LTR Thermenresort Loipersdorf GmbH
Thermenstraße 152
8282 Bad Loipersdorf
Steiermark/Austria

International Stress Awareness Day: Warum Thermalwasser gerade gestressten Menschen guttut

Bad Loipersdorf, 4. November 2026. Stress abbauen, zur Ruhe kommen und neue Energie schöpfen: Dass Thermalbaden dabei helfen kann, wurde bereits vor mehr als 15 Jahren wissenschaftlich untersucht – direkt im Thermenresort Loipersdorf. Eine Studie der Medizinischen Universität Graz zeigte, dass schon ein einmaliges, 25-minütiges Bad im Thermalwasser den Stressindikator Speichel-Cortisol signifikant senken und das subjektive Entspannungsempfinden verbessern kann.
Eine Folgestudie lieferte weitere Erkenntnisse: Insbesondere höher gestresste Menschen fühlten sich nach Entspannung im Thermalwasser wacher und ausgeruhter. Anlässlich des International Stress Awareness Day am 4. November rückt das Thermenresort Loipersdorf die Bedeutung bewusster Auszeiten für das persönliche Wohlbefinden in den Mittelpunkt.

Wissenschaftlich untersucht: Thermalwasser und Stressabbau

Bereits 2010 untersuchten Wissenschaftler der Medizinischen Universität Graz in der Therme Loipersdorf die **stressreduzierende Wirkung von Thermalwasser.** An der Pilotstudie nahmen 49 Personen teil. Verglichen wurden ein 25-minütiges Bad im Thermalwasser, progressive Muskelentspannung und eine Ruhephase. Das Ergebnis: Nach dem Thermalbaden **sank der Stressindikator Speichel-Cortisol signifikant** ebenso wie bei den anderen Entspannungsverfahren. Beim **subjektiven Erholungsempfinden** zeigte das Thermalbaden sogar einen **stärkeren positiven Effekt.**

Eine 2013 vorgestellte Folgestudie der Medizinischen Universität Graz aus dem Thermen- und Vulkanland vertiefte die Erkenntnisse und untersuchte, wie unterschiedlich stark gestresste Menschen auf verschiedene Erholungsmethoden reagieren. Dabei zeigte sich: **Höher gestresste Personen fühlten sich nach Entspannung im Thermalwasser wacher und ausgeruhter** als nach den anderen untersuchten Methoden. Die Erkenntnis daraus: Entspannung ist nicht für jeden gleich – und gerade **bei hoher Belastung kann Thermalwasser eine wohltuende Möglichkeit sein, bewusst abzuschalten.**

Entspannung einplanen

„Wir sind es gewohnt, unseren Alltag durchzuplanen und möglichst viel unterzubringen. Dabei vergessen wir oft, auch der Erholung bewusst Raum zu geben. Mein Tipp: Einfach einmal einen Tag nur für sich einplanen. Die Wärme unseres Thermalwassers genießen, zur Ruhe kommen, auf den eigenen Körper hören und neue Energie sammeln. Manchmal ist genau das der größte Luxus“, sagt **Philip Borckenstein-Quirini, Geschäftsführer des Thermenresorts Loipersdorf.**

Mit seinen **bis zu 38 °C warmen Thermalwasserbecken,** Entspannungsmöglichkeiten in Saunen, Salzgrotte und AlphaSphere Cocoon sowie großzügigen Ruhebereichen bietet das Thermenresort Loipersdorf Raum, um den Alltag für einige Stunden hinter sich zu lassen.

Das Loipersdorfer Thermalwasser im Blick

Mit rund **7.500 Milligramm gelösten mineralischen Inhaltsstoffen pro Liter** weist das Loipersdorfer Heilwasser das Siebenfache des gesetzlichen Mindestgehalts für die **Anerkennung als Heilquelle** auf.

Tel +43 (0) 3382 / 82 04-730
E-Mail v.loibner@therme.at
Web www.therme.at

LTR Thermenresort Loipersdorf GmbH
Thermenstraße 152
8282 Bad Loipersdorf
Steiermark/Austria

Das als **Natrium-Hydrogencarbonat-Chlorid-Therme klassifizierte Heilwasser** wird aus vier Quellen in 1.100 bis 1.200 Metern Tiefe gefördert. Täglich werden bis zu 700.000 Liter Thermalwasser gefördert.

Der **International Stress Awareness Day** macht darauf aufmerksam, wie wichtig es ist, die **eigenen Belastungsgrenzen wahrzunehmen und regelmäßig für Ausgleich zu sorgen.** Denn manchmal beginnt Erholung schon damit, sich bewusst Zeit für sich selbst zu nehmen.

Fakten über das Thermenresort Loipersdorf:

- Eine der größten Thermen Europas mit bis zu 38 °C warmem Thermalwasser
- Hoch mineralisiertes Heilwasser aus vier Quellen mit rund 7.500 mg gelösten Mineralstoffen pro Liter – etwa das Siebenfache des gesetzlichen Mindestgehalts für die Anerkennung als Heilquelle
- Thermalwasser aus 1.100 bis 1.200 Metern Tiefe
- 35 Pools, davon 19 Thermalwasserbecken
- 20 Saunen sowie vielfältige Wellness- und Gesundheitsangebote
- Thermen- und Erlebnisbad mit Angeboten für alle Altersgruppen von 0 bis 99 Jahren sowie Schaffelbad für Gäste ab 16 Jahren
- 15.000 m² großes Adults-only-Schaffelbad mit großzügigen Ruhebereichen, Thermalwasserbecken und Saunen
- Fitnessstudio sowie abwechslungsreiches Sport- und Aktivprogramm
- Drei Restaurants (Marktrestaurant, Don Camillo und Speiserei) sowie weitere Gastronomieangebote wie Pool- und Saunabar

Wissenschaftliche Quellen

Thermalwasserstudie Loipersdorf: Matzer, F. et al. (2014): *Stress-Relieving Effects of Short-Term Balneotherapy – A Randomized Controlled Pilot Study in Healthy Adults.* Forschende Komplementärmedizin, 21(2), 105–110. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24851847/

Die Ergebnisse der in Loipersdorf durchgeführten Studie wurden 2011 vom Steirischen Thermenland kommuniziert.

Folgestudie im Thermen- und Vulkanland: Matzer, F. et al. (2018): *Combining Walking and Relaxation for Stress Reduction – A Randomized Cross-Over Trial in Healthy Adults.* Stress and Health, 34(2), 266–277. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28840638/

Die Untersuchung wurde im Herbst 2012 durchgeführt und ihre Ergebnisse 2013 vorgestellt.

Tel +43 (0) 3382 / 82 04-730
E-Mail v.loibner@therme.at
Web www.therme.at