

Psychobalneologie

Die Wechselwirkung von Kur und Psychologie

Gerhard Strauß-Blasche

Ludwig Boltzmann Institut zur Erforschung physiologischer Rhythmen

7431 Bad Tatzmannsdorf

1. Einleitung

Die Beschäftigung mit den psychischen Belangen von Kurpatienten und die Einbindung von psychologischer bzw. psychotherapeutischer Behandlung in die Kurmedizin ist nicht nur nichts Neues, sondern hat sogar Tradition. Es war der Kurarzt Georg Groddeck (1866-1943) von Baden-Baden, der als Psychoanalytiker der ersten Stunde wichtige Beiträge zur Psychosomatik machte. (1)(2) In weiterer Folge wurde immer wieder von Kurärzten Einzelbeobachtungen zum Thema Psychologie publiziert. (3)(4)(5) In den letzten 15 Jahren begannen sich langsam auch Psychologen für den Bereich der Kurheilkunde zu interessieren, was in der Wissenschaft zur Entwicklung einer Reihe von interessanten, fachübergreifenden Forschungsansätzen beitrug und in der Praxis in Österreich etwa zu dem Beruf des Gesundheitspsychologen.

2. Schwerpunkte der Psychobalneologie

2.1. Die Wirkung der Kur auf die Befindlichkeit

Tabelle (1) ist ein Versuch, die psychobalneologischen Forschungsbereiche aufzugliedern. Einer der zentralen Forschungsbereiche der Psychobalneologie ist die Frage nach der *Wirkung von Kur auf die Befindlichkeit*. Hier gibt es eine Reihe sehr klarer Befunde, die der Kur generell einen positiven Einfluß auf die Befindlichkeit bescheinigen. (6)(7)(8)(9) Hildebrand konnte etwa für eine Reihe von Befindlichkeitsmaßen wie "körperliche Beschwerdehäufigkeit", "innere Unruhe" und "Stimmungslage" bei einer Stichprobe von n=1606 Kurpatienten eine deutliche Besserung im Verlauf der Kur nachweisen. (7) In einer eigenen Arbeit konnte unter anderem für die Variablen "körperliche Beschwerden", "allgemeine Befindlichkeit" und "Schlafqualität" ebenfalls eine signifikante Besserung bestätigt werden. (10)

Zu diesen positiven Ergebnissen über die *unmittelbare* Wirkung der Kur gesellt sich auch die Frage nach dem *Langzeiteffekt*. Hier sind harte Daten im Bezug auf die klassische Kur

etwas spärlich. Die einzigen Anhaltspunkte bieten Einzelfallbeobachtungen, bei denen Patienten von einer Schmerzlinderung von bis zu einem Jahr nach Kurende sprechen. Konstringentere Ergebnisse gibt es aus der Rehabilitationsforschung, wo für die gesundheitsbezogenen Verhaltensweisen "körperliche Aktivität", "Zigarettenkonsum" und "Medikamentenbedarf" ein mindestens 6-monatiger Effekt beobachtet werden konnte. (11) Ein ähnlich positiver Langzeiteffekt konnte in der selben Arbeit auch für die subjektiv wahrgenommenen körperliche Beschwerden nachgewiesen werden. Die Wirkung des Rehabilitationsaufenthaltes auf die emotionelle Befindlichkeit war hingegen nur von kurzer Dauer. Diese Ergebnisse lassen sich jedoch nicht unmittelbar auf die Kur übertragen, da der traditionelle Kuraufenthalt weniger auf gezielte Verhaltensänderung hinsteuert als die Behandlung in einem Rehabilitationszentrum.

2.2. Die unspezifischen Wirkfaktoren der Kur

Eine Frage, die bisherige Arbeiten nur ungenügend klärten, ist, welchen Beitrag der *Kontext* der Kur auf die Befindlichkeitsbesserung hat (Tabelle 1). Hiermit sind nicht die spezifischen und Großteils untersuchten Wirkungen der einzelnen balneologischen oder psychologischen Therapien bzw. Interventionen gemeint, sondern der unspezifische Effekt des Lebensraumwechsels, der sozialen und kulturellen Umgebung u.ä. In diesen Bereichen sind wir weitgehend auf Spekulationen und theoretische Überlegungen angewiesen, da hierzu nur wenig empirische Daten vorliegen. Ein bestimmendes Element der Kur ist sicherlich der für die Dauer des Aufenthalts vollzogene *Wechsel des Lebensraumes*. Dies bewirkt auf der positiven Seite den Entzug der möglicherweise krankmachenden Alltagsumgebung, auf der negativen Seite die Loslösung aus dem schützenden und stützenden sozialen Umfeld. Einen Hinweis für die Richtigkeit dieser Überlegung läßt sich aus einer eigenen Arbeit ableiten, in der gezeigt werden konnte, daß Kurpatienten, die sich in ihren sozialen Fertigkeiten und Bedürfnissen unterschieden, tatsächlich geringfügig andere Kurverläufe an den Tag legten. (12) Neben diesem allgemeinen Aspekt des Lebensraumwechsels leistet sicherlich auch das soziale und emotionelle Klima des Kurortes einen wichtigen Beitrag für das Wohlbefinden. Für diese Annahme liegen vorerst allerdings nur Daten aus der Wirtschafts- und Organisationspsychologie unter dem Schlagwort "Betriebsklimaforschung" vor.

Ein - jedenfalls wissenschaftlich - hochinteressantes Gebiet ist die Wechselwirkung von organischen und psychischen Prozessen. Aus der balneologischen Forschung ist bekannt, daß die Reiztherapie eine spezifische regulative Wirkung auf physiologische Systeme ausübt. (13)(14)(15) Dies führt zu den erstrebten therapeutischen Effekten wie etwa der Blutdrucknormalisierung. Darüber hinaus gibt es eine Reihe weniger offensichtlicher Regulationsphänomene wie etwa der Akzentuierung (d.h.: Vergrößerung der Differenz von

Tagesminimum und Tagesmaximum) des Circadianrhythmus von physiologischen Parametern. (16) Marktl et al. konnte etwa zeigen, daß im Verlauf der Kur die Adrenalinausschüttung vermehrt in die frühen Morgenstunden fällt, was z.T. die Verbesserung der Schlafqualität und der Tagesbefindlichkeit erklären könnte. Allerdings ist Adrenalin als Streßhormon auch stark vom Verhalten beeinflusst, weshalb letztlich die Angabe einer klaren Kausalrichtung (ist die Akzentuierung der Adrenalinausschüttung von den *balneophysiologischen* Prozessen bedingt, oder von der vorliegenden *Verhaltensänderung* während der Kur?) unmöglich wird und vielmehr eine organopsychische *Wechselwirkung* angenommen werden muß. Es wäre wünschenswert und interessant, diese Wechselwirkungen, auch im Hinblick auf ein besseres Verständnis von Befindlichkeitsstörungen, chronische Krankheit und Psychosomatik, gezielt zu untersuchen. Diesbezügliche Arbeiten stehen bis jetzt meines Wissens noch vollständig aus.

- (A) Die Wirkung der Kur auf die Befindlichkeit
 - Verbesserung der Befindlichkeit
 - Kurz- und Langzeiteffekte
- (B) Die unspezifischen Wirkfaktoren der Kur
 - Wechsel des Lebensraumes
 - emotionelles und soziales Klima der Kurumgebung
 - organopsychische Effekte
- (C) Der Einfluß psychischer Variablen auf den Kurerfolg
 - Einfluß von Stimmungslage
 - Einfluß von Persönlichkeitsfaktoren
 - Einfluß von Einstellung und Erwartung

Tabelle (1): Psychobalneologische Forschungsschwerpunkte

2.3. Der Einfluß psychischer Faktoren auf den Kurverlauf

Der dritte Bereich der Psychobalneologie befaßt sich mit dem Einfluß psychischer Faktoren auf den Kurerfolg bzw. Kurverlauf. Hierbei sind grundsätzlich die Bereiche "Stimmung bzw. emotionelle Befindlichkeit", "Persönlichkeit" und "Einstellung bzw. Erwartung" zu unterscheiden. Alle drei Faktoren haben einen nachgewiesenen Einfluß auf das Verhalten, wobei in letzter Zeit in der gesundheitspsychologischen Forschung insbesondere spezifische Erwartungen als Verhaltensprädikatoren favorisiert werden. (17) Nichts desto trotz konnte Hildebrandt et al. (7) zeigen, daß Patienten mit *schlechter Stimmungsselbsteinschätzung* am Beginn der Kur einen anderen Kurverlauf aufwiesen als Patienten mit guter Stimmungsselbsteinschätzung. Der unterschiedliche Kurverlauf zeigte

sich vorwiegend in einem unterschiedlichen Zeitpunkt der Kurreaktion, insofern als Patienten mit schlechter Stimmung später reagierten. Eine Erklärung für diesen Effekt liegt möglicherweise in dem engen Zusammenhang von Stimmung und physiologischer Aktivierung. Schlechter gestimmte, depressive Personen neigen im Vergleich zu gut gestimmten Personen zu einem geringeren Aktivierungsniveau. Dieser *physiologische* Unterschied könnte die verzögerte Kurreaktion erklären. Einen positiven Befund für die Wirkung eines *globalen Einstellungsfaktors* ist das Ergebnis von Myrtek et al. (6), der nachweisen konnten, daß Patienten mit einer hohen Lebenszufriedenheit einen - jedenfalls auf der psychischen Ebene - erfolgreicherer Rehabilitationsaufenthalt haben als Unzufriedene.

In einer eigenen umfangreichen Arbeit zu diesem Thema (12) konnte allerdings weder ein Effekt von Persönlichkeitsvariablen noch ein Effekt von Einstellungs- bzw. Erwartungsvariablen auf den Kurverlauf beobachtet werden. Das scheint zunächst überraschend, da gerade diese Variable im Alltag eine hohe Vorhersagekraft für Gesundheitsverhalten und Befindlichkeit besitzen. (17) Zum Unterschied vom Alltag zeichnet sich die Kur jedoch offensichtlich dadurch aus, daß sie *wenig* Handlungsspielraum läßt und daher der befindlichkeitssteuernde Aspekt unterschiedlichen Verhaltens nur wenig zum Tragen kommt: jeder lebt (im Vergleich zum Alltag) am Kurort gesund. Dennoch ist auch hier das letzte Wort nicht gesprochen, da es etwa noch kaum etablierte Kriterien für die Erfolgsbestimmung einer Kur gibt.

3. Zusammenfassung und Ausblick

Überblickt man die bisherige psychologische Forschung im Bereich der Balneologie, so zeigt sich, daß die Kur einen deutlich positiven Einfluß auf die Befindlichkeit hat. Die wenigen Daten zur Langzeitwirkung der Kur zeigen jedoch, daß diese - je nach untersuchten Variablen - zwischen wenigen Wochen und einem Jahr schwankt und somit im Vergleich zu rein psychologischen Interventionen wie Biofeedback, wo ein Langzeiteffekt von 2 1/2 Jahren nachgewiesen werden konnte (18), nicht ganz befriedigend ist. Dies könnte dadurch gebessert werden, daß vermehrt psychologische Interventionen in die Kur eingebunden werden, die, wie etwa im Fall von Biofeedback, zum Teil möglicherweise effektiver sind als in einem ambulanten Setting (19).

Die Frage nach dem Effekt der unspezifischen, kontextuellen Faktoren einer Kur ist noch ungenügend geklärt. Überraschend ist, daß die Wirkung des Lebensraumwechsels auch von anderer Seite, wie etwa der Urlaubsforschung, noch kaum beleuchtet ist (20). Auch die anderen unspezifischen Faktoren der Kur wie etwa das soziale Umfeld sind bis dato weitgehend unerforscht. Hier wäre, nicht zuletzt um den Aufwand des stationären

Aufenthaltes und der Gestaltung eines "Kurklimas" begründen zu können, noch einiges an Forschung von Nöten.

Als im Vergleich zum Alltag weniger bestimmend für die Befindlichkeit sind für die Kur Persönlichkeits- und Einstellungsvariable, was darauf hinweist, daß die *individuelle Motivation* für den Kurerfolg nicht so ausschlaggebend ist. Lediglich die Stimmungslage, die eine physiologische Aktiviertheitskomponente in sich einschließt, scheint für die *physiologische* Kurreaktion von Bedeutung zu sein.

Zusammenfassend zeigt sich psychobalneologische Forschung als ein Instrument, die Effektivität von Kur zu erhöhen und die Wirksamkeit von Kur von neuen Gesichtspunkten her zu beleuchten.

4. Literatur:

- (1) Groddeck, G.: Das Buch vom ES. Fischer, Frankfurt/M 1978
- (2) Groddeck, G.: Krankheit als Symbol. Fischer, Frankfurt/M 1977
- (3) Frieling W.: Die Komplexität einer integrierten, modernen Kurbehandlung unter medizinischen, psychologischen und philosophischen Aspekten. Heilbad und Kurort 33/10 273-87, 1981
- (4) Mensen H.: Biorhythmik-Kur-Autogenes Training. Heilbad und Kurort 33/5 134-8, 1981
- (5) Zillinger G.: Über Kurpatienten und ihre Probleme . Heilbad und Kurort 34/10 360-3, 1982
- (6) Myrtek M. et al: Lebenszufriedenheit und Rehabilitationsverlauf - Eine Untersuchung an Herz-Kreislauf-Patienten. Rehabilitation 26 11-19, 1987
- (7) Hildebrandt G. Lammert W.: Beziehungen zwischen individueller Stimmungslage und Reaktionsdynamik des Kurverlaufs. Zeitschrift für Physikalische Medizin, Medizinische Balneologie, Medizinische Klimatologie 15 73-80, 1986
- (8) Zipp C. Zipp H. Hildebrandt G.: Kureffekt und Kurerfolg bei Patienten mit und ohne Psychotherapie. Zeitschrift für angewandte Bäder und Klimaheilkunde 27/3 257-70, 1979
- (9) Doubrawa R.: Ansätze zur Ermittlung von Kurerfolgen bei weiblichen Jugendlichen mit überwiegend psychosomatischen Störungen. Zeitschrift für angewandte Bäder und Klimaheilkunde 23/4 56-65, 1976
- (10) Feyertag, J., Strauß-Blasche, G., Marktl, W. (in Vorbereitung). Die Veränderung von peripher-physiologischen Parametern und Bedindlichkeitsvariablen im Verlauf einer Kur.
- (11) Myrtek M. Welsch M.: Comparison of rehabilitation outcome between patients with psychophysiologic disorders and organic diseases. British journal of Medical Psychology 60 245-52, 1987
- (12) Strauß-Blasche, G., Feyertag, J., Marktl, W. Havelec, L.: Der Effekt kognitiver Variabel, des Alters und des Geschlecht auf psychische und physiologische Parameter während einer Kur. In Vorbereitung.

- (13) Marktl W.: Die allgemeine Bedeutung chronophysiologischer Phänomene und deren Beeinflussung durch Kuren. Zeitschrift für Physikalische Medizin, Medizinische Balneologie, Medizinische Klimatologie 13 280-6, 1984
- (14) Marktl W. et al.: Beeinflussung von Circadianrhythmen durch Radonthermalbäder . Zeitschrift für Physikalische Medizin Medizinische Balneologie Medizinische Klimatologie 16 331-7, 1987
- (15) Hildebrandt G.: Störungen der rhythmischen Koordination und ihre balneotherapeutische Beeinflussung. Zeitschrift für angewandte Bäder und Klimaheilkunde 10 402-20, 1963
- (16) Marktl W. et al.: Untersuchung von Circadianrhythmen als Kriterium der Bewertung balneotherapeutischer Verfahren. Zeitschrift für Physikalische Medizin Medizinische Balneologie Medizinische Klimatologie 14 271-3, 1985
- (17) Schwarzer, R.: Defensiver und funktionaler Optimismus als Bedingungen für Gesundheitsverhalten.. Zeitschrift für Gesundheitspsychologie, 1/1, 7-31, 1993
- (18) Flor, H. et al.: Long term efficacy of biofeedback treatment of chronic back pain.
- (19) Blasche G.: Der Einsatz von Biofeedback im Rahmen der Balneotherapie. Balneologische-Bioklimatische Mitteilungen. (Aus der Abteilung Wissenschaft im österreichischen Heilbäder- und Kurorteverband.) Nr. 37, S. 2-6, 1992
- (20) Lounsbury J. W. Hoopes L.-L: A vacation from work: changes in work and nonwork outcomes. Journal of Applied Psychology 71/3 392-401, 1986