischen Befinden führt. Besonders hoch beanspruchte Personen profitieren von einem Thermenaufenthalt. Die allgemeine Desaktivität und die emotionale Gereiztheit nehmen ab, während das allgemeine Wohlbefinden zunimmt. Gering beanspruchte Personen profitieren lediglich im Hinblick auf die emotionale Gereiztheit von einem Thermenbesuch. Die emotionale Gereiztheit der hoch beanspruchten Gruppe verbessert sich vor allem durch passive Aktivitäten in der Therme. Dies kann daher als schwacher Hinweis gesehen werden, dass für hoch beanspruchte Personen kompensatorisches Freizeitverhalten positiv wirkt. Die Therme hat sowohl für gering als auch für hoch beanspruchte Personen einen lindernden Einfluss auf Schmerzen. Dabei spielt es keine Rolle, ob sich die Personen in der Therme mit einem Aktivprogramm oder einem Passivprogramm beschäftigen. Auch nimmt die emotionale Gereiztheit durch beide Programme gleichermaßen ab und sie tragen auch gleichermaßen

zur allgemeinen körperlichen Entspannung bei. Durch ein Aktivprogramm verbessern sich besonders die vegetativen Symptome und das allgemeine psychische Wohlbefinden nimmt zu.

Abstract

Increasing strain at work and during leisure time makes it necessary for everyone to deal with the subject of recreation. It should be possible to create enough recreational value in short time intervals in order to be able to deal with the work load at work. Compensatory behavior is a possible correlation between work and leisure. Therefore, the question whether recreational value is accomplished as a function of the compensatory model was investigated through a sample of 93 individuals via multivariate variance analysis with repeated measures. The aim of the pilot project at hand was to highlight the physical and mental recreation of visitors of the Styrian thermal spas at Bad Radkersburg and Bad Waltersdorf in regard to their physical strain/relaxation-conditions in respect of the effect of an active/passive program. The results show empirical evidence that even a very short recreational period such as a one-day stay at a thermal spa can lead to positive changes of the mental and physical state of health. Highly burdened people benefit most from a thermal spa visit. General inactivity and emotional petulance decrease while the state of health increases. Less loaded people, on the other hand, benefit solely in regard to emotional petulance. The emotional petulance of highly burdened people is improved mostly through passive activity in a thermal spa, which can be seen as an indication that compensatory leisure activities have a positive effect on highly burdened people. A thermal spa has an alleviating impact on pain for highly burdened people regardless whether they are occupying themselves with active or passive programs. In addition, both programs decrease emotional petulance and foster general physical relaxation equally. Vegetative symptoms are mostly improved