



Forschung in Graubünden

# EINBLICK IN DAS «HARMODI»-PROJEKT

Studie zur Optimierung der Burnout-Behandlung

Die Aussicht auf ein spannendes Forschungsprojekt zum Thema Burnout hat die Sportwissenschaftlerin Wiebke Turner aus ihrer norddeutschen Heimat 2022 zur Clinica Holistica Engiadina ins Unterengadiner Dorf Susch geführt. Turner ist sehr glücklich, dass die Fachklinik für Burnout das Forschungsprojekt mit dem Namen «HARMODI» in Kooperation mit dem Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit der Universität Basel unterstützt. Ziel des Projekts ist es, die Behandlung von Burnout zu optimieren.

Die Doktorandin möchte herausfinden, ob die Herzratenvariabilität (HRV) dazu geeignet ist, den Schweregrad von Depression und Erschöpfung zu messen. Turner erläutert: «Die HRV ist ein anerkannter Stressindikator, der Veränderungen im zeitlichen Abstand zwischen den Herzschlägen misst. Wenn der Abstand zwischen den Herzschlägen mal kürzer oder mal länger ist, dann zeigt das, dass sich unser Körper gut auf unterschiedliche Lebensbedingungen

einstellen kann. Wenn die Herzratenvariabilität eingeschränkt ist, ist das ein Hinweis darauf, dass der Körper sehr viel Stress erlebt.»

Ein weiterer Fokus der Studie liegt darauf zu untersuchen, wie sich die HRV, die Erschöpfung und das Fitnesslevel der Patientinnen und Patienten während der stationären sechs- bis achtwöchigen Therapie verändern. Turner erläutert: «Es wäre schön zu sehen, dass sich die Erschöpfung verbessert vom Anfang bis zum Ende der Therapie. Aber es könnte auch sein, dass am Ende der Therapie das Stresslevel wieder ansteigt, weil man sich den Herausforderungen zu Hause stellt. Vielleicht gibt es auch Trends, dass die Erschöpfung in einigen Therapiewochen niedrig ist und in anderen hoch. Dann würde man in Zukunft das Therapieangebot anpassen.»

Ein besonderes Augenmerk gilt der Frage, ob Studienteilnehmende, die sich während der Therapie mehr bewegen, ihre Erschöp-

*Bewegung in der Natur ist ein wichtiger Teil der Therapie in der Clinica Holistica Engiadina.*

*Bild Clinica Holistica Engiadina*

fung besser reduzieren können als Studienteilnehmende, die sich weniger bewegen. Die Studienteilnehmenden nutzen zur Erhebung der Daten eine App auf ihrem Handy, mit der sie täglich ihre Erschöpfung und Stimmung einschätzen. Parallel tragen sie einen Beschleunigungsmesser am Handgelenk, welcher die Aktivität beziehungsweise Inaktivität aufzeichnet. Turner betont: «Bewegung hat einen nachgewiesenen positiven Effekt auf die Stimmung und das Erschöpfungslevel. Aber wir wissen bislang noch nicht, ob unsere Patientinnen und Patienten die Bewegungsempfehlungen während des Aufenthalts einhalten.» Das Forschungsprojekt «HARMODI» befindet sich noch in vollem Gange. Um belastbare Daten zu erhalten, benötigt Turner 153 stationäre Patientinnen beziehungsweise Patienten, die selbstredend freiwillig an der Beobachtungsstudie teilnehmen. Sie hofft, bis Juli 2024 die noch fehlenden 30 Studienteilnehmenden zu rekrutieren, um anschliessend mit der Auswertung der Daten beginnen zu können. 2025 sollen die Ergebnisse veröffentlicht werden.

Menschen, die Anzeichen von Burnout bemerken, empfiehlt Turner, Struktur im Alltag zu schaffen, eine gesunde Balance zwischen Belastung und Erholung zu finden, regelmässige körperliche Aktivität sowie eine reflektierte Betrachtung der eigenen Prioritäten.

**WIEBKE TURNER UND DANIELA HEINEN**



**WIEBKE TURNER**

*Bild Clinica Holistica Engiadina*

## CLINICA HOLISTICA ENGIADINA

Die Clinica Holistica Engiadina SA (CHE) in Susch / Graubünden ist die erste spezialisierte Fachklinik für Stressfolgeerkrankungen und Burnout in der Schweiz. Das Leistungsangebot der Klinik ist auf die ganzheitliche Diagnostik und Behandlung von Stressfolgeerkrankungen spezialisiert. [www.clinica-holistica.ch](http://www.clinica-holistica.ch)

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