

Niedrigschwellige Interventionen zur Stressreduktion im Alltag

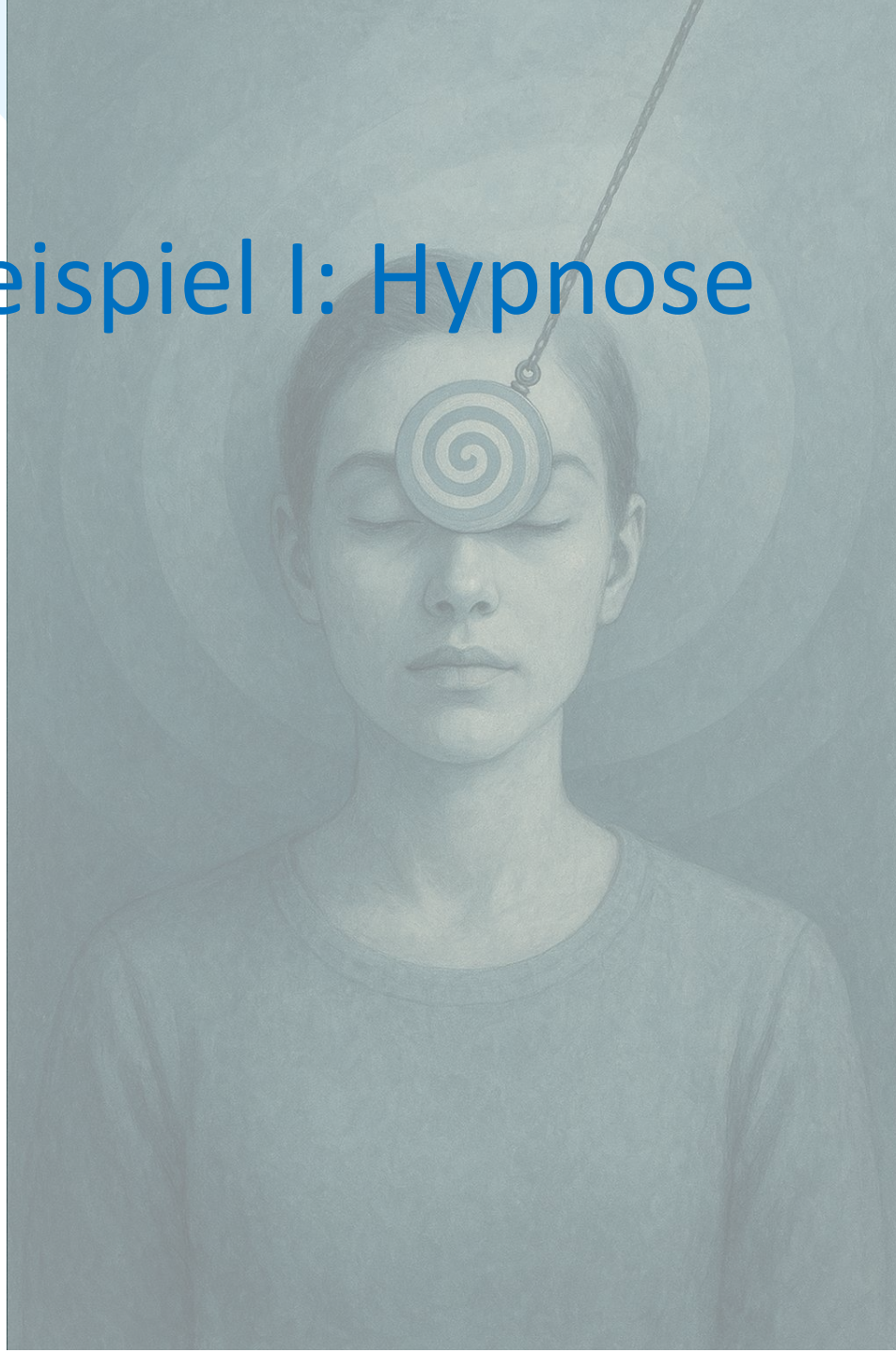
Erfurter Tage am 05.12.2025

Veronika Engert, Christiane Wesarg-Menzel, Christian Puta

Ausgangsproblem Stress

- „Epidemie des 21. Jahrhunderts“ (WHO)
 - Kausal beteiligt an den häufigsten und tödlichsten Erkrankungen unserer Zeit: kardiovaskulär, metabolisch, autoimmun (z.B. Chrousos, 2009; Cohen, 2007)
 - Dennoch im medizinischen Alltag wenig beachtet
 - Konkrete Behandlungsoptionen nur selten validiert; Verbraucher auf der Suche nach Stressreduktionsintervention auf sich alleine gestellt
- > Ziel: Evaluation niedrigschwelliger Interventionen zur Stressreduktion im Alltag**

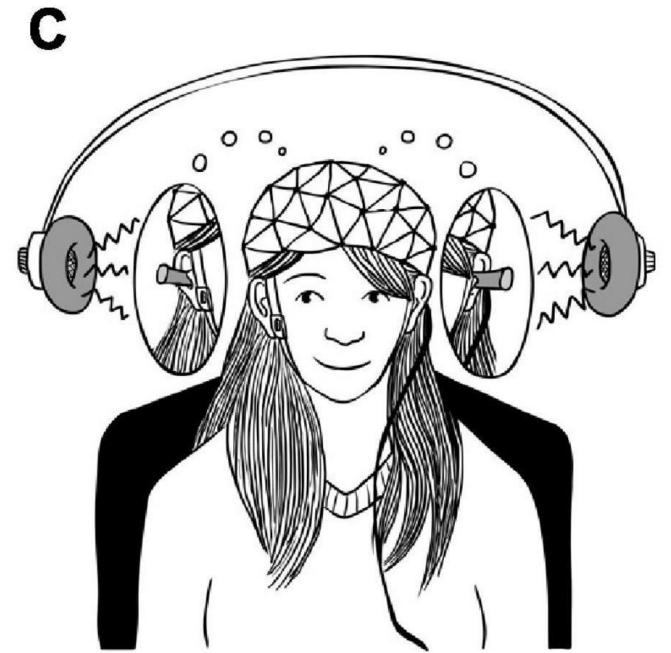
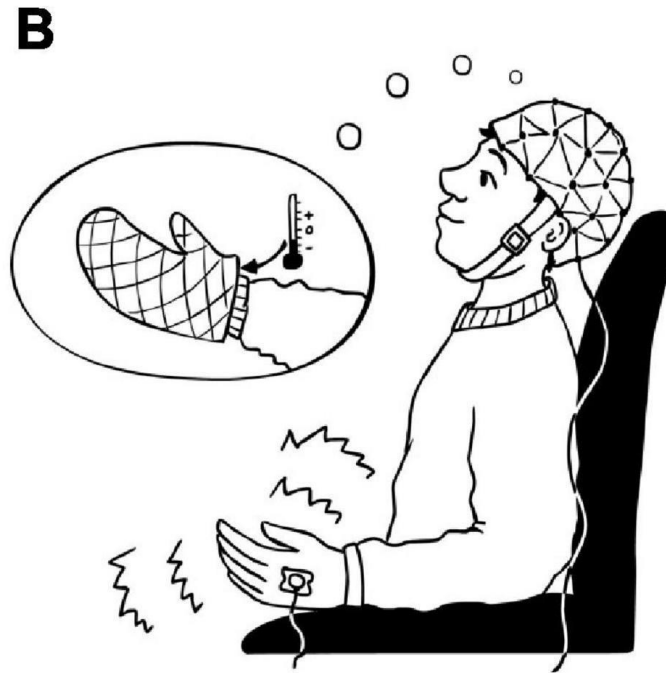
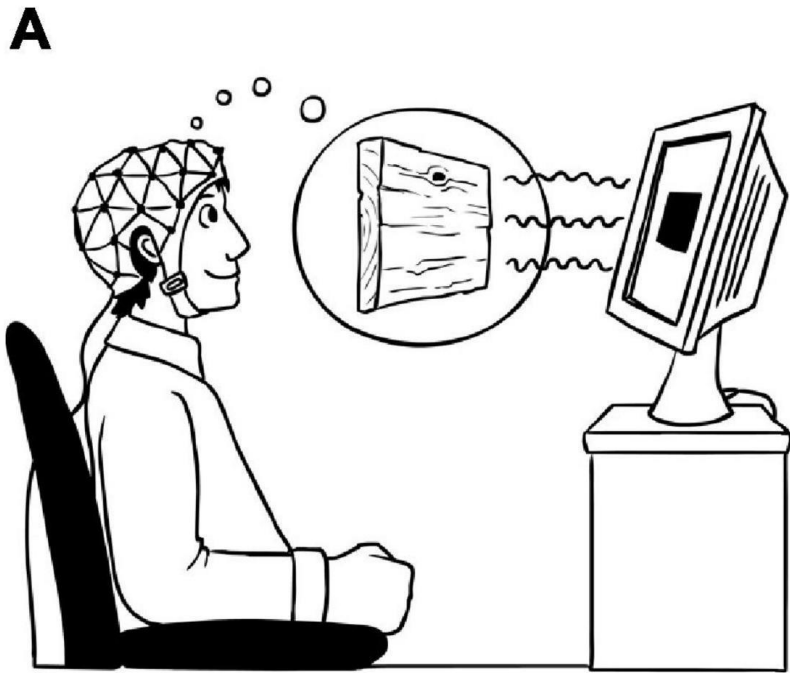
Interventionsbeispiel I: Hypnose



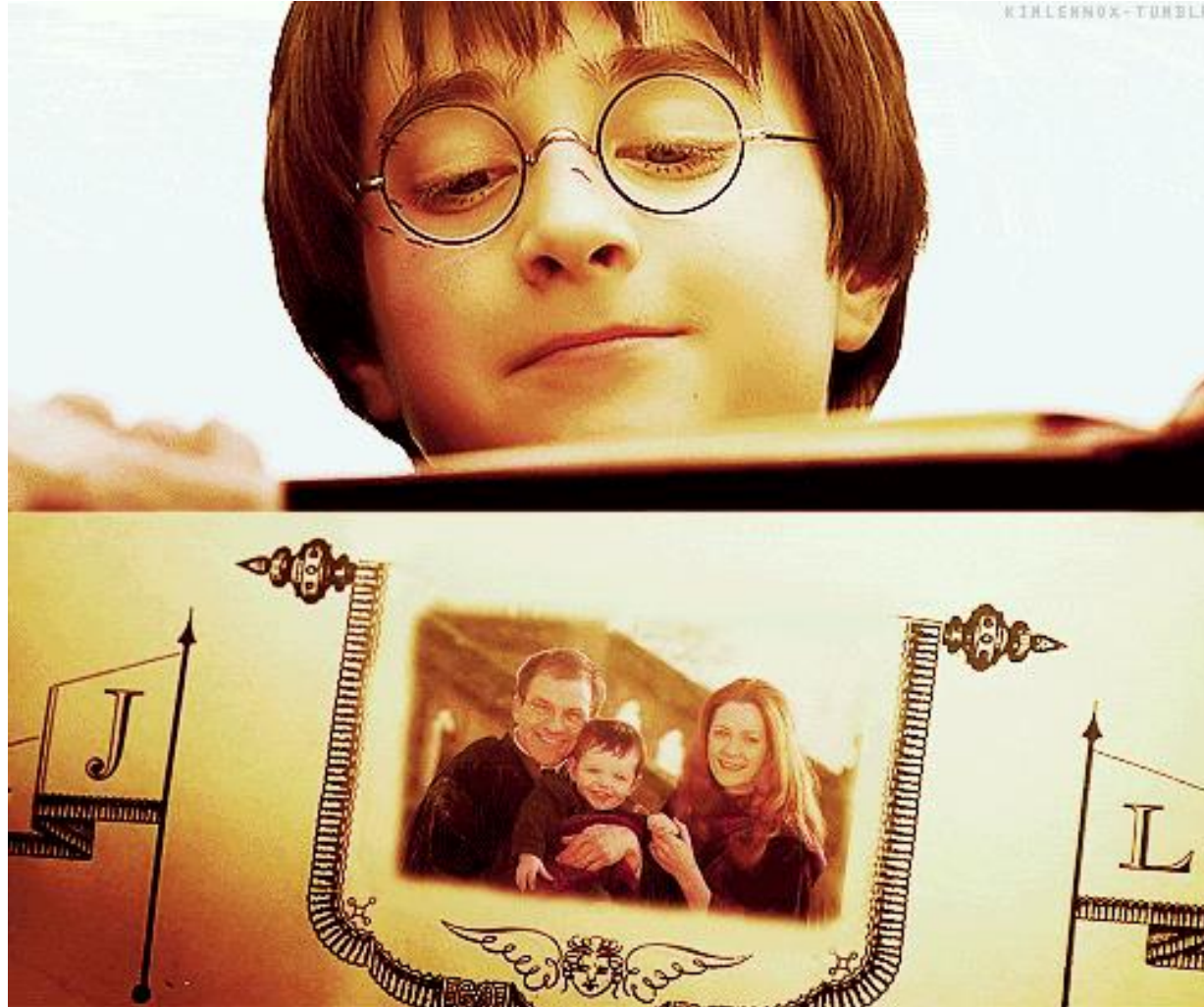
Was ist Hypnose

- Hypnose ist ein spezifischer **Bewußtseinszustand**
- Gekennzeichnet durch **fokussierte Aufmerksamkeit**, wodurch sich die Kapazität, auf **Suggestionen** zu reagieren, erhöht
- Suggestionen sind assoziiert mit Suggestionen-spezifischen **neuronalen/physiologischen, behavioralen und psychologischen** Effekten

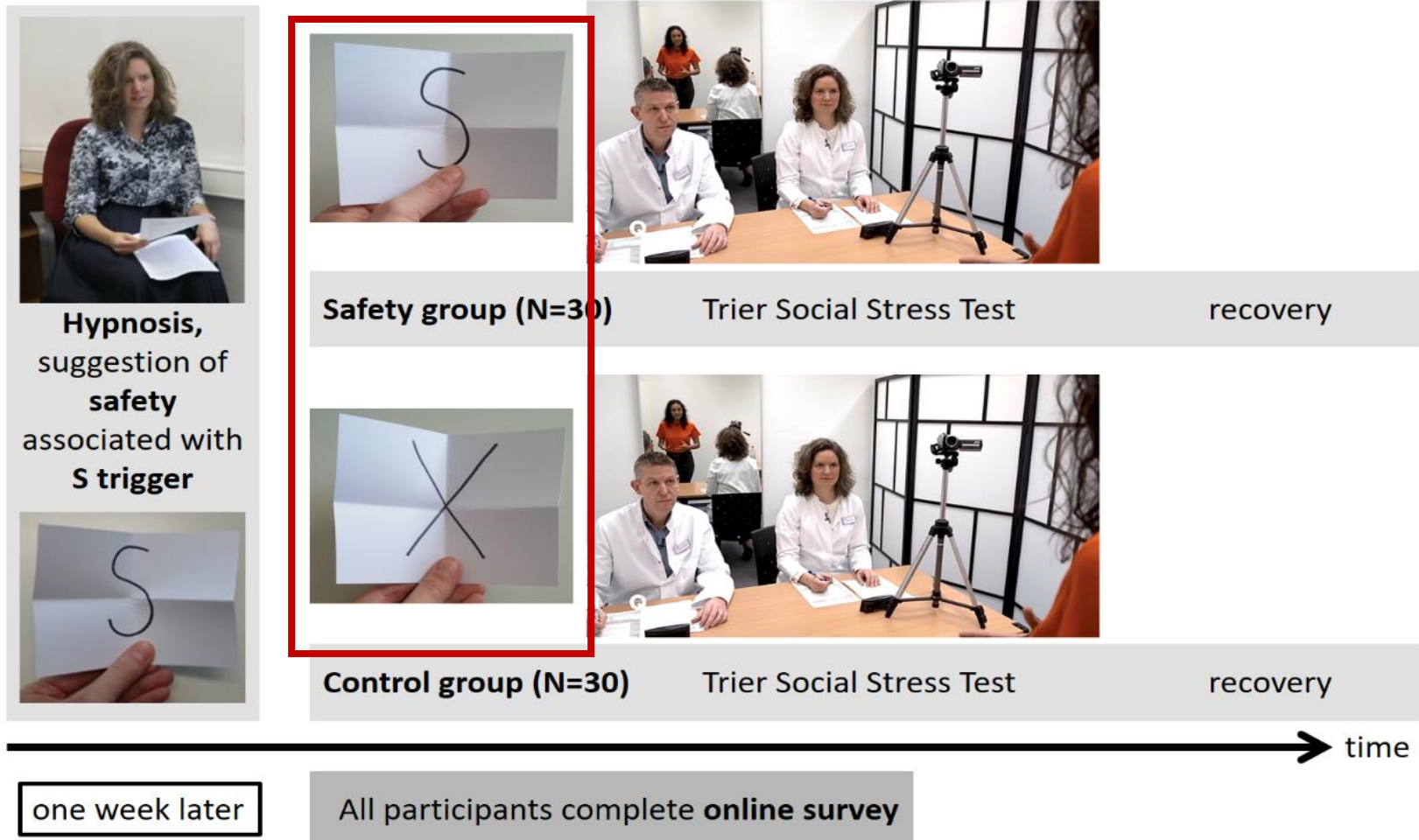
Was ist Hypnose



Hypnotische Sicherheitssuggestionen



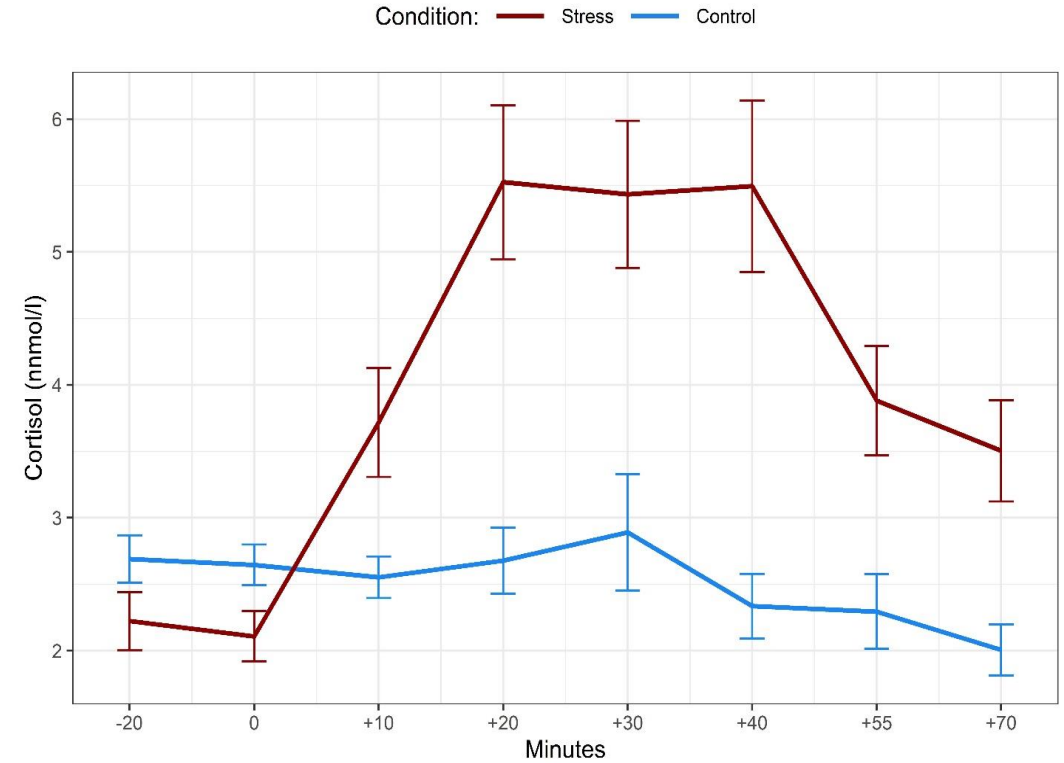
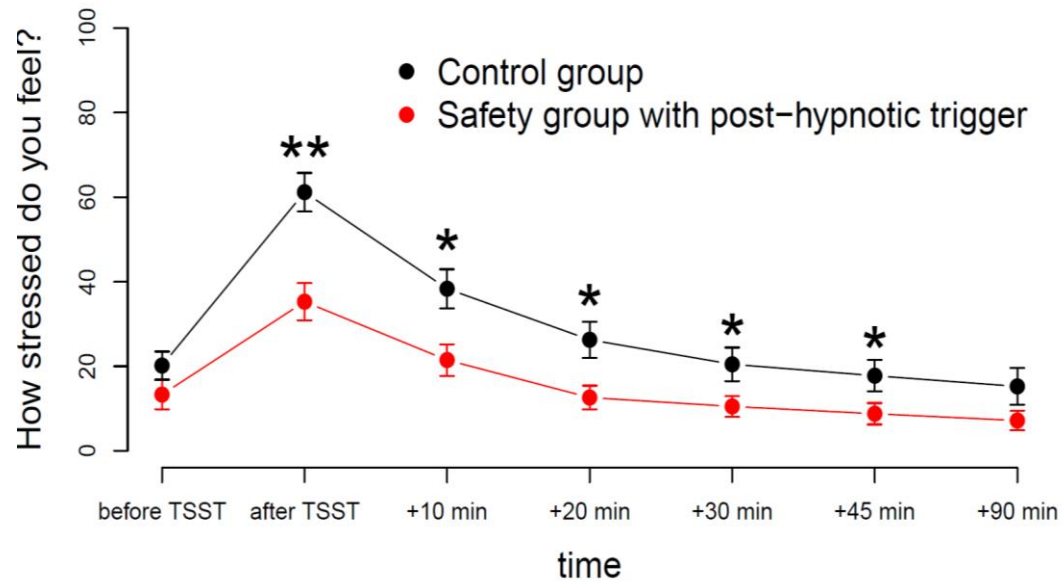
HypnoStress Studie: Kann Hypnose akuten Stress reduzieren?



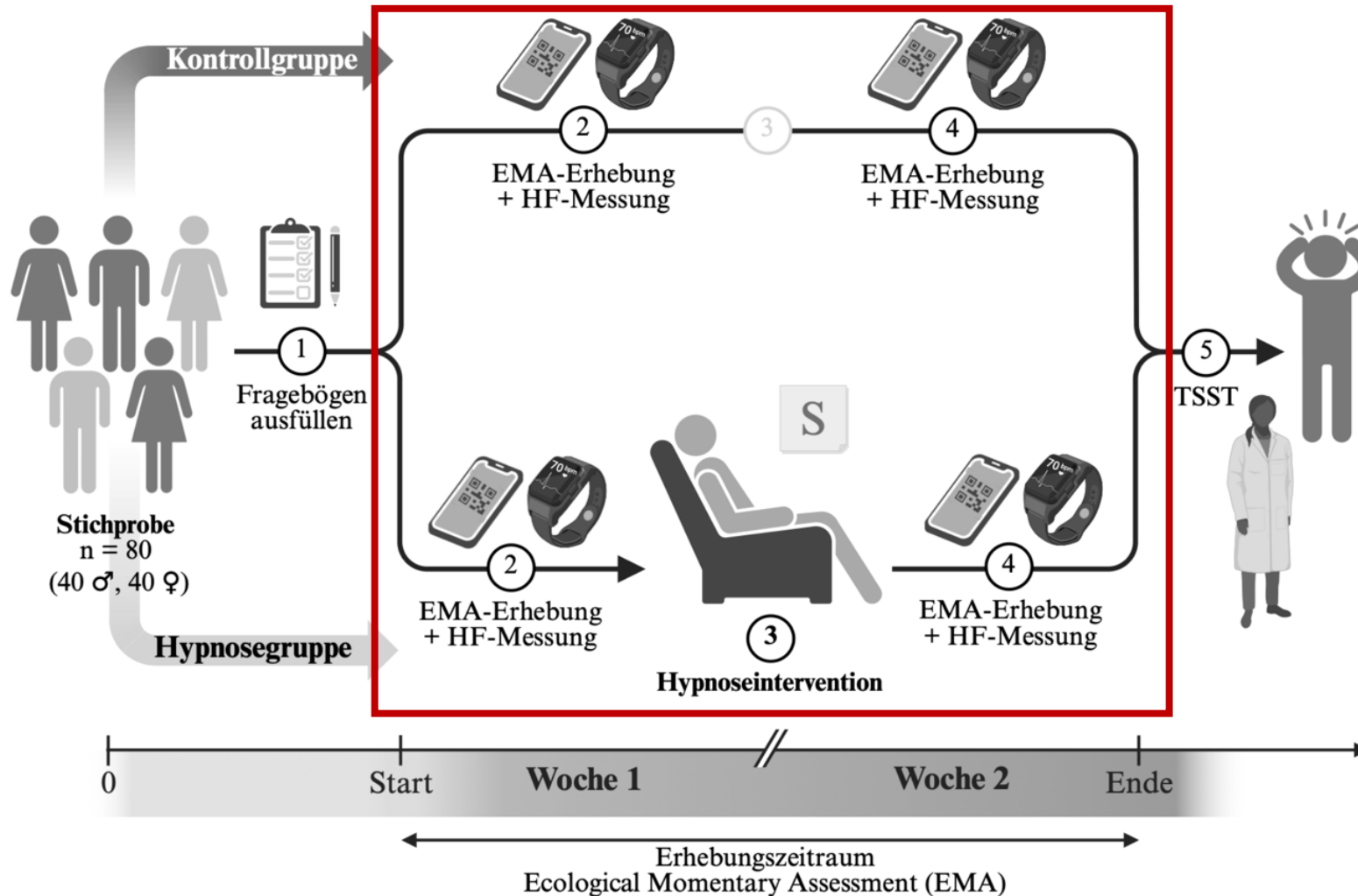
HypnoStress Studie: Ergebnisse

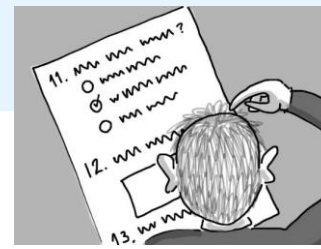
HG+S vs. HG: Verminderte Stressreaktion unmittelbar nach Intervention

Less stress with safety suggestion

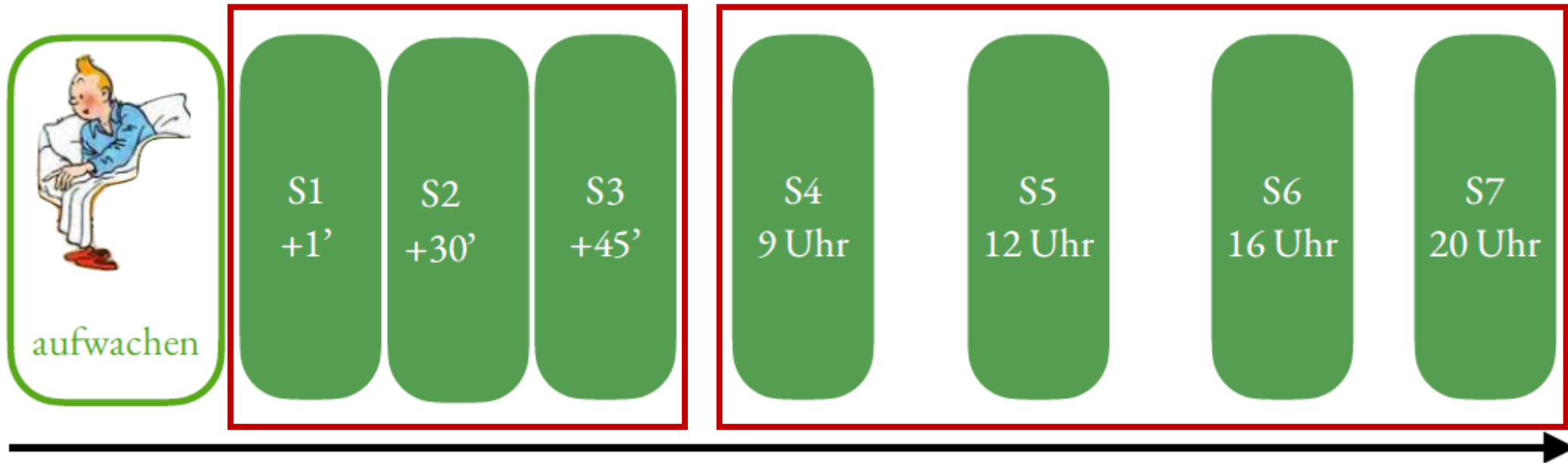


HypnoGast Studie: Aufbau





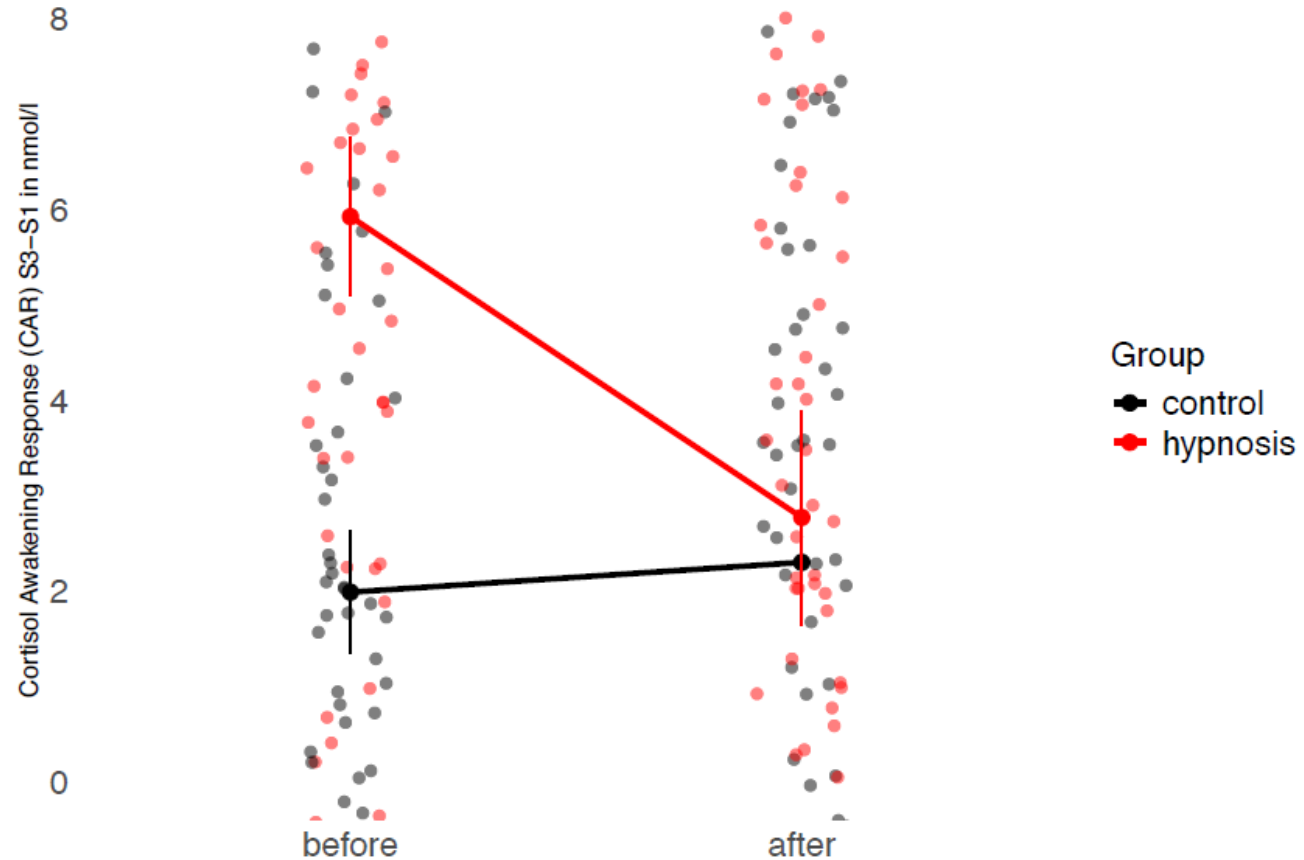
HypnoGast Studie: Aufbau





HypnoGast Studie: Ergebnisse

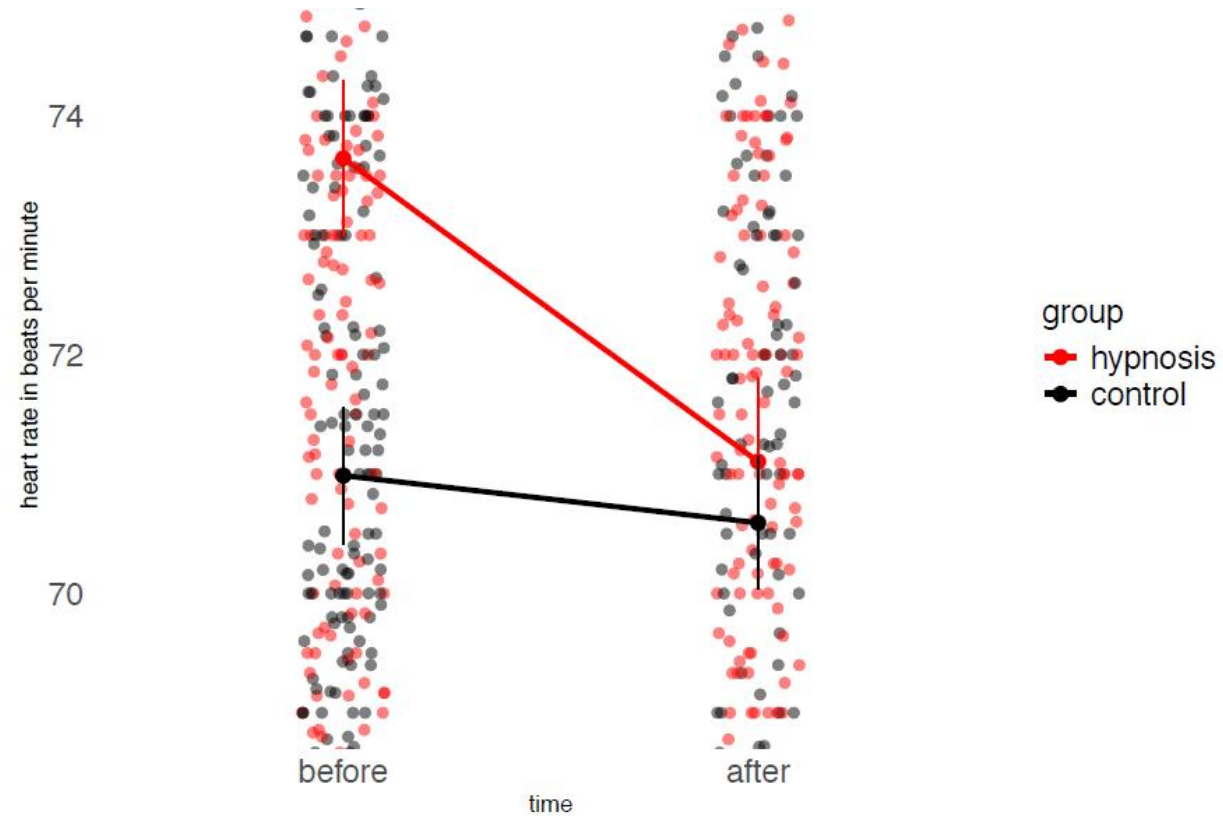
HG vs. KG: Verminderte Cortisol Aufwachreaktion in der Woche nach der Intervention





HypnoGast Studie: Ergebnisse

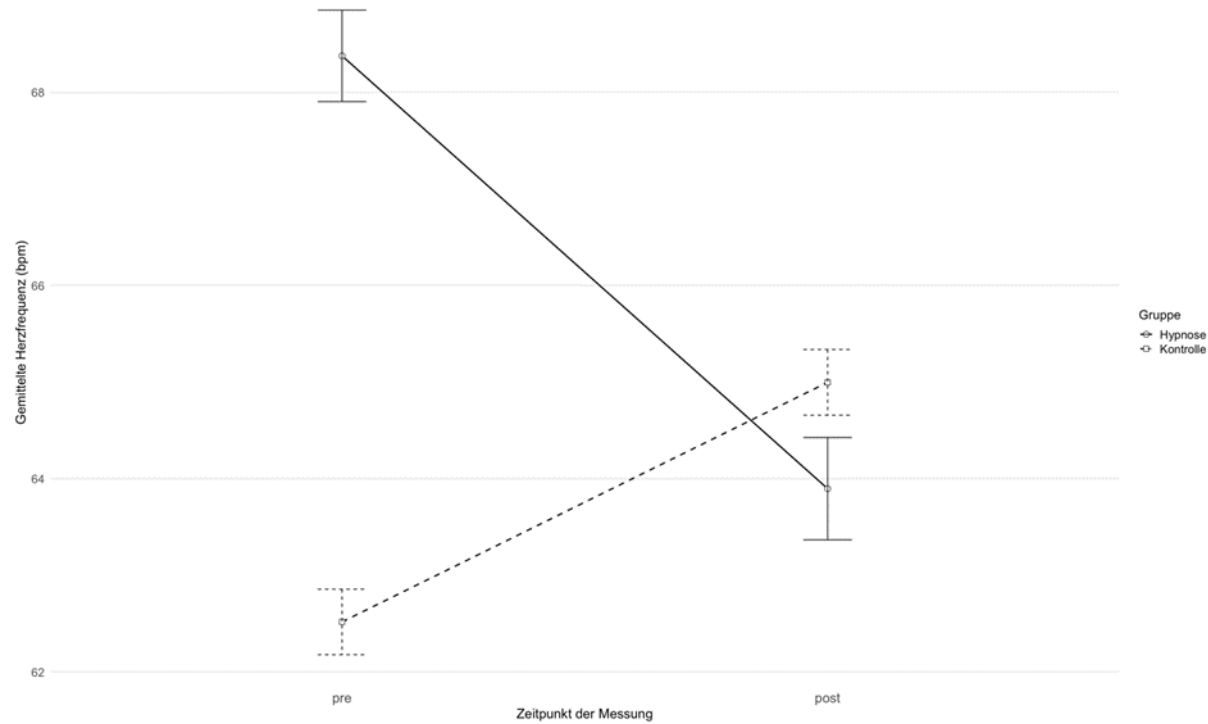
HG vs. KG: Verminderte Herzraten Aufwachreaktion in der Woche nach der Intervention



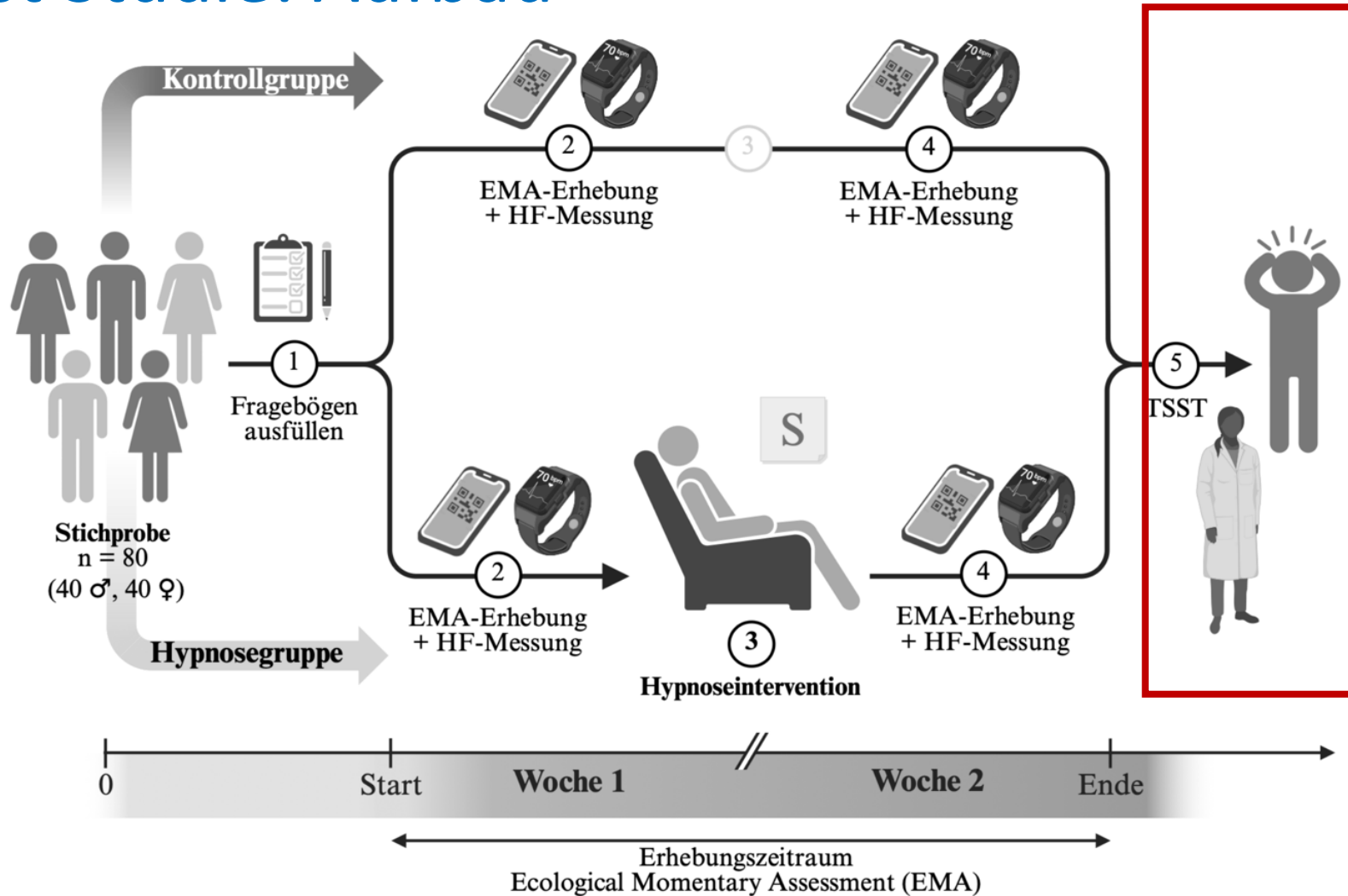


HypnoGast Studie: Ergebnisse

HG vs. KG: Verminderte Herzrate in der Woche nach der Intervention

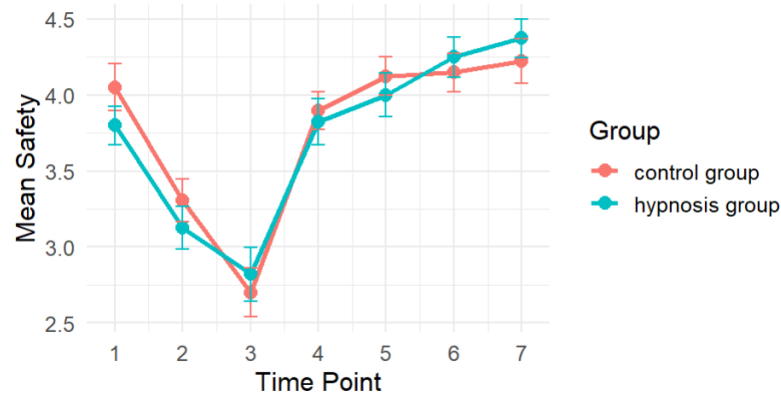
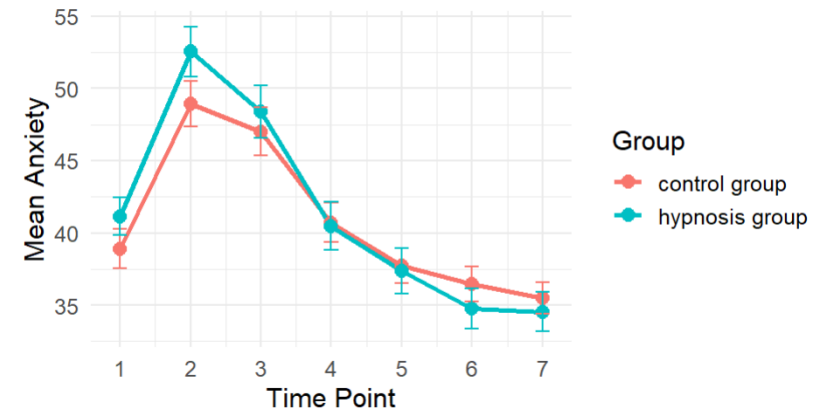
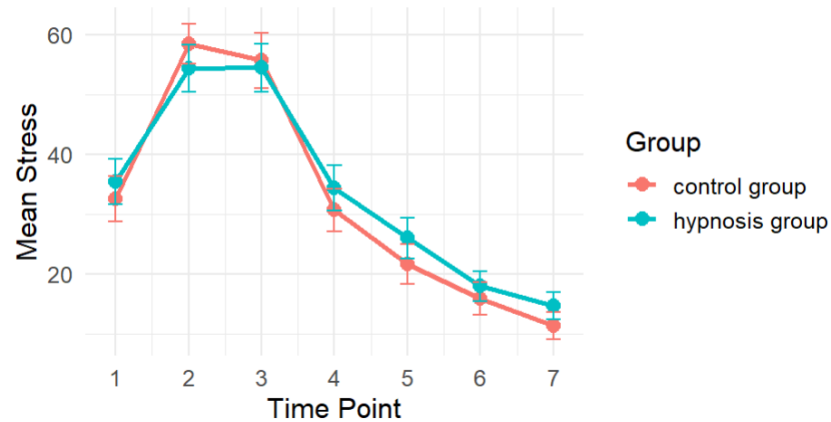


HypnoGast Studie: Aufbau



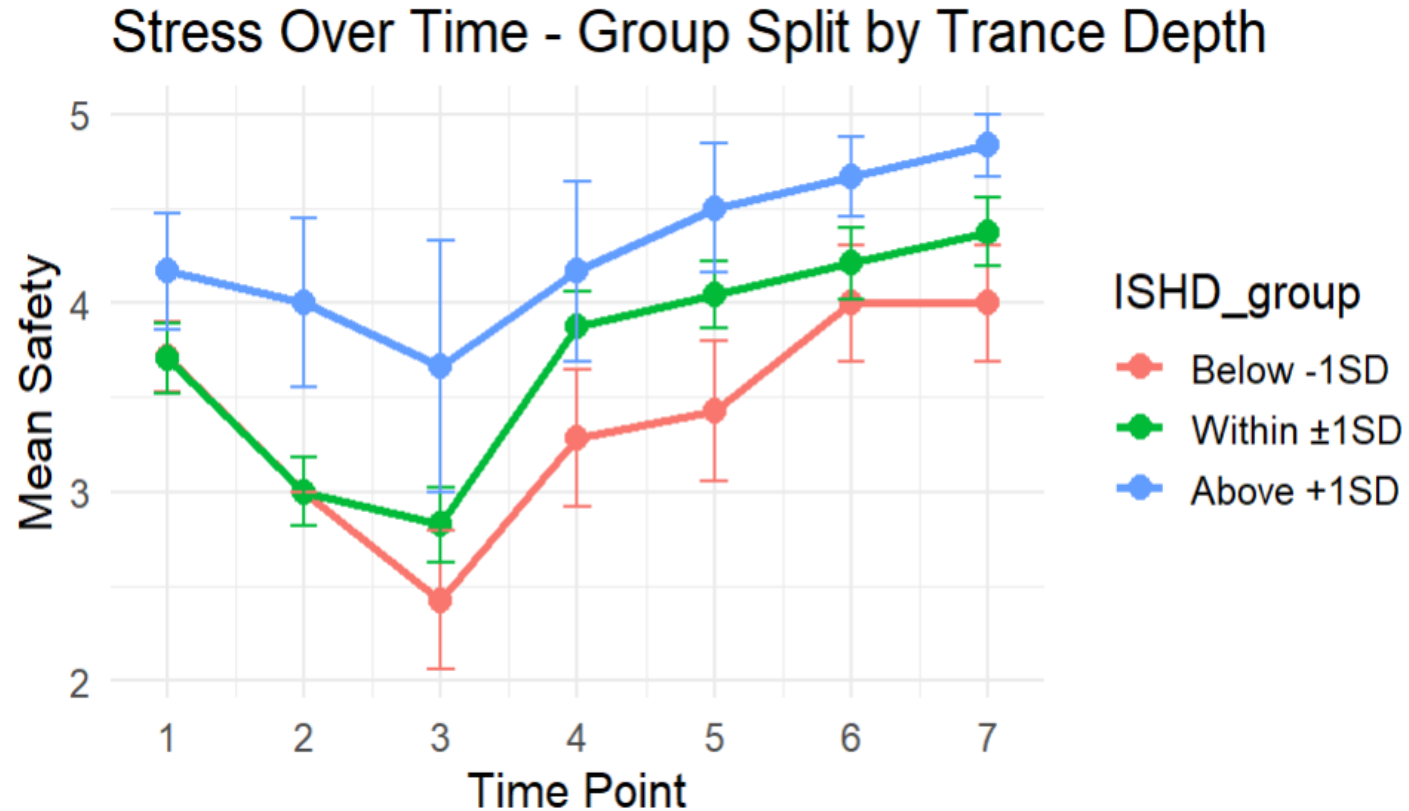
HypnoGast Studie: Ergebnisse

HG vs. KG: keine Unterschiede in der Stressreaktion eine Woche nach der Intervention

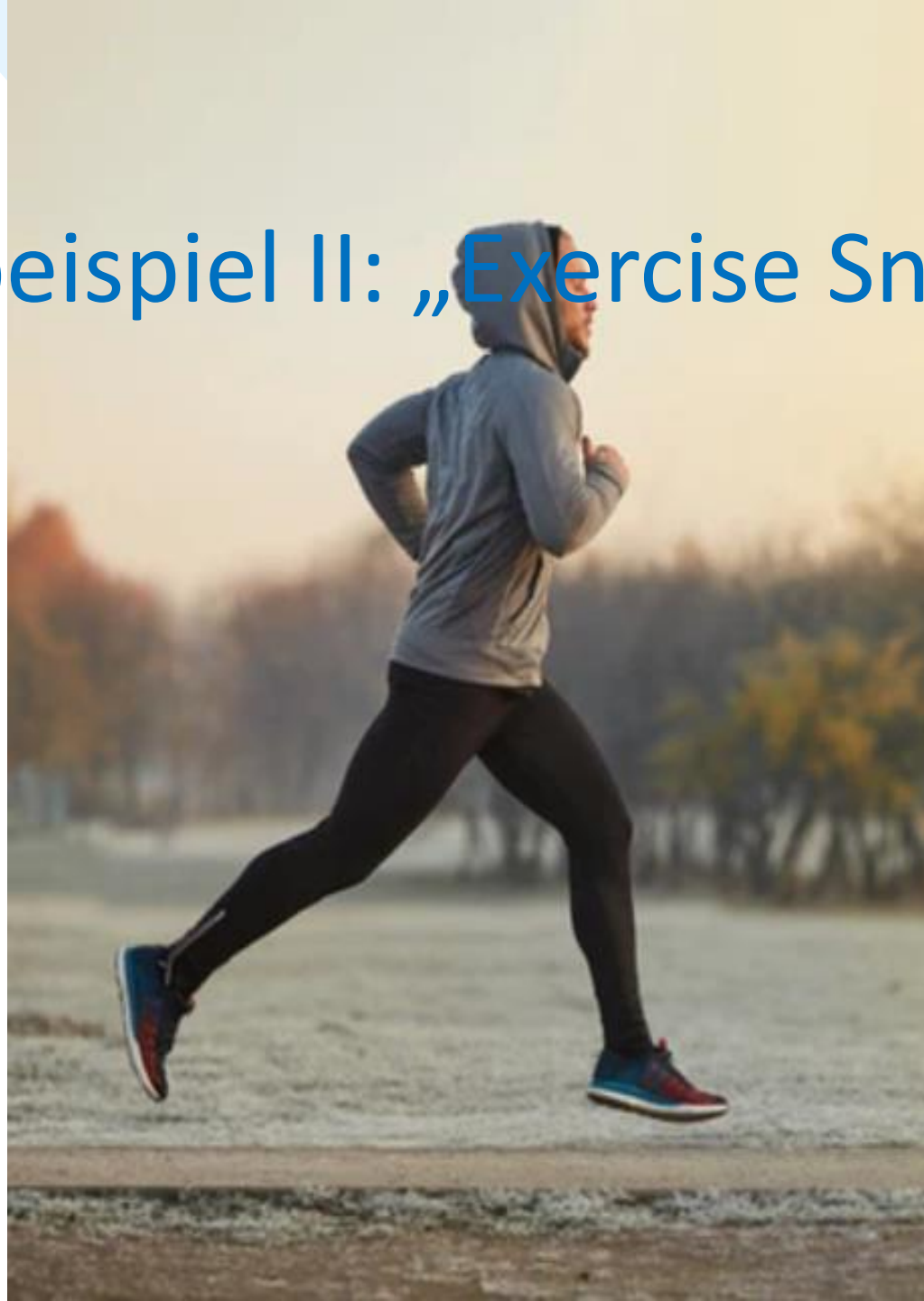


HypnoGast Studie: Ergebnisse

HG: Einfluss der Hypnosetiefe auf das Gefühl der Sicherheit im Stresstest



Interventionsbeispiel II: „Exercise Snacks“



CALM Studie

- Psychosozialer und körperlicher Stress wirken über dieselben Achsen: Sympathikus und Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinden Achse
- Haben aber langfristig entgegengesetzte gesundheitliche Folgen
 - Psychosozialer Stress: erhöhte systemische Entzündung, mehr stress-assoziierte Erkrankungen
 - Körperliche Bewegung: verminderte systemische Entzündung, weniger stress-assoziierte Erkrankungen, höhere Lebensdauer
- In der CALM Studie stellen wir die Frage, ob kurze anti-inflammatorische anaerob-laktazide Bewegungseinheiten “**exercise snacks**” die proinflammatorische Reaktion auf psychosozialen Stress abschwächen oder überlagern können

CALM Studie

Trier Social Stress Test

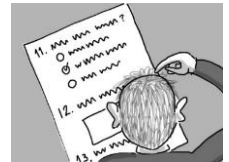
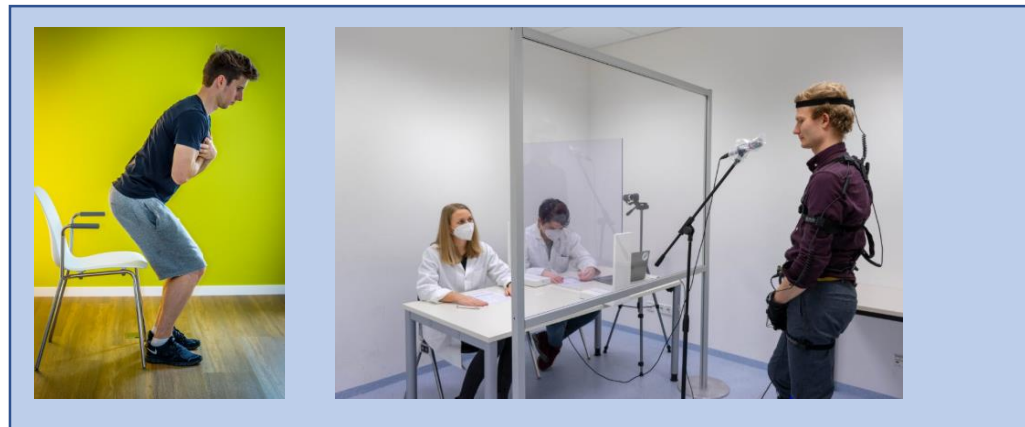
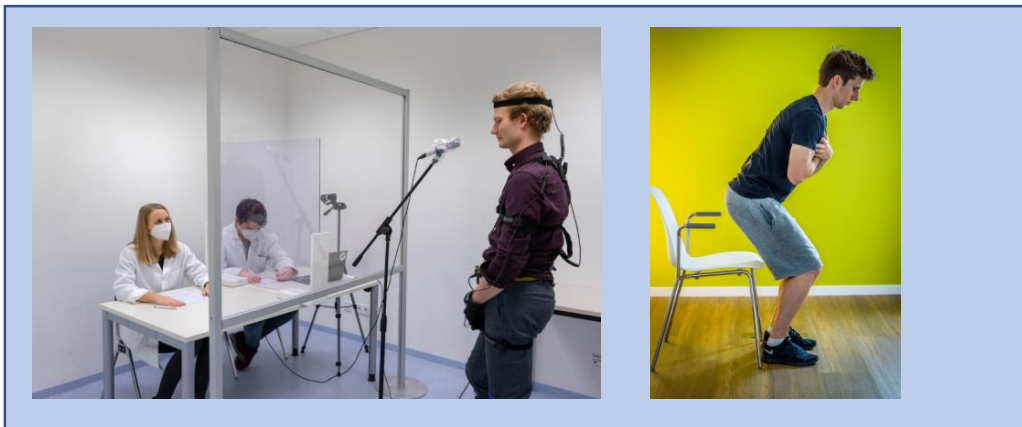
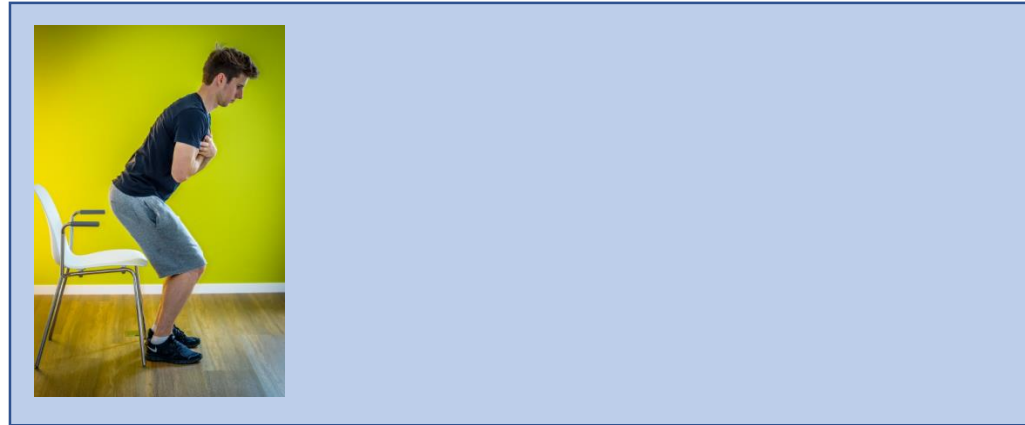
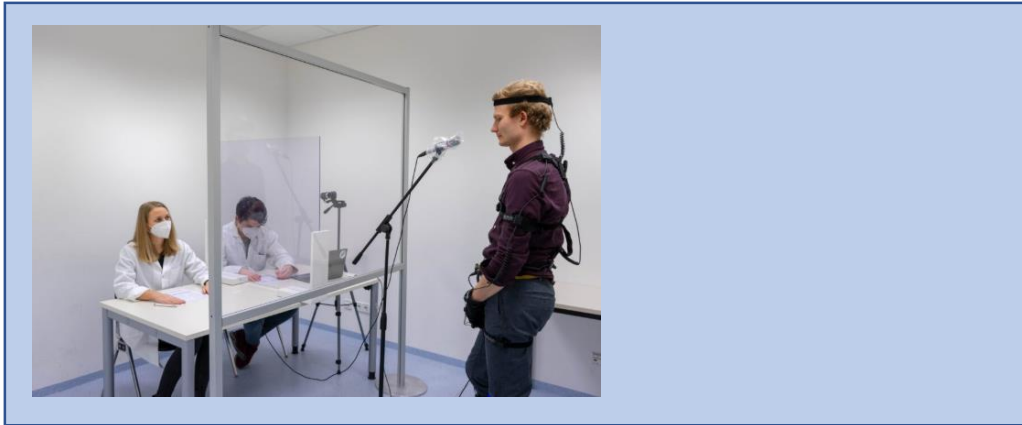


Steh-Sitz Test



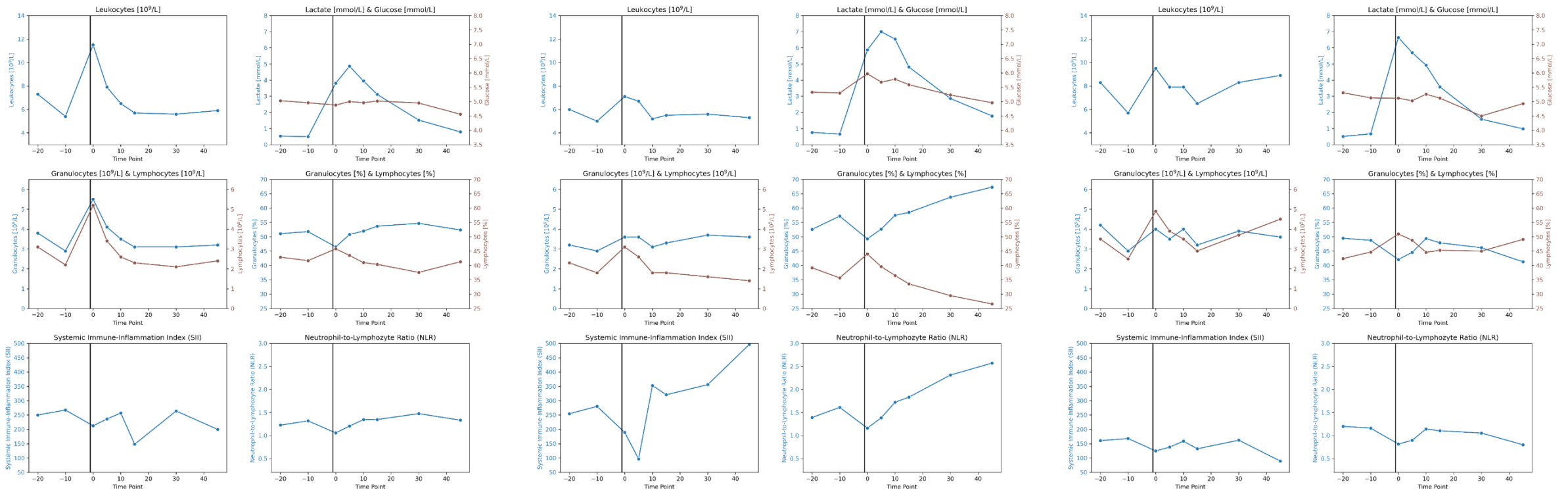
CALM Studie

- N=120 gesunde Probanden (60 Frauen) in 4 Bedingungen (jeweils N=30)



CALM Studie

- N=3 Proband:innen nach Steh-Sitz Test



Zusammenfassung

- Stress bleibt in klinischer Praxis oft unbeobachtet; Betroffene auf sich allein gestellt
- Unser Ziel: alltagsnahe + wirksame Interventionen testen
 - Hypnotische Sicherheitssuggestion zur Förderung von Resilienz
 - Kurze Bewegungseinheiten zur Senkung proinflammatorischer Aktivität
- Stärken
 - Niedrigschwellig
 - Zeiteffizient
 - Selbst anwendbar
 - Emotionale und körperliche Wirkung

Vielen Dank für die Unterstützung
Vielen Dank für die Aufmerksamkeit