

Auszug aus folgender Studie:

Eine Pilotstudie des Fachverbandes in Kooperation mit dem Peter Hess® Institut
europäischer Fachverband Klang-Massage-Therapie e.V.

Klang-Massage-Therapie Heft 09/2014

Bericht von: Dr. phil. Christina M. Koller / Dr. Tanja Grotz

Mit der Peter Hess®-Klangmassage Stress abbauen und die Gesundheit stärken

Die Peter Hess®-Klangmassage versteht sich in erster Linie als ganzheitliche Entspannungsmethode und nutzt als solche die Klänge von Klangschalen um Stress vorzubeugen bzw. abzubauen und damit die Gesundheit zu stärken

wissenschaftliche Untersuchung auf:
Stressverarbeitung und das Körperbild

Teilnehmer:

201 Probanden im Alter von 21 - 78 Jahre

Methodische Umsetzung:

5 Klangmassagen im wöchentlichen Rhythmus

1 Klangmassage 5 Wochen später (6.KM)

(MZP = Messzeitpunkt) - (MZP1=1.KM / MZP2=5.KM / MZP3=6.KM)

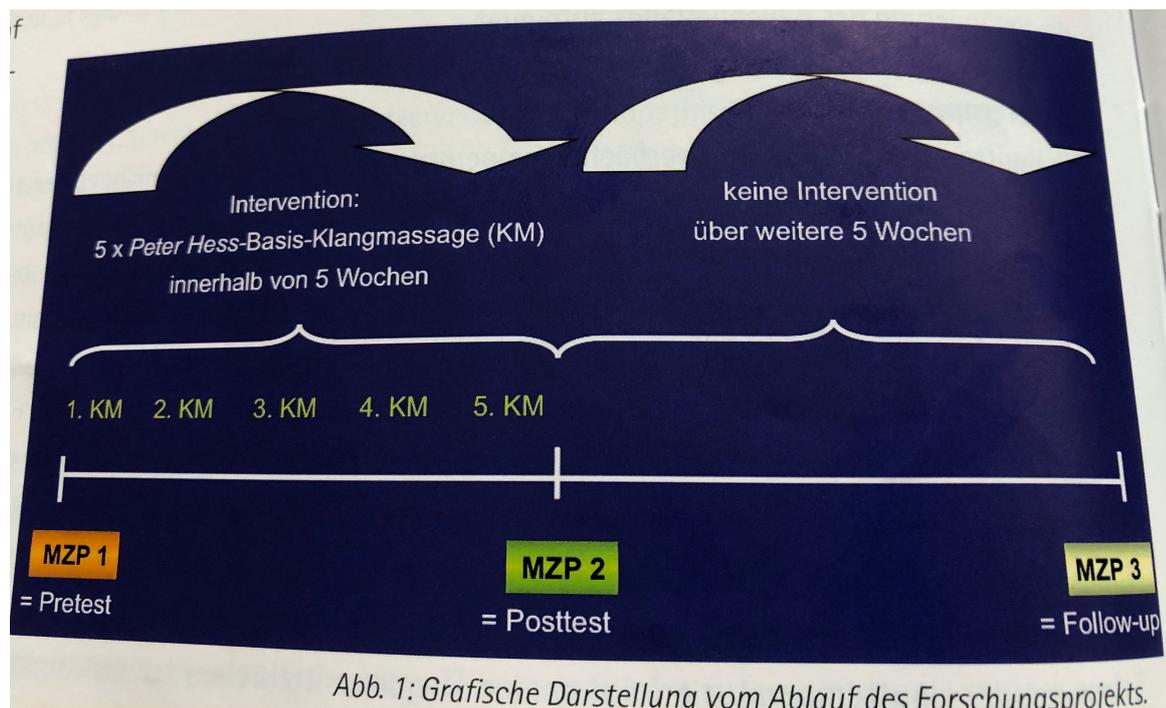
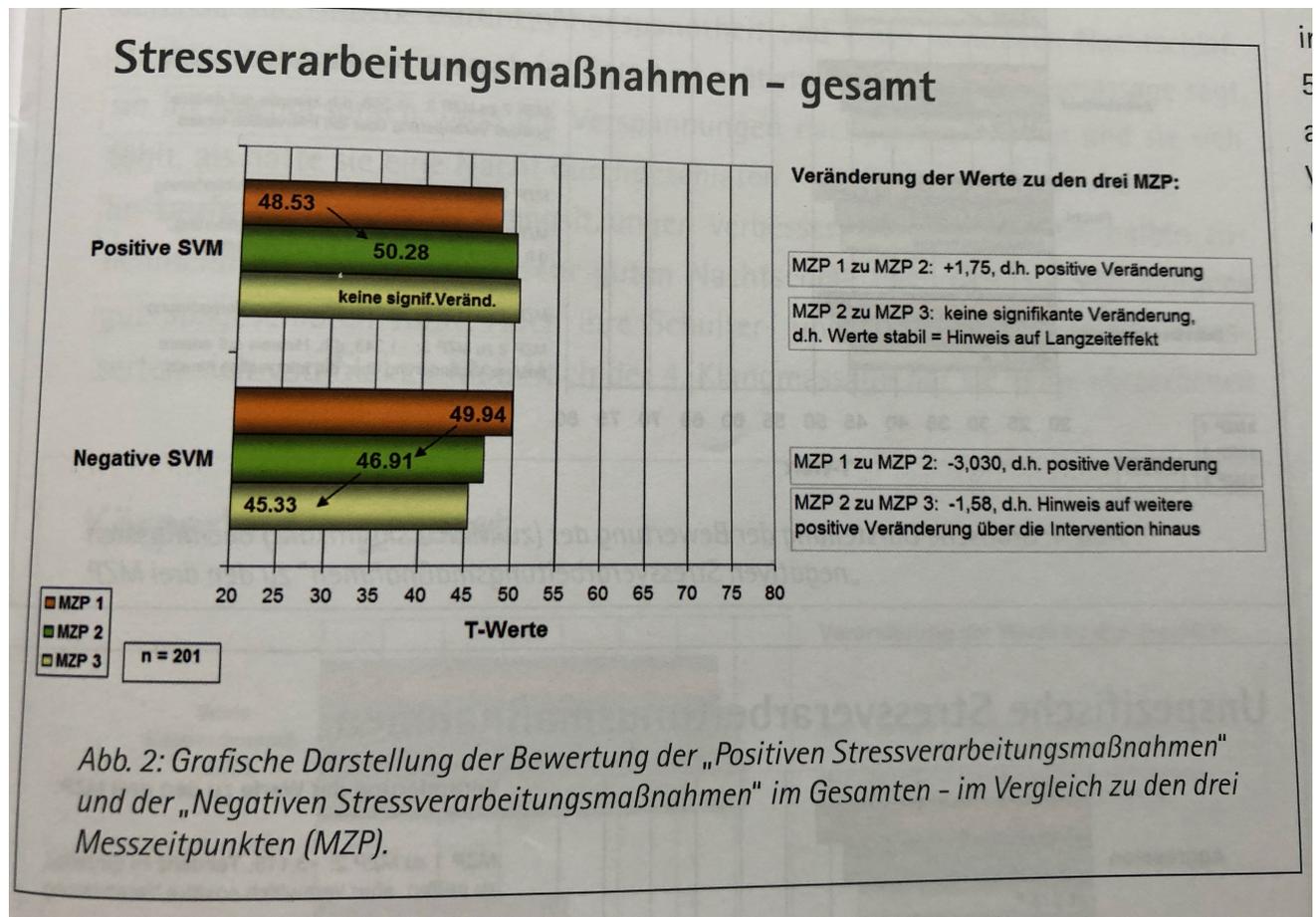


Abb. 1: Grafische Darstellung vom Ablauf des Forschungsprojekts.

Ergebnisse der Studie:

Die Ergebnisse der Studie zeigten, dass sowohl die Stressverarbeitung, als auch das Körperbild der Probanden durch die Intervention positiv beeinflusst wurde und die Studienresultate belegten sogar Langzeiteffekte - und das bei nur 5 Klangmassagen!



Abschließend kann gesagt werden, dass die Klangmassage hervorragend zur Stärkung der eigenen Gesundheit genutzt werden kann. Sie kann ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Anspannung und Entspannung sowie eine gute Körperwahrnehmung unterstützen, die wichtige Bestandteile einer ganzheitlichen Gesundheitsprävention sind. Damit kann sie zur Vermeidung bzw. Minderung der zahlreichen, stressbedingten körperlichen Symptome bzw. Diagnosen, wie Herz-Kreislauferkrankungen, Depressionen, Diabetes, Rücken- und Kopfschmerzen oder Schlafstörungen beitragen, von denen ein Großteil der Bevölkerung heute betroffen ist.

Den Text und Grafiken habe ich (Petra Feil) aus folgendem Bericht entnommen:

Klang-Massage-Therapie Heft 09/2014

Bericht von: Dr. phil. Christina M. Koller / Dr. Tanja Grotz

kompletter Bericht zur Stress-Studie sind unter:

<https://www.fachverband-klang.de/category/infothek/entwicklung-und-forschung/>