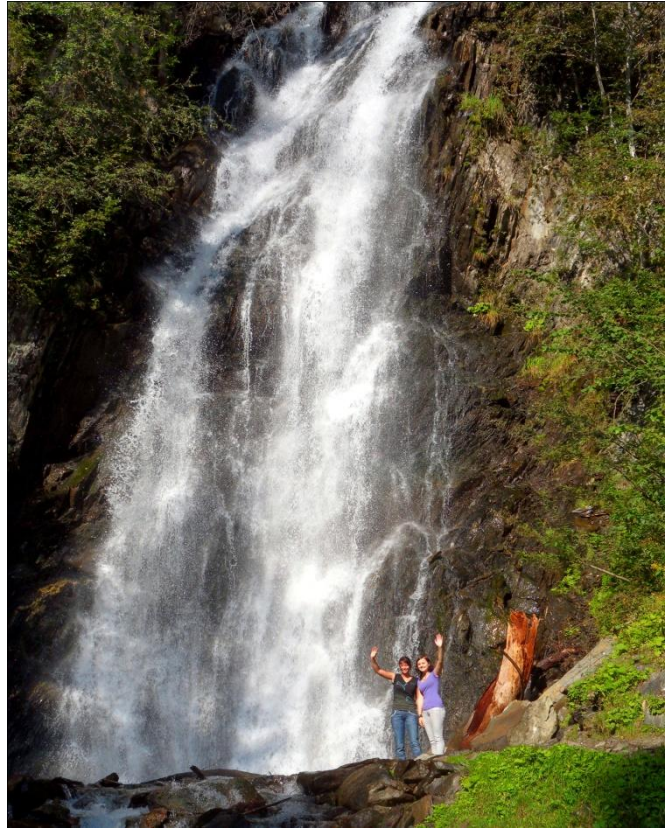




Eingeschlossen wurden insgesamt 162 ProbandInnen die jeweils in zwei Gruppen aufgeteilt wurden: Die „Wasserfallgruppe“ hatte jeden Tag einen einstündigen Aufenthalt am Wasserfall zu absolvieren, die „Kontrollgruppe“ wurde zeitgleich in selber Höhenlage und nach dem Durchwandern desselben Höhenprofils auf der „Steinerleitn“ im Gemeindegebiet von Großkirchheim exponiert. Eine „Nichturlaubs-Vergleichsgruppe“ wurde als Kontrolle herangezogen und mitstudiert. An jedem der Urlaubstage wurde eine strukturierte Wanderung (mindestens 600 Höhenmeter/Tag) im Nationalpark Hohe Tauern unternommen. Zu Beginn und Ende der Studie wurde Blut abgenommen und direkt vor Ort im Feldlabor in Bezug auf zelluläre Veränderungen im Blutbild analysiert. Täglich wurde Saliva gesammelt, die Atemgase analysiert und die Lungenfunktion bestimmt. Begleitend wurden validierte Stress- und Burn Out Fragebögen erhoben, mRNA aus den Blutzellen gewonnen und Serum und Plasma für weitere Laboranalysen gesammelt.



Ergebnisse des Kurzurlaubs in der Gemeinde Großkirchheim

Bereits ein dreitägiger Kurzurlaub in Kombination mit täglich einstündigen Aufenthalt am Gartl Wasserfall verbessert signifikant die Lungenfunktion, verbessert signifikant den allgemeinen Immunstatus (Saliva IgA), induziert Cortisol, das „Superbenzin“ des Körpers und verbessert signifikant das psychologische Stress- und Burnoutscoreing.

Selbst ein Kurzurlaub im Nationalpark Hohe Tauern mit täglichem Besuch beim Gartl-Wasserfall kann somit effizient Stress abbauen!

