



Kurzinformation zur Schlaf-Lehrwoche

im Rahmen der Studie

„Wirksamkeit der Hydrotherapie bei nichtorganischen Schlafstörungen“

GE9-2499-KuHeMo-19-V1

Sehr geehrte Schlafstörungsgeplagte,

Wir bedanken uns für Ihr Interesse zur Teilnahme an einer Lehrwoche im Rahmen der wissenschaftlichen Studie „Wirksamkeit von Hydrotherapie bei nichtorganischen Schlafstörungen/ Interventionsstudie“. Es sollen zu jeder der geplanten Lehrwochen 10 TeilnehmerInnen dabei sein, damit diese als Gruppe stattfinden kann.

Erforscht werden soll die Praktikabilität einer Lehrwoche, damit Schlafstörungsgeplagte in wenigen Tagen lernen, wie sie selbst über den Zeitraum von 3 Monaten täglich die Hydrotherapie im Alltag anwenden. Begleitet wird diese Zeit mit Fragebögen, die die Wirksamkeit überprüfen sollen.

Diese Lehrwoche findet je Teilnehmenden an einer der folgenden Wochen statt:

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

- Termin 4: 5. März - 10. März 2023
- Termin 5: 19. März – 24. März 2023
- Termin 5: 23. April – 28. April 2023

So läuft die Schlafstudie für Teilnehmer/innen ab:

- Anreise Sonntag
- **Montag:**
 - **09.30 - 10.30 Uhr Einführung in den Ablauf der Lehrwoche**
 - **10.30 – 12.30 Uhr Arzttermine/ vegetative Tests (HRV, RR, Kneipp)**
- **Dienstag:**
 - Wechsel-Armguss
 - **10.00 – 11:30 Uhr Workshop:** Wirkung der Hydrotherapie, Chronobiologie –
 - **16.00 – 17.00 Uhr Entspannungseinheit –**
- **Mittwoch**
 - Wechsel-Knieguss
 - Selbstreflexion/ Zeit zur freien Verfügung
 - **16:00 - 17:00 Uhr Vortrag: Psychologie des Gesunden Schlafes –**
- **Donnerstag**
 - Wechsel-Vollguss
 - **10.00 – 11.30 Uhr Vortrag: Schlafhygiene & Zeitmanagement - Seminarraum**
- **Freitag**
 - Wechsel-Armguss.
 - 10.00 – 11.00 Uhr **Schlussrunde mit Terminvereinbarung**
 - Abreise

Studiendurchführung: Therapiezentrum Eggenberger

Studienleiter: Andreas Eggenberger, MSc, Physiotherapeut, Kneippbademeister

Ringweg 6 | 87629 Hopfen am See

kneippstudie@reha-hopfen.de | Tel. 08362 9103-300





Kurzinformation zur Schlaf-Lehrwoche

im Rahmen der Studie

„Wirksamkeit der Hydrotherapie bei nichtorganischen Schlafstörungen“

GE9-2499-KuHeMo-19-V1

Information zur Studie:

Ein-/Ausschlusskriterien

An der Studie teilnehmen können Personen im Alter von 18 – 70 Jahren, die unter sogenannten nichtorganisch bedingten Schlafstörungen leiden. Das heißt, diese Schlafstörungen dürfen nicht durch Krankheit und/oder Medikamenteneinnahme verursacht sein. Aus diesem Grund können Personen, bei denen (a) eine der im Folgenden aufgeführten Erkrankungen vorliegt oder die (b) regelmäßig eines oder mehrere der im Folgenden aufgelisteten Medikamente einnehmen, leider nicht an der Studie teilnehmen.

(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/ Sonstige Ausschlusskriterien:

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

Sollten Sie im Unklaren darüber sein, ob bei Ihnen eine der oben aufgelisteten Erkrankungen vorliegt oder Sie eines der oben aufgelisteten Medikamente einnehmen, fragen Sie bitte Ihren Arzt. Selbstverständlich steht Ihnen für Rückfragen gerne auch das Team des Therapiezentrums Eggensberger zur Verfügung.

Haben Sie Interesse oder noch Fragen, dann wenden Sie sich bitte an das unten genannte Studienteam. Wir freuen uns über Ihre Kontaktaufnahme per Telefon oder E-Mail.

Andreas Eggensberger

a.eggensberger@eggensberger.de

08362 9103-700 oder -300

Gefördert vom Bayerischen Staat:

Bayerisches Landesamt für
Gesundheit und Lebensmittelsicherheit



Projekträger:

Füssen Tourismus und Marketing
AdöR der Stadt Füssen
Kaiser-Maximilian-Platz 1
87629 Füssen im Allgäu

Studiendurchführung: Therapiezentrum Eggensberger

Studienleiter: Andreas Eggensberger, MSc, Physiotherapeut, Kneippbademeister

Ringweg 6 | 87629 Hopfen am See

kneippstudie@reha-hopfen.de | Tel. 08362 9103-300

