

Fit4Stress-Wirksamkeitsstudie

Yvonne Küttel, Ann-Christin Stüssi, Maja Storch

Überblick über die Cortisolwerte

60 ETH-Studenten wurden randomisiert in Treatmentgruppe und Kontrollgruppe eingeteilt. Die Treatmentgruppe erhielt ein ZRM-Stresstraining, die Kontrollgruppe nicht. 4 Monate nach dem Training erfolgte die Wirksamkeits-Messung mit einem Stresstest. Stressor war der Trierer Stresstest (TSST), gemessen wurde der Cortisolspiegel mittels Salivetten. Die Treatmentgruppe und die Kontrollgruppe sind sowohl im t-Test für unabhängige Variablen als auch im Mann-Whitney-U-Test zum Messzeitpunkt 1 vergleichbar. Für die Messwerte ab Messzeitpunkt 2 ergeben sich signifikante Unterschiede (1% Niveau) zwischen den beiden Gruppen. Die Gruppe, welche das Stresstraining erhalten hatte, wies während des Stresstests einen signifikant niedrigeren Cortisolspiegel auf als die Kontrollgruppe.

Die Ergebnisse zeigen, daß das ZRM – Stresstraining die endokrine Stressreaktion auf einen akuten Stressor signifikant zu vermindern vermag.

Cortisolwert nach Gruppe

