



HEXAGONALES WASSER UND PSYCHE

Eine Pilotstudie zu den somato-psychischen
Anwendungseffekten der **Recreation Lounge®**

Konrad Reschke | Thomas Büttner

Mit einem Geleitwort von Wolfgang Fischer

Hexagonales Wasser und Psyche

**Eine Pilotstudie zu den somato-psychischen
Anwendungseffekten der Recreation Lounge®**

Konrad Reschke und Thomas Büttner

Shaker 2020

Berichte aus der Psychologie

Konrad Reschke, Thomas Büttner

Hexagonales Wasser und Psyche

Eine Pilotstudie zu den somato-psychischen
Anwendungseffekten der „Recreation Lounge®“

Shaker Verlag
Düren 2020

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Copyright Shaker Verlag 2020

Alle Rechte, auch das des auszugsweisen Nachdruckes, der auszugsweisen oder vollständigen Wiedergabe, der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen und der Übersetzung, vorbehalten.

Printed in Germany.

ISBN 978-3-8440-7650-9

ISSN 0945-0971

Shaker Verlag GmbH • Am Langen Graben 15a • 52353 Düren

Telefon: 02421 / 99 0 11 - 0 • Telefax: 02421 / 99 0 11 - 9

Internet: www.shaker.de • E-Mail: info@shaker.de

**Die Studie VVW
(Wasser–Vitalität–Wohlbefinden)**

**Eine Pilotstudie zu somato–psychischen
Anwendungseffekten der „Recreation Lounge“**

	Seite
Geleitwort	1
Vorwort und Danksagung	2
Einleitung	4
1. Theoretische Grundlagen	11
1.1 Die Stärkung der Gesundheit durch Wasser – wasserbasierte Gesundheitsförderung in Vergangenheit und Gegenwart	11
1.2 Erkenntnisquellen - Gesundheit durch Wasser	13
1.2.1 Wasseranwendungen im Altertum bis heute	13
1.2.1.1 Bäder	13
1.2.1.2 Trinkkuren	15
1.2.1.3 Wassergüsse	16
1.2.2 Wohlbefinden durch Wasser	18
1.2.3 Physiotherapeutische Wasseranwendungen	18
1.2.4 Struktur-physikalische Erkenntnisse	20
1.2.5 Hexagonales Wasser	23
1.2.6 Aktuelle Forschungsergebnisse	30
1.3 Grundbegriffe Seelische Gesundheit	31
1.3.1 Entspannung	31
1.3.2 Selbstwert	32
1.3.3 Psychosoziale Ressourcen	34
1.3.4 Ressourcenaktivierung	35
1.3.5 Wohlbefinden	36
1.3.6 Emotionsregulationskompetenz	38
1.3.7 Stressbewältigungskompetenz	40
2. Das Projekt „Pilotstudie Evaluation der Recreation Lounge	43
2.1 Ziele des Projekts	43
2.2 Zielgruppe	44
2.3 Struktur und Ablauf des Projekts	47
2.4 Beschreibung der „Recreation Lounge®“	49
2.4.1 Entwicklung und Entstehungsgeschichte	49
2.4.2 Aufbau, Anwendung, Weiterentwicklungen	53

3. Methodische Grundlagen der Evaluation neuer Verfahren	55
3.1 Warum eine Pilotstudie?	55
3.2 Somatische und psychologische Forschungsmethoden	55
3.3 Stadien der Evaluation in der Wirkungsforschung	56
3.4 Ableitung der allgemeinen Fragestellungen	59
4. Methodik	61
4.1 Stichprobe	61
4.2 Design	62
4.3 Methoden	63
4.4 Auswertung	77
4.5 Spezifische Fragestellungen	78
5. Ergebnisse	84
5.1. Ergebnisse in der Reihenfolge der Fragestellungen	84
5.2 Die Top Ten Ergebnisse	121
6. Zusammenfassung und Schlussfolgerungen	125
6.1 Zusammenfassung der wichtigsten Ergebnisse	125
6.2 Schlussfolgerungen	127
7. Kritik & Ausblick	129
7.1 Kritische Würdigung	129
7.2 Ausblick auf Forschung, Entwicklung und Praxis	131
7.2.1 Ausblick auf Forschung	131
7.2.2 Ausblick auf Entwicklung	133
7.2.3 Ausblick auf Praxis	135
8. Literatur	137
9. Anhang	143
Testheft (Auszug)	143