

STRESSLEVELREDUKTION

ALPHA COOLING® Professional kann das empfundene Stressniveau im täglichen Leben um 27% reduzieren

Eine Studie aus dem Jahr 2024 mit 15 Teilnehmern
von Prof. Dr. Peter Schneider & Dr. Martin Morgenstern

Das empfundene Stressniveau im Alltag wurde bei 15 Teilnehmern über einen Zeitraum von vier Wochen, mittels des wissenschaftlichen Perceived Stress Questionnaire (PQS) gemessen. Die Messwerte verbesserten sich am Ende der Studie signifikant um 27% am Ende der Studie. Dies zeigt, dass allein die ALPHA COOLING®-Anwendung das Stressempfinden deutlich auch ohne Änderung des Alltagsverhaltens reduzieren kann.



WOHLBEFINDENSTEIGERN

ALPHA COOLING® Professional kann das mentale Wohlbefinden um 47% steigern.

Eine Studie aus dem Jahr 2023 mit 108 Teilnehmern
von Prof. Dr. Peter Schneider

Hypothese

Die Palm-Cooling-Methode hat positive stimulierende Auswirkungen auf das psychische Wohlbefinden.

Studienaufbau

Das psychische Wohlbefinden wurde im Rahmen einer Studie mit 108 Studienteilnehmern untersucht.

Die Effekte wurden vor und nach der Behandlung mit der Kälteanwendung durch ALPHA COOLING® Professional gemessen.

Ergebnis

Das psychische Wohlbefinden der Studienteilnehmer verbesserte sich nach der Anwendung durch ALPHA COOLING® Professional nach Angaben der Teilnehmer um 47% (hochsignifikanter Unterschied).

Beeinflusst schon eine einzige Anwendung mit ALPHA COOLING® Professional die Lebensqualität?

Eine kurze Analyse des Einflusses von subjektiv wahrgenommener Belastbarkeit, Zufriedenheit und Wohlbefinden nach einer einzigen Anwendung von ALPHA COOLING® Professional Dr. med. Frank Wolfram

Hintergrund

Im Dezember 2022 führte der Autor eine Beobachtungsstudie zur Kurzzeitbehandlung mit ALPHA COOLING® Professional durch. In diesem Zusammenhang wurden die Teilnehmer auch um eine Vorher-Nachher-Bewertung der Parameter "Belastbarkeit", "Zufriedenheit" und "Gesundheitsgefühl" gebeten. Die vorliegende Studie wertet diese Ergebnisse aus.

Methode

Insgesamt 150 Teilnehmer unterzogen sich einer Anwendung mit ALPHA COOLING® Professional. Sie bewerteten ihre subjektive Belastbarkeit, ihre allgemeine Zufriedenheit und ihr Gesundheitsempfinden unmittelbar vor und nach der Behandlung sowie am Morgen des folgenden Tages. Der Signifikanztest wurde mit dem abhängigen T-Test durchgeführt - die Effektgröße wurde mit dem Cohen-Wert berechnet.

Ergebnisse

Bei allen untersuchten Parametern wurde eine statistisch signifikante Verbesserung festgestellt. Ein starker Effekt zeigte sich unmittelbar nach der einmaligen Kälteanwendung mit ALPHA COOLING® Professional. Eine Verbesserung war auch am Folgetag noch messbar.

Fazit

Bereits eine einzige Anwendung von ALPHA COOLING® Professional kann eine subjektive Verbesserung der allgemeinen Belastbarkeit nach sich ziehen. Dieser Effekt scheint über mehrere Stunden anzuhalten und war auch am nächsten Morgen noch messbar.