



Forschung in der Clinica Holistica Engiadina

Forschungsprojekt HARMODI



Universität
Basel

Departement für
Sport, Bewegung und Gesundheit




CLINICA
HOLISTICA
ENGIADINA
SUSCH (Engadin/Schweiz)



Forschungsprojekt zur Herzratenvariabilität Optimierung der Burnoutbehandlung

Die Clinica Holistica Engiadina – Fachklinik für Burnout ist auf die ganzheitliche Behandlung von Stressfolgeerkrankungen spezialisiert. 2022 startete in der Clinica Holistica Engiadina das Forschungsprojekt HARMODI, das von der Universität Basel betreut wird. **HARMODI** steht für **H**earth Rate **V**ariability, **P**hysical Activity and **E**xhaustion in the **T**reatment of **S**tress-Related **D**isorders.



Hintergrund des Forschungsprojektes:

Für die Therapie von Stressfolgeerkrankungen, wie Depression und Burnout, ist es wichtig zu wissen, wie stark erschöpft Betroffene sind. Hierfür kann die Herzratenvariabilität hilfreich sein. Die Herzratenvariabilität zeigt, wie flexibel der Körper auf Stress reagieren kann. Mit einem Elektrokardiogramm kann die Herzratenvariabilität gemessen werden. Menschen mit Stressfolgeerkrankungen haben häufig eine eingeschränkte Herzratenvariabilität. Die Herzratenvariabilität und Stressfolgeerkrankungen können durch Bewegung positiv beeinflusst werden. Wir wissen noch wenig darüber, wie genau die Herzratenvariabilität und Bewegung mit den Symptomen der Stressfolgeerkrankungen zusammenhängen.



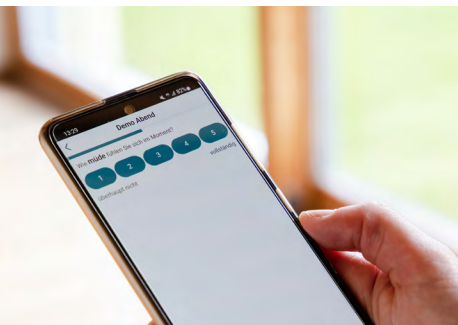


Ziele des Forschungsprojektes:

In dem Forschungsprojekt HARMODI möchten wir herausfinden:

1. Ist die Herzratenvariabilität ein geeignetes Messinstrument, um den Schweregrad der Depression und Erschöpfung zu messen?
2. Verändern sich die Herzratenvariabilität, Erschöpfung und das Fitnesslevel während der stationären Therapie?
3. Können Betroffene, die sich während ihrer Therapie viel bewegen, ihre Erschöpfung stärker verbessern, als Betroffene, die sich während ihrer Therapie wenig bewegen?

Betroffene von Stressfolgeerkrankungen haben häufig Schwierigkeiten hinsichtlich der Selbstwahrnehmung und dem Stressmanagement. Durch die Messung der Herzratenvariabilität, körperlichen Aktivität und dem Fitnesslevel können objektive Einblicke in die psychophysiologische Funktionsweise gewonnen werden. Die Untersuchung der Bewegung und der Herzratenvariabilität ist kostengünstig und mit sehr geringem Risiko für die Betroffenen verbunden. Die Ergebnisse von HARMODI werden wichtige Erkenntnisse über die Rolle von Bewegung in der Therapie von Stressfolgeerkrankungen liefern. Dadurch kann die Therapie dieser Erkrankungen langfristig optimiert werden.





Teilnehmende Personen:

Das Forschungsprojekt richtet sich ausschließlich an Personen, die sich aufgrund ihrer Depression und Burnout-Symptomatik in der stationären Behandlung der Clinica Holistica Engiadina befinden. Darüber hinaus können Personen, die zwischen 18 und 65 Jahre alt sind, ein Smartphone besitzen und gut Deutsch verstehen, an dem Forschungsprojekt teilnehmen.

Ausschlusskriterien für die Teilnahme sind:

- Vorhandensein von weiteren psychiatrischen Störungen wie posttraumatische Belastungsstörung sowie Angst- und Panikstörung
- Aktuelle Einnahme von Antiarrhythmika-Medikamenten und trizyklische Antidepressiva
- Herz-Kreislaufkrankungen wie instabile Herzinsuffizienz, Herzinfarkt oder Schlaganfall innerhalb der letzten sechs Monate
- Diabetes mellitus Typ 1 und 2 mit klinisch geprüfter kardiovaskulärer autonomer Neuropathie, chronisch obstruktive Lungenerkrankung, laufende Krebsbehandlung, mittelschwere bis schwere chronische Nierenerkrankung, aktuelle Essstörung, übermäßiger Drogen- oder Alkoholmissbrauch
- Bekannte Schwangerschaft



Bewegung hat einen positiven Einfluss auf Stressfolgeerkrankungen. Um die Bewegung für Betroffene richtig dosieren zu können, ist es wichtig zu wissen, wie erschöpft die Betroffenen aktuell sind. Hierfür kann die Messung der Herzratenvariabilität hilfreich sein.



Ablauf der Messungen:

Die Studienteilnahme ist freiwillig. Bevor die Untersuchungen starten, wird in einem psychiatrischen Interview geprüft, ob alle Kriterien zur Teilnahme erfüllt sind.

In der ersten und letzten Woche:

- Messung von Herzratenvariabilität, Blutdruck und Pulswellengeschwindigkeit.
- Testung von Ausdauer, Kraft, Gleichgewicht und kognitiven Fähigkeiten.
- Tragen eines Elektrokardiogrammes für 24 Stunden.
- Acht Fragebögen über die Schwere der Symptome (u.a. Depression, Burnout Erschöpfung, Stimmung und Schlaf).

Während des stationären Aufenthaltes:

- Tragen einer Fitnessuhr zur objektiven Messung der Bewegung und der Schlafdauer.
- Tägliches Einschätzen der Erschöpfung, Stimmung und Anspannung über eine App auf dem Smartphone.



Veröffentlichungszeitraum der Ergebnisse:

Die Datenerhebung läuft von Februar 2023 bis April 2024. Die Veröffentlichung der Ergebnisse ist im Jahre 2025 geplant. Im Rahmen des Forschungsprojektes HARMODI sind mindestens drei Publikationen in wissenschaftlichen Fachzeitschriften geplant.





Ansprechpersonen für das Forschungsprojekt:

Die Projekt-Leitung hat Chefarzt Dr. med. Thomas Russmann in der Clinica Holistica Engiadina. Das Forschungsprojekt wird von der Universität Basel, Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit, unter der Leitung von Professor Dr. med. Arno Schmidt-Trucksäss betreut. Wiebke Turner ist Doktorandin an der Clinica Holistica Engiadina und Ansprechperson vor Ort.

Ihr Kontakt:

Wiebke Turner
Tel.: +41 81 300 26 75
wiebke.turner@clinica-holistica.ch



Clinica Holistica Engiadina SA, Plaz 40, 7542 Susch, Schweiz,
Tel. +41 81 300 20 30, www.clinica-holistica.ch

Ganzheitlich engagiert. **graubünd**