



Was bewirkt die Recreation Lounge®?

(Teilnehmer der Wasser-Vitalität-Wohlbefinden Studie berichten:)

- kann besser abschalten
- fühle mich wohler
- komme besser mit Streß und Belastung zurecht
- bin ruhiger und ausgeglichener
- schlafe besser
- kann mich bessere konzentrieren
- bin im Umgang mit unerwarteten Ereignissen gelassener

Quelle: Prof. Dr. Konrad Reschke, Thomas Büttner: Hexagonales Wasser und Psyche, Pilotstudie zu den somato-psychischen Anwendungseffekten der Recreation Lounge®, Shaker Verlag, Düren 2020, ISBN 978-3-8440-7650-9

Hauptergebnisse der Studie für körperliche und seelische Gesundheit

Vitalität	Senkung der Pulsfrequenz
	Erhöhung der Sauerstoffsättigung
	Positiver Einfluss auf Reduktion körperlicher und psychischer Störsymptome
Wohlbefinden	Streßreduktion
	Verbesserte Entspannungsfähigkeit
	Stimmung und Emotionsregulation verbessern sich
Regeneration	Effekte in wichtigen psychischen Resilienz- und Schutzfaktoren
	Steigerung der physischen und mentalen Belastungsverträglichkeit
	Verbesserte Selbstfürsorge und Nutzung von Angeboten der Gesundheitsförderung

Folgende Beschwerden haben sich durch Nutzung der **Recreation Lounge®** verbessert:

• Schlafstörungen • Verdauungsstörungen • Übelkeit • Schmerzen Nacken • Schmerzen Rücken • Schwindel • Erkältungen	• Kopfschmerzen • Aufregung • Herzklopfen bei geringer Anstrengung • Atemnot bei geringer Anstrengung • Verspannung • Sodbrennen
--	---