

22. September 2025

Mit emotionalem Training Burnout vorbeugen! Studie mit Studierenden zeigt: LUMEUS steigert Effizienz und reduziert psychosomatische Beschwerden signifikant

München, September 2025 – Können klassische Musik, gesprochene Visualisierungen und mentale Übungen per App tatsächlich helfen, Burnout vorzubeugen?

Eine aktuelle Masterarbeit von Sophia Teresa Eder, Master-Studentin an der Technischen Universität München (TUM), unter der Betreuung von Prof. Dr. Volker Nürnberg liefert erste Hinweise: Das achtwöchige Emotions-Training mit der LUMEUS-App kann die psychische Widerstandskraft von arbeitenden Studierenden messbar stärken und körperliche Stressfolgen mindern.

In der Studie wurde untersucht, wie sich ein digitales Emotions-Training – basierend auf der sogenannten „Herzog-Methode“ – auf Stress, Burnout-Dimensionen und psychosomatische Beschwerden auswirkt. Die Methode wurde vor vielen Jahren von Dagmar Herzog, die selbst unter Stressbelastung und Depression litt, entwickelt und von ihrer Tochter Verena Herzog-Pohl, mit der App LUMEUS digitalisiert.

Die Ergebnisse im Überblick:

- Signifikante Steigerung der wahrgenommenen Effizienz (Vertrauen in sich selbst; Vertrauen, Herausforderungen meistern zu können; Glaube an sich selbst, leistungsfähig zu sein etc.)
- Signifikante Abnahme von Verdauungsbeschwerden als häufige psychosomatische Stressreaktion
- Tendenz zur Reduktion emotionaler Erschöpfung

22. September 2025

Moderne Stressbewältigung – zertifiziert und erstattungsfähig

„Digitale Prävention funktioniert – besonders dann, wenn sie niedrigschwellig, fundiert und emotional intelligent gestaltet ist“, sagt Prof. Dr. Volker Nürnberg. Und Verena Herzog-Pohl ergänzt: „Ich freue mich sehr über die Studienergebnisse, die zeigen, dass Stressbewältigung ganz einfach funktionieren kann und für fast jeden zugänglich ist – gerade für junge Menschen, die Studium und Job vereinbaren. Die Transformation ins Digitale war für mich eine Herzensangelegenheit. So kann die Wirkung des emotionalen Trainings nun vielen Menschen niedrigschwellig zur Verfügung stehen – zumal das Training zur Stressreduktion ZPP-zertifiziert ist und damit von den Krankenkassen erstattet wird.“

Dagmar Herzog sieht die Ergebnisse als Bestätigung ihrer jahrelangen Arbeit mit verschiedenen Wissenschaftlern, Krankenkassen und Institutionen: „Die Wirkung von LUMEUS basiert darauf, dass Emotionen unser Denken, Fühlen und Handeln steuern. Milliarden emotionaler Informationen sind im Gehirn abgespeichert und wirken wie ein Filter: Sinnesreize aktivieren gespeicherte Reaktionsmuster, die durch Hormone Gefühle wie Angst, Wut, Liebe oder Freude auslösen. Diese Muster entstehen durch Erlebnisse und lassen sich durch neue Emotionen verändern – der Kernpunkt von LUMEUS.“

Was ist LUMEUS

LUMEUS ist ein Training für emotionale und mentale Gesundheit. In der LUMEUS-App erwecken speziell komponierte und von den Berliner und Budapester Sinfonieorchestern eingespielte Filmmusik und getextete Sehnsuchtsbilder intensive Emotionen – ein starkes Werkzeug, das den Weg zu neuen positiven Gefühlen ebnet. Wie Schauspieler lernen Nutzer der App, diese Bilder emotional zu erleben. Da das Gehirn Gefühle als Realität verarbeitet, können diese kraftvollen, auf den Text abgestimmten Klänge nachhaltige Veränderungen bewirken. So wird das Programm erfolgreich bei Ängsten, Stress, depressiven Verstimmungen, Schlafproblemen und Übergewicht angewendet.



Prof. Dr. Volker Nürnberg

Head of Healthcare BearingPoint | lehrt auch an der TUM School of Medicine and Health | Gutachter (Digitales) G-BA und Mitglied der Ethikkommission beim Bundesgesundheitsministerium.



Verena Herzog-Pohl

Co-Gründerin & CEO, LUMEUS by EmoTrain GmbH | Co-Gründerin NSIDE ATTACK LOGIC GmbH und Flying Fox Films Ltd. | Mitglied Healthcare Frauen, Gesellschaft für Prävention, Spitzenfrauen Gesundheit



Dagmar Herzog-Bühler

Gründerin Herzog-Methode und Co-Gründerin, LUMEUS by EmoTrain GmbH – Emotionale und Mentale Gesundheit, Coach, Speaker, Bestsellerautorin