



Graubünden forscht

ERSCHÖPFUNG BEI BURN-OUT UND DEPRESSION

Wie erschöpft sind Menschen mit Stresserkrankungen?

Die Herzratenvariabilität (HRV) ist ein anerkannter Stressindikator. Die Messgrösse beschreibt Veränderungen des zeitlichen Abstands zwischen den Herzschlägen. 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. Die Sportwissenschaftlerin Wiebke Turner hat kürzlich am Kongress «Graubünden forscht» ihr Forschungsprojekt vorgestellt, das sie im Februar 2022 an der Clinica Holistica Engiadina in Susch begonnen hat. Sie möchte erforschen, ob die Herzratenvariabilität Hinweise auf den Schweregrad bestimmter Symptome bei Menschen mit Burn-out und Depressionen liefert. Gleichzeitig will sie untersuchen, wie sich Bewegung auf den Erschöpfungszustand auswirkt.

Turner erklärt den Ablauf ihrer Studie: «Vor Kurzem habe ich das Projekt bei der Kantonalen Ethikkommission Zürich eingereicht, die auch für Graubünden zuständig ist. Sie prüft und bewilligt Forschungsprojekte mit Menschen und deren Gesundheitsdaten. Um aussagekräftige Daten zu erhalten, will ich ab Januar 2023 bis zu 150 Patientinnen und Patienten im Alter von 18 bis 65 Jahren, die sich wegen eines Burn-outs und einer Depression in Susch behandeln lassen, untersuchen. Die Therapie dauert sechs Wochen. Die Sporttherapie macht etwa 20 Prozent der gesamten Behandlung aus, zu der unter anderem psychologische Therapie (ca. 40 Prozent) sowie Kunst- und Gestalttherapie zählen.

Die Teilnahme an der Studie setzt selbstredend das Einverständnis der Patientinnen und Patienten voraus. Im strukturierten Interview mit vorgegebenen Fragen werden wir zu Beginn der Therapie abklären,

*Im Diagnostikraum der Sporttherapie werden Herzratenvariabilität und körperliche Fitness geprüft.
Bild: Clinica Holistica Engiadina*

ob keine weiteren psychiatrischen Erkrankungen vorliegen. Die Studienteilnehmenden werden eingangs Fragebögen zu ihren Symptomen beantworten. In der ersten Therapiewoche werden wir die HRV, Pulswellengeschwindigkeit und den Blutdruck der Studienteilnehmenden im Stehen und Liegen messen. Die kognitiven Fähigkeiten werden wir mit Reaktionstests am Computer und die körperliche Fitness auf dem Fahrrad-Ergometer sowie mit Kraft- und Gleichgewichtstest prüfen. Ausserdem werden wir die HRV der Studienteilnehmenden mit einem mobilen EKG über 24 Stunden aufzeichnen. Um den subjektiven Erschöpfungszustand während des Aufenthalts täglich einzuschätzen, werden die Studienteilnehmenden eine App auf ihr Handy laden. Wir werden sie zudem mit einer Smartwatch mit Beschleunigungssensoren ausstatten, damit wir körperliche Aktivität und Ruhephasen aufzeichnen können. Alle Tests werden in der letzten Therapiewoche wiederholt, damit ich die Daten aus der ersten und letzten Woche miteinander vergleichen kann.»

Da das Projekt noch am Anfang steht, ist das Ergebnis noch offen. Turner ist gespannt, ob die Herzratenvariabilität ein geeignetes Instrument ist, um einen Rückschluss auf das Ausmass der Erschöpfung zu erlauben und um festzustellen, wie viel Bewegung während der Therapie empfehlenswert ist.

WIEBKE TURNER UND DANIELA HEINEN



WIEBKE TURNER
BILD: CLINICA
HOLISTICA ENGIADINA

WEITERE INFORMATIONEN

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

Sponsored Content: Der Inhalt dieses Beitrags wurde von der Academia Raetica zur Verfügung gestellt: www.academiaaetica.ch