

Studie: „Wirksamkeit der Heilstollentherapie bei Schlafstörungen und Stressbelastung“

Möchten Sie an einer wissenschaftlichen Untersuchung im Heilstollen teilnehmen?

Bereits 2024 haben wir eine umfangreiche wissenschaftliche Studie in mehreren Heilstollen durchgeführt und konnten die positive Wirkung der Heilstollentherapie bei verschiedenen Atemwegserkrankungen nachweisen.

Dass sich die Therapie auch bei Schlafstörungen und Stressbelastung günstig auswirken kann, wurde uns in den vergangenen Jahren immer wieder von TeilnehmerInnen berichtet – eine wissenschaftliche Untersuchung dazu gibt es bislang jedoch nicht.

Genau dazu möchten wir Sie einladen:

Leiden Sie an anhaltenden Schlafstörungen oder stehen Sie unter chronischem Stress? Dann können Sie gerne an unserer neuen Studie teilnehmen.

Die Studie wird vom Deutschen Heilstollenverband gemeinsam mit mehreren Therapiezentren in Deutschland und Österreich sowie im Rahmen von Promotionsarbeiten an der Universität Gießen (Medizinische Klinik II, Prof. Dr. med. Natascha Sommer) durchgeführt.



Worum geht es in der Studie?

Wir untersuchen, ob eine 3-wöchige Heilstollentherapie chronische Schlafstörungen verringern und chronische Stressbelastung reduzieren kann.

Dazu erfassen wir u. a. Schlafqualität, Stresswahrnehmung, Herzratenvariabilität (HRV) sowie Cortisolwerte (über Speichel- und Haarproben).

Wie läuft die Teilnahme ab?

Im Mittelpunkt steht eine 3-wöchige Kur im Heilstollen. An 5 Tagen pro Woche halten Sie sich für jeweils 2 Stunden im Stollen auf. Während der Anwendung liegen Sie warm eingepackt auf bequemen Liegen. Sie werden dabei von medizinisch geschultem Personal begleitet.

Untersuchungszeitpunkte: Es finden insgesamt vier Untersuchungen (U1–U4) statt. Dabei füllen Sie Fragebögen aus und es werden Messungen durchgeführt.

- U1: Start / Eingangsuntersuchung
- U2: direkt nach den 3 Wochen
- U3: 2,5 Monate nach U2
- U4: 2,5 Monate nach U3

Welche Untersuchungen werden durchgeführt?

Fragebögen: PSS (Stresswahrnehmung), PSQI (Schlafqualität), NQ (Atmung)

Messungen: Herzratenvariabilität (HRV), Cortisol-Tagesprofil im Speichel, Cortisol im Haar (erlaubt Rückblicke über mehrere Monate) sowie Größe, Gewicht, Blutdruck und Puls

Wie viele Personen können teilnehmen – und nimmt jeder an der Therapie teil?

In der Grube Bindweide können insgesamt 24 Personen an der Studie teilnehmen. Alle Teilnehmenden erhalten eine Heilstollentherapie, allerdings zu unterschiedlichen Zeitpunkten:

Gruppe 1 beginnt direkt nach der ersten Untersuchung (U1) mit der Heilstollentherapie.

Gruppe 2 beginnt nach U3, also etwa 3 Monate später, mit der Heilstollentherapie.

In welche Gruppe Sie kommen, wird per Los (Randomisierung) entschieden.

Wer kann teilnehmen?

Leiden Sie unter Stressbelastung oder Schlafstörungen und haben Interesse an einer Studienteilnahme? Dann senden wir Ihnen gerne ausführliche Informationen sowie einen Aufnahmefragebogen zu. Sie sollten zwischen 18 und 75 Jahre alt sein und über ausreichende Deutschkenntnisse verfügen

Wer kann nicht teilnehmen? Ausschlusskriterien:

- Erkältung/Infekt in den letzten 2 Wochen (vor der ersten Untersuchung)
- Rauchen bis vor weniger als 3 Monaten
- Schwangerschaft
- Angst vor engen Räumen („Platzangst“)
- Ausgeprägte Herzschwäche
- Heilstollentherapie in den letzten 12 Monaten
- Schwerer Drogen – oder Alkoholmissbrauch
- Obstruktives Schlafapnoe-Syndrom (OSAS)
- Einnahme von kortisonhaltigen Tabletten
- Herzrhythmusstörungen
- Kein oder zu kurzes Kopfhaar (für die Cortisolmessung im Haar)

Mögliche Ausschlussgründe im Einzelfall:

- Krebserkrankungen, laufende Chemotherapie
- psychische Erkrankungen (je nach Ausprägung/Beurteilung)

Kosten:

Für die Teilnahme entstehen keine Kosten für Untersuchungen oder Therapie. Fahrtkosten für An- und Abreise können leider nicht erstattet werden.

Haben Sie Interesse? Dann nehmen Sie bitte Kontakt auf:

Deutscher Heilstollenverband – Studie

Dr. med. Joachim Schwarz

Waldstr. 30, 57520 Dickendorf

Tel.: 02747 / 5760 346

E-Mail: studie@deutscher-heilstollenverband.de