



## Forschung in Graubünden

# STRESS LASS NACH!

## Ist der Nutzen von Entspannungstechniken messbar?

Helfen Achtsamkeits- und Entspannungstechniken in der Herzrehabilitation? Dieser Frage widmet sich die Physiotherapeutin Hadassa Brito da Silva in ihrem aktuellen Forschungsprojekt an der Hochgebirgsklinik Davos. Hadassa verfügt über grosse Erfahrung in der Arbeit mit Herzpatienten. Bevor sie sich entschloss, ein PhD-Studium zu beginnen, leitete sie am Universitätsspital Zürich die Herz-Kreislauf-Therapie. Der Auslöser für diesen Schritt war ihre wissenschaftliche Neugier: «Ich hatte viele offene Fragen im klinischen Alltag, die mir niemand beantworten konnte. Also entschied ich mich, es selbst zu versuchen.»

In der Schweiz ist es vorgeschrieben, dass jede Herzrehabilitation eine Form der Entspannung anbieten muss. Ob diese Übungen jedoch messbare Vorteile bringen, ist noch unzureichend erforscht. Hadassa will untersuchen, ob Entspannungsübungen wie der «Body Scan» – eine achtsame Körperwahrnehmungstechnik – messbare Effekte auf die mentale Gesundheit, Lebensqualität und kardiovaskuläre Risikofaktoren haben.

Hadassa plant, zwei Gruppen von Patienten während ihrer Herzrehabilitation in Davos zu vergleichen: Eine durchläuft das reguläre Reha-Programm, die andere integriert zusätzlich über drei bis vier Wochen eine standardisierte Entspannungstechnik wie den «Body Scan». Die Auswirkungen sollen mit validierten Fragebögen zur mentalen Gesundheit sowie physiologischen Messungen wie Blutdruck, Herzratenvariabilität und Biomarker im Blut überprüft werden. Hierbei kann Hadassa auf die hochmodernen Laboreinrichtungen auf dem Medizincampus Davos zurückgreifen und mit Expertinnen und Experten aus unterschiedlichen Fachbereichen zusammenarbeiten.

Eine der grössten Herausforderungen wird es sein, eindeutig nachzuweisen, dass mögliche Effekte tatsächlich auf die Entspannungsübungen, und nicht auf andere Faktoren der Rehabilitation zurückzuführen sind. Auch die praktische Umsetzung erfordert eine sorgfältige Planung: Wie beeinflusst die Anleitung der Übungen durch ver-

Die alpine Landschaft rund um Davos bietet ideale Voraussetzungen für Entspannung.

Bildnachweis: FIONAARTS Fotografie GmbH

schiedene Personen das Ergebnis? Ist eine digitale Bereitstellung von Übungen sinnvoll? Zudem interessiert sich Hadassa für innovative Messmethoden zur objektiven Stresserfassung – etwa mit Wearables, welche die Hautleitfähigkeit oder minimale Schweißveränderungen messen.

Hadassas Studie ist Teil des grossangelegten, interdisziplinären Forschungsprojekts RECOVER zur Herzgesundheit. Erste Patientendaten will sie im Herbst erheben: «Ich hoffe, dass wir nachweisen können, dass schon kurze Entspannungsübungen eine positive Wirkung haben. Denn Stress ist ein wesentlicher Faktor für die Herzgesundheit – und mit einfachen Methoden könnten wir hier ansetzen.» Ihr Ziel ist es, wissenschaftliche Evidenz zu liefern, um Entspannungstechniken in der Herzrehabilitation populärer und breiter anerkannt zu machen.

Hadassa achtet selbst bewusst darauf, Entspannung in ihren Alltag zu integrieren. Ob Yoga, Sport oder Atemübungen – sie lebt, was sie erforscht.

**HADASSA BRITO DA SILVA UND DANIELA HEINEN**



Hadassa Brito da Silva.

Bildnachweis:

Nico Wick-Mazzarda

## HOCHGEBIRGSKLINIK DAVOS

Die Hochgebirgsklinik Davos ist eine führende Schweizer Rehabilitationsklinik in den Bereichen Kardiologie, Pneumologie, Dermatologie, Allergologie und Psychosomatik für Erwachsene, Kinder und Jugendliche. Diagnostik, Forschung und Therapie wirken auf dem Medizincampus Davos Hand in Hand.

[www.hochgebirgsklinik.ch](http://www.hochgebirgsklinik.ch)

**Sponsored Content: Der Inhalt dieses Beitrags wurde von der Academia Raetica zur Verfügung gestellt: [www.academiaraetica.ch](http://www.academiaraetica.ch).**