

Studienprotokoll

Entwicklung eines einwöchigen Lehrprogrammes im Kneipp-Kurort Hopfen am See zum Erlernen der wirksamen Selbstanwendung der Hydrotherapie bei nicht-organischen Schlafstörungen

IM RAHMEN DES FÖRDERPROJEKTES

„WIRKSAMKEIT DER HYDROTHERAPIE BEI NICHT-ORGANISCHEN SCHLAFSTÖRUNGEN/ INTERVENTIONSSTUDIE“
REGISTERNUMMER STUDIENREGISTER DRKS00024127
AZ: GE9-2499-KUHEMO-19-V1

FÖRDERGEBER

INSTITUT FÜR KURORTMEDIZIN UND GESUNDHEITSFÖRDERUNG
MÜNCHNER STR. 5
97688 BAD KISSINGEN

ANTRAGSTELLER

FÜSSEN TOURISMUS UND MARKETING
ANSTALT DES ÖFFENTLICHEN RECHTS
VORSTAND STEFAN FREDLMEIER
KAISER-MAXIMILIAN-PLATZ 1
87629 FÜSSEN IM ALLGÄU

STUDIENLEITER

ANDREAS EGGENSBERGER, MSC
PHYSIOTHERAPEUT
THERAPIEZENTRUM EGGENSBERGER
RINGWEG 6
87629 FÜSSEN – HOPFEN AM SEE

Ablauf Einwöchige Lehrwoche

REGISTERNUMMER STUDIENREGISTER DRKS00024127
AZ: GE9-2499-KUHEMO-19-V1

- a) Die Durchführung des einwöchigen Lehrprogrammes soll mit drei mal zehn Teilnehmerinnen und Teilnehmer durchgeführt werden.
- b) Die geplanten je zehn Teilnehmerinnen und Teilnehmer werden zu Beginn der Woche gemeinsam begrüßt und wenn möglich gemeinsam geschult.
- c) Die Anwendungen finden individuell nach Terminplanung statt.
- d) Inhaltlich sollen die Teilnehmenden mit einem Kneipp'schen Aufbau die Anwendungen erleben, die sie dann nach einem vorgegebenen Hydrotherapieprogramm innerhalb von zwölf Wochen täglich selbst anwenden sollen.
- e) Am Ende gibt es eine Studienmappe, die alle Fragebögen, die exakten Termine für die Eigenanwendungen mit Unterschrift der Durchführung und ein Handout für die korrekte Durchführung der Hydrotherapie enthalten soll.
- f) Nach zwölf Wochen Intervention sowie nach einem Monat, nach drei und sechs Monaten werden erneut Fragebögen ausgefüllt.
- g) Nach erfolgreichem Durchlauf von 30 Teilnehmerinnen und Teilnehmern werden die Daten ausgewertet und mit der dann abgeschlossenen Interventionsstudie „Wirksamkeit der Hydrotherapie bei nicht-organischen Schlafstörungen“ abgeglichen. Es wird erwartet, dass die Ergebnisse ähnlich sind.

Ablauf Einwöchige Lehrwoche

REGISTERNUMMER STUDIENREGISTER DRKS00024127
AZ: GE9-2499-KUHEMO-19-V1

- Anreise Sonntag
- Montag:
 - **10.00 – 12.00 Uhr Arzttermine**
 - 10.00 – 12.00 Uhr Wechsel-Armguss
 - 14.00 – 16.00 Uhr Gemeinsamer Vortrag:
Wirkung der Hydrotherapie
- Dienstag:
 - 10.00 – 11.00 Uhr Wechsel-Knieguss
 - 14.00 – 16.00 Uhr Einführung
 - Schlaftagebuch,
 - Ablauf morgendliche Wechselgüsse
 - abendliche Waschungen
- Mittwoch
 - 10.00 – 11.00 Uhr Wechsel-Oberguss
 - 16.30 – 17.30 Uhr Schulung UK-Waschung
- Donnerstag
 - 10.00 – 11.00 Uhr Wechsel-Unterguss
 - 14.00 – 16.00 Uhr Vortrag Schlafhygiene,
Wiederholung UK-Waschung
- Freitag
 - 09.00 – 10.00 Uhr Wechsel-Vollguss
 - Abreise

Einwöchige Lehrwoche

REGISTERNUMMER STUDIENREGISTER DRKS00024127
AZ: GE9-2499-KUHEMO-19-V1

Für wen kommt die Lehrwoche in Frage?

- Menschen, die schlecht schlafen und dies mit der Hydrotherapie verbessern möchten und eine Woche Zeit haben, dies zu erlernen.
- Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sollten im Alter von 18 – 70 Jahren sein
- und an sogenannten nichtorganisch bedingten Schlafstörungen leiden. Das heißt, diese Schlafstörungen dürfen nicht durch Krankheit und/oder Medikamenteneinnahme verursacht sein.
- Die Interessierten lernen in einer Woche, wie sie sich selbst 3 Monate mit Hydrotherapie behandeln und führen dabei ein tägliches kurzes Schlafprotokoll und alle 2 Wochen 2 Fragebögen aus.

Einwöchige Lehrwoche

REGISTERNUMMER STUDIENREGISTER DRKS00024127
AZ: GE9-2499-KUHEMO-19-V1

Für wen kommt die Lehrwoche leider nicht in Frage?

(a) Auszuschließende Krankheiten:

- Schlafapnoe Syndrom
- Restless-Legs-Syndrom
- Neurodegenerative Erkrankungen (z.B. Morbus Parkinson, Morbus Alzheimer)
- Psychische Erkrankungen
- Schmerzbedingte Schlafstörung
- Sonstige Schlafstörung aufgrund einer organischen Erkrankung
- Alkoholabhängigkeit

(b) Auszuschließende Medikamente:

- Verschreibungspflichtige Schlafmittel (nur bei regelmäßiger Einnahme, gelegentliche Einnahme ist erlaubt)
- Psychopharmaka
- Psychostimulierende Medikamente (z.B.
- Antiepileptika

(c) Sonstige Ausschlusskriterien:

- laufende andere Behandlung wegen Schlaflosigkeit

Termine Einwöchige Lehrwoche

REGISTERNUMMER STUDIENREGISTER DRKS00024127
AZ: GE9-2499-KUHEMO-19-V1

- Termin 1: 27. November – 2. Dezember 2022
- Termin 2: 8. Januar – 13. Januar 2023
- Termin 3: 5. Februar – 10. Februar 2023

Die Teilnahme soll mit je 10 TeilnehmerInnen stattfinden.

Anmeldung:

Studienleitung:

Andreas Eggensberger, M.Sc.
Master of Science in Physiotherapie
Sozialwirt (FH/ISW), Physiotherapeut
Kneippbademeister, Masseur und med. Bademeister
Studienleiter "**Wirksamkeit von Hydrotherapie bei nichtorganischen Schlafstörungen/ Interventionsstudie**"

kneippstudie@reha-hopfen.de
Tel. 08362 9103-300 oder -475

**** EGGENSBERGER
Bio Med Well
www.eggensberger.de

Therapiezentrum Eggensberger
Ambulantes Rehasentrum/ EAP-BG
Kurklinik Eggensberger OHG
Dr. med. Wolfgang May, Internist, FA f. Physikalische und Rehabilitative Medizin
Dr. med. Elke Fritsch-Metzger, Internistin, Lungenfachärztin
Ringweg 4-6
87629 Hopfen am See
kneippstudie@eggensberger.de
www.reha-hopfen.de
Tel +49 (0) 8362 9103-300
Fax +49 (0) 8362 9103-678

