

Les Mills Research: Der Einfluss von CXWORX und Gruppentraining auf Stress und die Lebensqualität von Medizinstudenten



Hintergrund

Der Alltag von Medizinstudenten ist stressig und demzufolge können ernste gesundheitliche Folgen, wie Burnout, Depressionen, Stress, niedrig empfundene Lebensqualität und Erschöpfungszustände, auftreten. Dieser Missstand bringt negative Effekte auf der persönlichen (z.B. Drogenmissbrauch, Beziehungsunfähigkeit, Selbstmord, Abkehr von der Berufung) und auf der beruflichen Ebene (z.B. Zynismus im Umgang mit Patienten, Lehrkörpern und dem beruflichen Umfeld) mit sich. Für diese Studie stellten Wissenschaftler der Universität des New England College of Osteopathic Medicine folgende Hypothesen auf:

- Die regelmäßige Teilnahme an körperlichen Trainingseinheiten senkt das Stresslevel und steigert die körperliche, mentale und emotionale Lebensqualität
- Die Teilnahme an Gruppenfitness-Classes senkt den Stress und erhöht die positiven Auswirkungen auf die Lebensqualität stärker als ein Einzel-Training

Methodik

Die Wissenschaftler untersuchten 69 Medizinstudenten, die nach eigenen Aussagen einem hohen Stresslevel ausgesetzt sind und ihre Lebensqualität als niedrig empfinden. Die Studienteilnehmer konnten sich ein 12-wöchiges Trainingsprogramm auswählen: entweder ein Gruppen- oder ein Einzel-Training. Sie hatten ebenfalls die Möglichkeit, im 12-wöchigen Testzeitraum als Kontrollgruppe keinerlei körperliches Training auszuüben. Die Teilnehmer im Bereich Gruppentraining absolvierten mindestens einmal pro Woche CXWORX, ein Core-Kräftigungs- und funktionelles Fitness-Trainingsprogramm. Im Vergleich dazu absolvierten die Teilnehmer im Einzel-Training ein beliebiges Trainingsprogramm, welches Aktivitäten wie Laufen oder Krafttraining beinhalten konnte. Sie mussten allerdings diese Aktivität allein, bzw. mit nicht mehr als zwei weiteren Partnern ausüben. Alle vier Wochen füllten die Studienteilnehmer einen Fragebogen aus, um ihr Training, ihr wahrgenommenes Stresslevel und die mentale, körperliche und emotionale Lebensqualität zu bewerten.

Ergebnisse

Die Teilnahme an den CXWORX-Classes verbesserte die Lebensqualität der Studenten deutlich. Die spezifischen Verbesserungen der Lebensqualität fielen wie folgt aus:

Mental: 12,6% Steigerung
körperlich: 24,8% Steigerung
emotional: 26% Steigerung

Zudem sank das empfundene Stresslevel um 26,2%.

Die Ergebnisse der allein trainierenden Studenten waren wie folgt: Die absolvierte Trainingszeit war durchschnittlich doppelt so hoch wie bei der CXWORX-Gruppe. Es traten allerdings keine signifikanten Veränderungen auf; einzige Ausnahme war die mentale Lebensqualität (+11%). Die nicht aktive Kontrollgruppe zeigte ebenfalls keine signifikanten Veränderungen in Bezug auf Lebensqualität und selbst empfundenen Stresslevel.

Schlussfolgerung

Die Teilnahme der Medizinstudenten an CXWORX führte zu einer Verbesserung des Wohlbefindens. Dies hat wahrscheinlich zur Folge, dass die Studenten glücklicher und gesünder leben können. Die Auswirkungen und positiven Effekte eines Gruppen-Trainings, das herausfordernd ist und bei dem man sich gegenseitig unterstützen kann, sind höher als bei einem Training, das allein ausgeübt wird. Wenn Mediziner mit gutem Beispiel vorangehen und einen gesünderen Lebensstil führen, sind sie besser in der Lage, Patienten ebenfalls dazu zu motivieren, ihr Verhalten und ihre Gewohnheiten zu ändern.

Ein Link zur Veröffentlichung im Journal of the American Osteopathic Association finden Sie [hier](http://jaoa.org/article.aspx?articleid=2661140):

<http://jaoa.org/article.aspx?articleid=2661140>

LES MILLS