



Wirkung von Entspannungsverfahren auf die Herzratenvariabilität

Institut für Psychologie
Fakultät für Human- und
Sozialwissenschaften



BERGISCHE
UNIVERSITÄT
WUPPERTAL

Wie wirken sich Entspannungsverfahren auf Ihren Körper aus?

In Rahmen einer aktuellen Studie des Lehrstuhls für Klinische Psychologie und Psychotherapie, sowie der Universitätsambulanz der Bergischen Universität Wuppertal soll der Einfluss von zwei Entspannungsverfahren auf körperliche Anspannungszustände untersucht werden.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, körperliche Anspannungszustände zu messen. Ein Indikator für Anspannungszustände ist die sogenannte Herzratenvariabilität (HRV). Die HRV reagiert äußerst sensibel auf Stress, aber auch auf Entspannung. Sie steht im engen Zusammenhang mit emotionalem Erleben und wird daher mit Störungen wie der Depression in Verbindung gebracht. Ziel dieser Studie ist es, Aussagen darüber treffen zu können, ob die untersuchten Entspannungsverfahren einen positiven Einfluss auf die HRV haben und zu erhöhtem Wohlbefinden führen können, speziell bei Personen mit depressiven Symptomen.

Im Rahmen der Studie besteht die Möglichkeit, eine von zwei Entspannungstechniken im Rahmen einer Sitzung auszuprobieren. Sie haben hierdurch die Chance, Ihren Körper besser kennenzulernen und zu erfahren, wie Sie sich in stressreichen Situationen gezielter entspannen können. Im Anschluss an die Studie erhalten Sie, sofern Sie wünschen, eine Auswertung Ihrer körperlichen Reaktionen

➤ Für wen eignet sich die Teilnahme an der Studie?

Wir suchen für die Studienteilnahme konkret Personen im Alter von 18 bis 65 Jahren, die unter depressiven Symptomen oder einer diagnostizierten depressiven Störung leiden. Bei Einnahme von Psychopharmaka, sollte eine stabile Einstellung der Medikation gegeben sein.

Von der Teilnahme ausgeschlossen sind Personen mit bekannten Herzerkrankungen (z.B. Koronare Herzkrankheiten), Herzschrittmacher, einer erfolgter Medikamentenumstellung innerhalb der letzten 3 Wochen oder medikamentöser Behandlung durch Beta-Blocker, ACE-Hemmer oder Statine.

➤ Wie läuft die Erhebung ab?

1. Telefongespräch oder E-Mail-Kontakt für eine Abklärung der Studienteilnahme.
2. Vereinbarung eines Erhebungstermins (Dauer: ca. 1 Stunde) an der Bergischen Universität Wuppertal, Campus Griffenberg, Max-Horkheimer-Str. 20 (Gebäude Z).
3. Nach einer Fragebogen-Erhebung erfolgt eine Ruhemessung der Herzaktivität mithilfe eines Elektrokardiogramms. Gleichzeitig wird über einen Brustgurt die Atmung erfasst. Alle verwendeten Messfühler und Geräte sind medizinisch geprüft und ihr Einsatz gesundheitlich unbedenklich.

4. Anschließend üben alle Teilnehmer für 15 Minuten eines von zwei Entspannungsverfahren.
5. Danach erfolgt erneut eine Messung der Herzaktivität.
6. Zwischendurch und zum Abschluss der Studie werden kurze Fragebögen ausgefüllt.

Eine Vergütung wird nicht gezahlt. Bei Interesse besteht jedoch die Möglichkeit einer gemeinsamen Analyse und Besprechung der gemessenen Körperaktivität.

➤ **Kontakt**

Wissenschaftliche Leitung: Prof. Dr. Alexandra Martin

Projektleitung: Dipl.-Psych. Jennifer Schmidt, B.Sc. Lena Drees

Bergische Universität Wuppertal, Klinische Psychologie und Psychotherapie

Tel.: 0202 439-5057

E-Mail: jschmidt@uni-wuppertal.de