

Presseinformation

Studie belegt erstmalig: Autopflege fördert Entspannung

Hormon-Expertin Dr. Petra Sommer und NIGRIN luden zum weltweit ersten Autopflege-Stresstest:

- Nach zwei Stunden Autowäsche sank bei allen Testpersonen das Stresshormon Cortisol und das Panikhormon Adrenalin
- Das Aufmerksamkeitshormon Noradrenalin stieg signifikant an
- Der Bluttest beweist: Autopflege kann tatsächlich Stress abbauen

Landau, 18. September 2014. Es gibt unterschiedlichste Methoden Stress abzubauen. Jetzt wurden erstmalig wissenschaftliche Daten dazu erhoben, ob Autopflege dieses auch leisten kann. 20 Probanden stellten sich dem ungewöhnlichen Test der bekannten Hormon-Expertin Dr. Petra Sommer und der Autopflege-Marke NIGRIN. 10 von Ihnen dienten als Referenzgruppe, die andere zehnköpfige Gruppe durfte zwei Stunden Autos auf Hochglanz trimmen. Anschließend wurden vier Hormonwerte anhand von Blutabnahmen untersucht und ausgewertet: Das Stresshormon Cortisol und das Panikhormon Adrenalin sanken bei allen 10 Autowasch-Probanden. Das Aufmerksamkeitshormon Noradrenalin stieg signifikant zur Referenzgruppe an. Die Experten kamen daher zu der Erkenntnis: Autopflege entspannt!



Untersuchungen haben ergeben, dass vor allem körperliche Aktivitäten, die nicht täglich durchgeführt werden, glücklich machen und eine stressabbauende Wirkung erzielen. „Wir wollten es genau wissen und haben deshalb diese Studie rund um die Autopflege durchgeführt“, erklärt Olaf Menzel, Pflegeexperte bei NIGRIN.

Um wissenschaftlich fundierte Ergebnisse zu erzielen, fand der Test unter der Aufsicht von Ärztin Dr. Med. Petra Sommer statt, die als

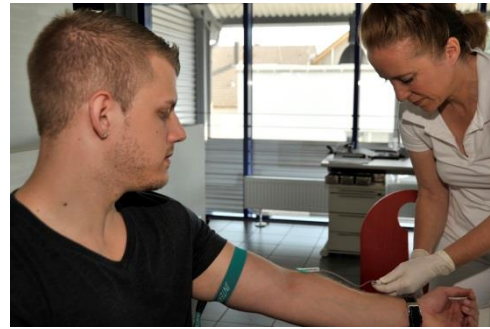
Expertin für Hormonstudien gilt. „Üblicherweise wird Sport als Stressbewältigungsmaßnahme verschrieben. Bei dieser innovativen Testreihe sollte herausgefunden werden, ob einfache Alltagstätigkeiten auch zu einer Reduktion des Stresshormons führen würden“, so Sommer. Aus diesen Gründen, war es naheliegend die Autopflege zum Forschungsgegenstand zu machen.

Was Autopflege alles bewirken kann

Bei einer zweistündigen Autowäsche werden bis zu 600kcal verbrannt. Da sie nicht zur täglichen Pflicht gehört, stellt sich auch kein Gefühl der Monotonie ein, und der Spaß bleibt konstant. Aber auch die Motivation bleibt sowohl bei Profis als auch Amateuren nicht auf der Strecke. Es bedarf nur weniger Vorkenntnisse und der Erfolg stellt sich unmittelbar bei Betrachtung des blitzblanken Wagens ein. Zudem gibt es beim Outdoor-Waschen viel frische Luft, die zur Gesundheit beiträgt. Wenn in der Gruppe geschrubbt und poliert wird, kommt noch eine wichtige soziale Komponente hinzu.

Mit dem Stresstest Fakten schaffen

In dem Praxistest mit 20 Probanden sollen jetzt erstmals wissenschaftliche Daten erhoben und bewiesen werden, dass Autopflege tatsächlich glücklich machen kann. Anhand von Blutproben werden die verschiedenen Stadien der Zufriedenheit dokumentiert. Als Faustregel für Entspannung müssen die Blutwerte ein bestimmtes Ergebnis aufweisen: der Cortisol- (Stresshormon) und Adrenalin Spiegel (Panik- und Fluchthormon) sollen sinken und der Noradrenalin- (Aufmerksamkeitshormon) steigen.



Zehn Probanden lassen sich als Testgruppe auf eine zweistündige Autowäsche ein. Zehn weitere Testpersonen halten als Kontrollgruppe parallel zwei Stunden lang die Füße still und tun gar nichts. Bevor die einen sich zurücklehnen und die anderen das Poliertuch schwingen, geht es für alle 20 Teilnehmer zur Blutabnahme. Nach zwei Stunden sind die Autos auf Hochglanz getrimmt und es kommt für alle Beteiligten, auch jene, die keinen Finger gerührt haben, zur zweiten Blutentnahme.

Testergebnis mit neuen Erkenntnissen



Die Werte sorgen für ein klares Ergebnis: Durch das Autowaschen sinkt der Cortisol- und Adrenalinwert im Vergleich zur Kontrollgruppe signifikant. Autopflege erfüllt damit den Zweck, stressabbauend, motivierend und entspannend zu wirken. Das Aufmerksamkeitshormon Noradrenalin steigt bei den Autowasch- Probanden tatsächlich an, was zu einer Steigerung der Konzentration und Verbesserung des Selbstwertgefühls führt.

Was eindeutig festzustellen ist, dass nicht nur teure Yogakurse und Wellnessurlaube den gewünschten Effekt der Entspannung erzielen. Einfache Tätigkeiten wie Autopflege können ebenfalls Stress abbauen – und erfüllen zudem den Nutzen, dass das Auto wieder in neuem Glanz erstrahlt.

Weitere Informationen zum Thema Autopflege erhalten Sie unter www.nigrin.de.



Folgen Sie uns auf Facebook!

www.facebook.com/nigrin.autopflege



Besuchen Sie uns auf Youtube!

<https://www.youtube.com/channel/UCN-c4khtY1oIQRBBSK6h1rg>

Über NIGRIN

NIGRIN ist der Vollsortimenter und eine führende Marke im Bereich der Fahrzeugpflege in Bau- und Heimwerkermärkten, SB-Warenhäusern, Verbrauchermärkten und im Fachhandel (laut Analyse der GfK). Mit über 300 Produkten in 15 Kategorien bietet NIGRIN Lösungen für alle Schritte bei der Fahrzeugpflege, Wartung und Reparatur an. Vor allem im Bereich der Lackpflege hält NIGRIN ein umfangreiches Angebot an Polituren, Autoshampoos und weiteren qualitativ hochwertigen Pflegemitteln bereit. In Leserumfragen führender Automagazine belegt NIGRIN in Sachen Markenbeliebtheit stets die vorderen Plätze. Seit 1973 hält die Inter-Union Technohandel GmbH in Landau / Pfalz alle Produktionsrechte, Rezepturen und geschützten Warenzeichen der NIGRIN-Produkte und ist für Qualitätssicherung und den Vertrieb der NIGRIN-Produkte verantwortlich.
www.nigrin.de

Weitere Informationen zu NIGRIN sowie umfangreiches Bildmaterial erhalten Sie von:

FAKTOR 3 AG
Public Relations
Andreas von Münchow
Kattunbleiche 35
22041 Hamburg
Tel.: +49 (0)40-67 94 46 88
E-Mail: nigrin@faktor3.de