

Effekte des Hildesheimer Gesundheitstrainings bei Patienten mit Bluthochdruck und Nierenschäden

Gerhart Unterberger (2003)

„Additive Effekte des Hildesheimer Gesundheitstrainings (HGT) bei Patienten mit arterieller Hypertonie und kompensierter Niereninsuffizienz“ hieß das Forschungsprojekt genau, in dem diese Variante des Hildesheimer Gesundheitstrainings klinisch evaluiert wurde. Es wurde von 1999 bis 2002 von der FH Hildesheim/Holzminden/Göttingen (Fachbereich Sozialpädagogik) in Kooperation mit der Universität Göttingen (Abteilung für Nephrologie/Rheumatologie unter der Leitung von Prof. Dr. G. A. Müller) durchgeführt.¹ Gefördert wurde das Projekt durch das Niedersächsische Ministerium für Wissenschaft und Kultur mit Mitteln aus dem Programm AGIP.

Das Ziel der Studie

Aus der Literatur war uns bekannt, dass verhaltensmedizinische, insbesondere hypnotische Verfahren bei essentieller Hypertonie zu deutlichen Effekten führen.

Wir wollten überprüfen, ob der Einsatz eines komplexen psychologischen Kurzzeitverfahrens – des Hildesheimer Gesundheitstrainings (HGT) – darüber hinaus auch bei Personen einen wesentlichen Beitrag zur Verbesserung ihres Gesundheitszustandes – insbesondere bezüglich des Blutdrucks, der Nierenfunktion und der Lebensqualität - leisten kann, die

- chronisch unter essentieller Hypertonie leiden,
- bereits Nierenschäden erworben haben und
- medikamentös gut eingestellt sind.

Das Spezifische am Hildesheimer Gesundheitstraining

- Das Hildesheimer Gesundheitstraining wurde **speziell und gezielt für die mentale Beratung chronisch Kranker entwickelt und mehrfach klinisch getestet.**
- Das HGT ist ein **umfangreiches System für die mentale Therapie von Gruppen** von ca. 12 Personen für 8 Sitzungen à 3 Stunden (üblicherweise in wöchentlichen Abständen). Es beinhaltet ein Trainerhandbuch, Patientenhandbücher und Materialien, wie auch CDs mit Trancen.
- Eine **einjährige berufsbegleitende Fortbildung** bereitet auf die Arbeit mit diesem System vor.

¹ Die psychologische Arbeitsgruppe Ilona Alisch (Psychologische Psychotherapeutin), Dipl. Psych. Hans-Jürgen Altmeyer, Dr. Klaus Witt und Prof. Dr. Gerhart Unterberger hat zusammen mit dem auf Hypertonie spezialisierten Arzt Dr. Egbert Schulz die spezielle Variante des Hildesheimer Gesundheitstrainings entwickelt, die in diesem Projekt klinisch getestet wurde. Frau Alisch hat das HGT mit den Patienten durchgeführt, Martin Bargfeldt (Dipl. Inf.) war für die Organisation und die Auswertung zuständig, dokumentiert wurde das Projekt insbesondere von G. Unterberger, dem Mediziner Roland Sievers und M. Bargfeldt.

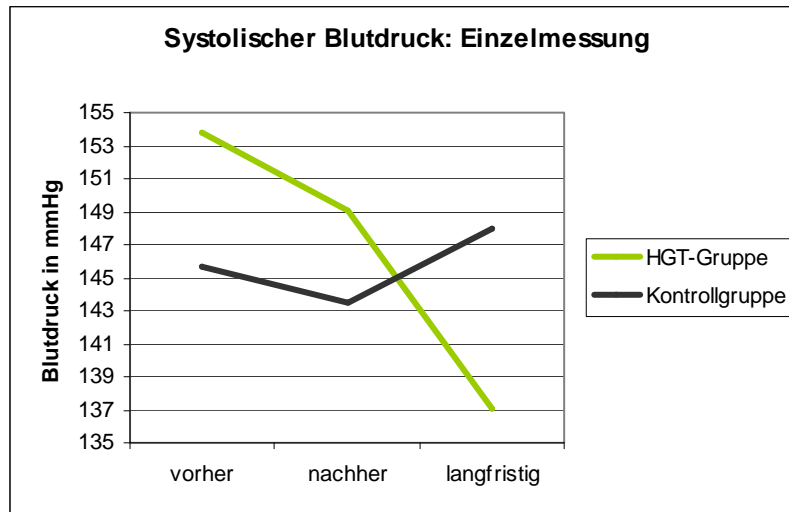
- **Verhaltenstherapie, Hypnotherapie und NLP** (das Neurolinguistische Programmieren, einer neuere und sehr effektive systemische Kurzzeittherapie) bilden den Hintergrund der Verfahren.
- **„Einzeltherapie in der Gruppe“**: Das HGT verbindet in innovativer Weise die Gruppenarbeit, die Einzelberatung und die selbständige Arbeit mit Medien (CDs). Die „Einzeltherapie in der Gruppe“ hat den großen Vorteil, dass die Teilnehmer parallel zueinander an ihren speziellen Fragen arbeiten können. Viele Verfahren des HGTs wie auch die speziell entwickelten „kunstvoll vagen“ Trancen übermitteln Strategien, die Menschen jeweils auf ihre individuellen Fragestellungen anwenden können ohne über ihre Probleme sprechen zu müssen. Die Folge dieses Vorgehens ist es, dass in weiten Bereichen bei den einzelnen Teilnehmern ähnliche Effekte wie etwa bei einer sehr viel aufwendigeren hypnotherapeutischen Einzelarbeit erreicht werden können.
- **Einsatz von Medien**: Zwischen den Sitzungen und nach Ende des Trainings können die Teilnehmer mit Hilfe von den Problemlösestrategien in den 8 Trancen auf CDs und in den "Hausaufgaben" weiter an ihren Fragen arbeiten.
- Das HGT ist **ziel- und ressourcenorientiert** und deshalb ist auch die Atmosphäre in den Gruppen angenehm und lebendig, da sich die Teilnehmer in weiten Bereichen nicht mit Problemen und Beschwerden, sondern mit ihren Zielen, dem Sinn ihres Lebens und ihren Fähigkeiten befassen.
- Um die spezifische Anpassung an Krankheiten zu gewährleisten, wurden bisher 5 Formen entwickelt und klinisch getestet. Und zwar für den Einsatz in der **Orthopädie (bei chronischen Rückenerkrankungen), Onkologie, Allergologie (bei Allergien und Asthma), Kardiologie und in der Prävention (die "Gesundheitssupervision")**. In Arbeit ist ab 2004 eine Form zur Schmerzlinderung.
- Die Formen des HGTs haben **das gleiche strategische Konzept**, die verwendeten Verfahren, Materialien, Trancen etc. sind jedoch krankheitsspezifisch. Während des Trainings sollen Bedingungen geschaffen werden, die es den Teilnehmern möglichst leicht machen, in der für sie richtigen Reihenfolge an ihren individuellen Fragestellungen zu arbeiten. Genau dies soll durch das strategische Konzept des HGTs erreicht werden.

Das Design der Untersuchung

Wir untersuchten die oben angesprochenen Fragen mit Hilfe eines Designs mit Experimental- und Kontrollgruppe und drei Untersuchungszeitpunkten (zu Beginn, nach 2 Monaten, nach 6 Monaten) an 63 Personen, die diesen Kriterien entsprachen und mit einem AT1-Rezeptorantagonisten behandelt wurden. Beide Gruppen wurden in der gleichen Weise medizinisch betreut, die Experimentalgruppe bekam zusätzlich das Hildesheimer Gesundheitstraining (die speziell für Hypertonie und Nierenschädigung entwickelte Variante) über 8 x 3 Stunden.

Zwei zentrale Ergebnisse des klinischen Tests

- In der HGT-Gruppe nimmt der Blutdruck signifikant und in einer relevanten Größenordnung ab.

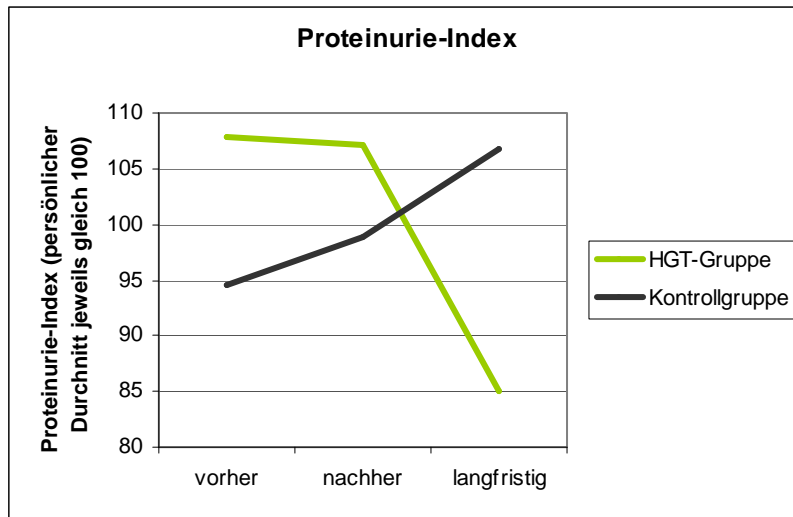


Insbesondere nimmt der systolische Blutdruck langfristig hoch signifikant ab, und zwar mit einer bedeutsamen Differenz – und das sowohl in der Einzelmessung als auch in der 24-Stunden-Messung. Die Schwankungsbreite des systolischen Blutdrucks nimmt ebenfalls hoch signifikant ab. Damit sinkt auch die Wahrscheinlichkeit von Folgeschäden.

- Unter mentalem Training verbessert sich der gesundheitliche Zustand der Nieren.

Die Proteinurie hat nach 6 Monaten hoch signifikant abgenommen, und zwar um 23% der mittleren Proteinurie der einzelnen Personen. Da die Abnahme des Blutdrucks und der Proteinurie in unserer Untersuchung auch nicht miteinander korrelieren, lässt sich dieser Effekt nicht auf die Abnahme des Blutdrucks zurückführen: Dies spricht dafür, dass sich hier ein Effekt der suggestiven Beeinflussung der Nierenfunktion zeigt.

Proteinurie-Index	HGT-Gruppe	Kontrollgruppe
vorher	107,90	94,63
nachher	107,13	98,93
langfristig	84,97	106,68



Weitere Ergebnisse

- Nervosität und innere Anspannung nehmen ab, und die Stimmungslage verbessert sich.
- Diese Ergebnisse lassen sich nicht auf eine höhere Medikation zurückführen, da diese in der Experimentalgruppe ab- und in der Kontrollgruppe zugenommen hat.
- Die Zufriedenheit mit der Behandlung erhöht sich ebenfalls signifikant.
- Das Hildesheimer Gesundheitstraining wird durchweg sehr positiv beurteilt.

Fazit

Diese Ergebnisse sprechen für eine Therapie der Hypertonie, die auf 3 Säulen ruht:

- Einer nebenwirkungsarmen medikamentösen Therapie,
- allgemeinen nichtmedikamentösen und pädagogischen Maßnahmen (Erährungsberatung, Sport...) und
- komplexen psychologischen Kurzzeitverfahren – wie dem Hildesheimer Gesundheitstraining.

Kontakt:

Prof. Dr. Gerhart Unterberger
 Institut für Therapie und Beratung an der HAWK Hildesheim/Holzminden/Göttingen
 Hohnsen 1, 31134 Hildesheim