



Autoren: Ilona Alisch, HansJürgen Altmeyer, Klaus Witt, Gerhart Unterberger

Das Hildesheimer Gesundheitstraining für chronische Rückenerkrankungen sichert den Erfolg der Rehabilitation.

Während einige immer noch an ihrem Bild vom "Rückenschmerz als einer rein körperlichen Krankheit" festhalten, manifestiert sich zunehmend ein biopsychosoziales Modell der Entstehung und Behandlung chronischer Erkrankungen des Rückens. So zeigen etwa Studien der Kieler Medizinpsychologin Hasenbring, daß biologische, psychische und soziale Faktoren gleichermaßen an der Entstehung von Krankheiten/ Schmerzzuständen beteiligt sind¹. Hasenbring fordert, daß diese Komplexität sich auch in der Therapie und Behandlung wiederfinden sollte.

Diesen Anspruch haben wir mit dem Hildesheimer Gesundheitstraining verfolgt. Es versteht sich als Ergänzung zu den in Reha-Kliniken angebotenen somatischen Behandlungen und Therapien und bezieht sich vor allem auf die psychosozialen Faktoren, die einer Heilung im Wege stehen. Es trägt auch dazu bei, daß andere Behandlungsmethoden positiv angenommen werden, was deren Wirksamkeit erhöht.

Das Hildesheimer Gesundheitstraining für chronische Rückenerkrankungen.

Das Hildesheimer Gesundheitstraining wurde von einer Arbeitsgruppe um Prof. Dr. Gerhart Unterberger an der FH Hildesheim/Holzwinden entwickelt und unterscheidet sich deutlich von traditionellen Gesundheitstrainings. Inhaltlich greift es aktuelle Forschungsergebnisse der Psychoneuroimmunologie auf und setzt diese wissenschaftlichen Erkenntnisse in ein systematisches psychosoziales Gruppentraining um. Dieses umfaßt üblicherweise 8 Sitzungen à 3 Stunden², wobei der Focus auf Gesundheit und neue Lebensperspektiven und weniger auf Krankheit und Krankheitsursachen gerichtet ist. Im Mittelpunkt steht die Auflösung der individuellen krankmachenden Konflikte und die Förderung von Heilungsprozessen über suggestive Botschaften und eine individuelle Auseinandersetzung mit persönlichen Einflußfaktoren. So werden Blockaden der Selbstheilung (wie Stress, negative Überzeugungen und Emotionen sowie Krankheitsgewinne) abgebaut und über Visualisierungen Heilungsprozesse intensiviert. Zentrale Elemente des Hildesheimer Gesundheitstrainings sind Trancen, die auch in Form von Cassetten zwischen den Sitzungen die Wirkung vertiefen und nach Abschluß des Trainings zur Einzelarbeit anregen. Durch die systematische individuelle Anregung der Teilnehmer wird eine hohe Compliance erreicht.

¹ Hasenbring M.:
Chronifizierung bandscheibenbedingter Schmerzen: Risikofaktoren und gesundheitsförderndes Verhalten.
Stuttgart 1992

² Im Rahmen der Rehamaßnahme konnten wir nur eine verkürzte Variante von 6 x 2 Stunden durchführen.

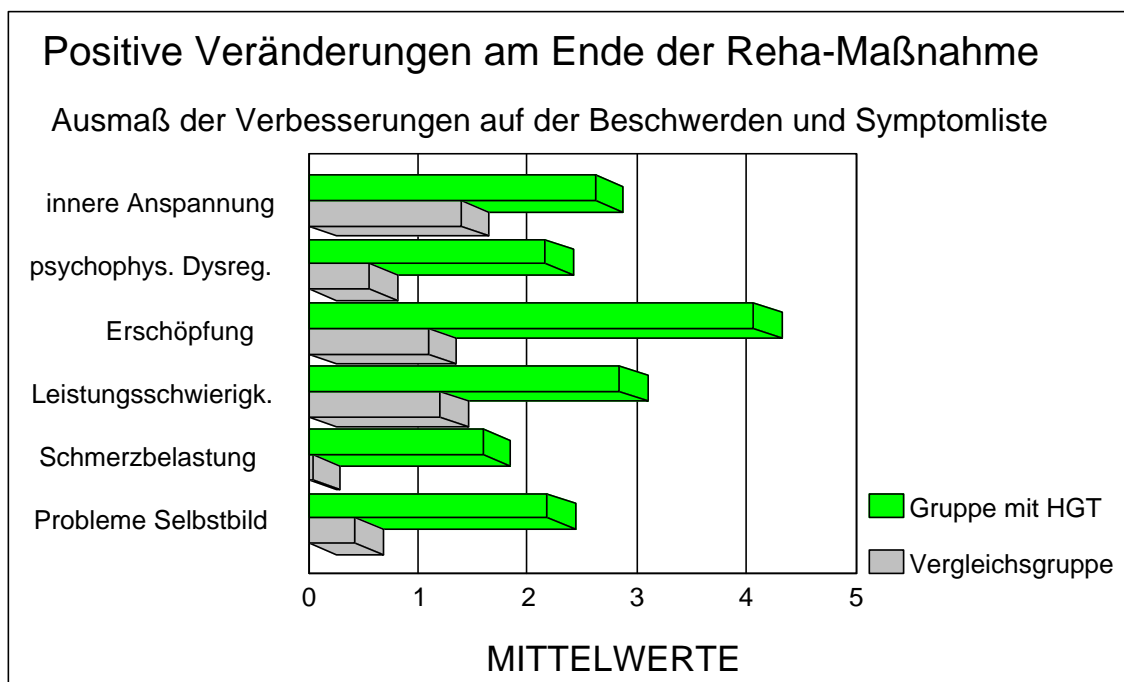


Das Hildesheimer Gesundheitstraining für chronische Rückenerkrankungen unterscheidet sich von den anderen Varianten des Hildesheimer Gesundheitstrainings nicht in seinem strategischen Konzept, sondern in den verwendeten Materialien, Informationen, Beispielen, Metaphern und Trancen, die auf die krankheits- bzw. heilungsspezifischen Besonderheiten chronischer Erkrankungen des Rückens zugeschnitten sind.

Einige Ergebnisse eines klinischen Tests des Hildesheimer Gesundheitstraining .

In diesem ersten klinischen Test des Hildesheimer Gesundheitstrainings konnten beachtliche Wirkungen nachgewiesen werden. Wir untersuchten 63 Patientinnen und Patienten mit chronischen Rückenschmerzen im Rahmen eines stationären Klinikaufenthaltes in einer Rehabilitationsklinik für orthopädische Erkrankungen³. Mit standardisierten Fragebögen und Tests wurden über die Selbsteinschätzung die subjektiv erlebte Gesundheit und weitere wesentliche psychische und soziale Bedingungen in einer Experimental- und einer Kontrollgruppe am Beginn und am Ende der Rehamaßnahme gemessen. Mögliche Langzeiteffekte wurden durch eine weitere Untersuchung nach 6 Monaten erfaßt.

Die folgende Abbildung zeigt beispielhaft das Ausmaß der Veränderungen auf der "Änderungssensitiven Beschwerden und Symptomliste" von Krampfen zwischen den Meßwerten am Anfang und am Ende der Rehamaßnahme:



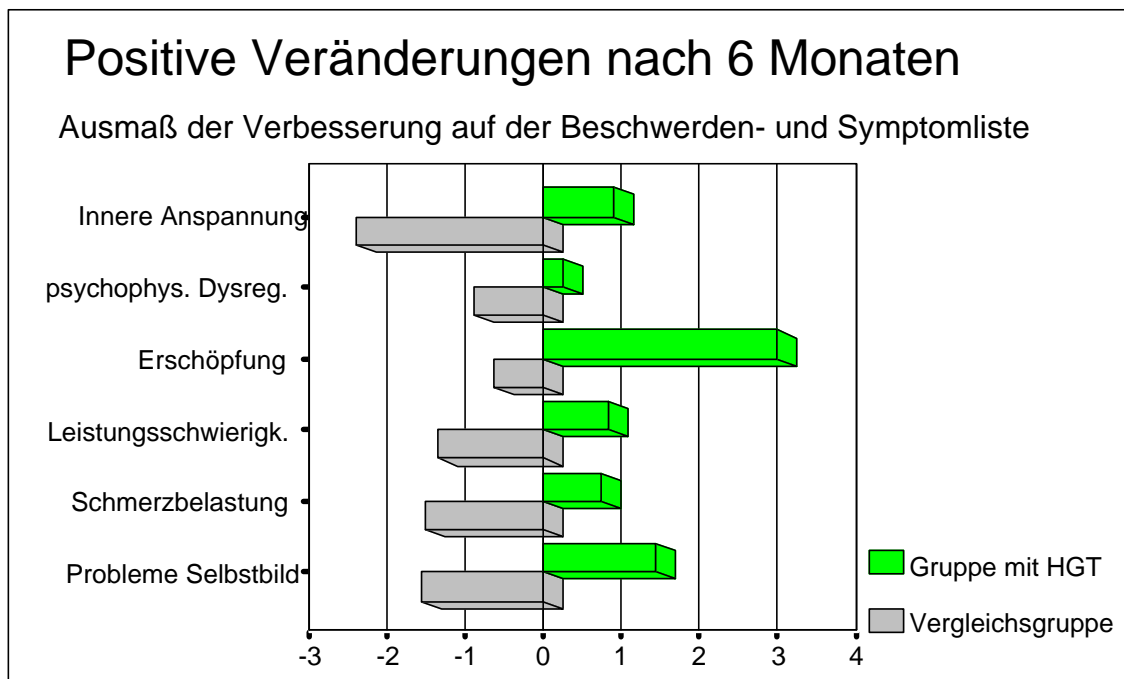
³ Gefördert wurde diese Projekt durch das Niedersächsische Ministerium für Wissenschaft und Kultur , die FH Hildesheim und die Akademie für Gesundheitsförderung in der Rehabilitation in Löhne. Unser besonderer Dank gilt Herrn Prof. Bartsch für die Unterstützung im Forschungsprojekt und den Ärztinnen und Ärzten, Patientinnen und Patienten der Park-Reha-Klinik Bad Gandersheim.



Insgesamt weist die Gruppe mit Hildesheimer Gesundheitstraining in allen 6 Skalen der Beschwerden und Symptomliste signifikant höhere Besserungen auf als die Vergleichsgruppe. Besonders hinweisen möchten wir auf die "körperliche und psychische Erschöpfung" und die "Schmerzbelastung". Die starke Abnahme der "Erschöpfung" in der Trainingsgruppe verstehen wir als eine Folge der intensiven Entspannungs- und Visualisierungsübungen und des regelmäßigen Hörens der Tranceinduktionscassetten. Während der Zeitplan für Patienten in einer Rehamaßnahme häufig dicht gedrängt ist und somit wenig Raum für gezielte und bewußte Entspannung bleibt, erleben die am Hildesheimer Gesundheitstraining Teilnehmenden sowohl in den einzelnen Einheiten wie auch zwischendurch in den Trancen tiefe Ruhe und Entspannung, was ihre Erholung fördert.

Besonders freut uns die signifikante Besserung der "Schmerzbelastung", da die an orthopädischen Rehamaßnahmen Teilnehmenden die Schmerzreduktion (neben der Wiederherstellung bzw. Verbesserung der Beweglichkeit) als ihr Hauptanliegen beschreiben.

Die Veränderungen nach sechs Monaten gibt die folgende Abbildung wieder. Auch hier handelt es sich wieder um die Differenz der Meßwerte am Anfang der Maßnahme und eben nach 6 Monaten.



Auf den ersten Blick ergibt sich ein bemerkenswertes Bild: Die positiven Veränderungen am Ende der Kur sind bei der Vergleichsgruppe sechs Monate später nicht mehr vorhanden; in allen sechs Skalen zeigen sich auffallende, zum Teil signifikante Verschlechterungen. Innerhalb der Gruppe mit Hildesheimer Gesundheitstraining ist das Ausmaß der Besserung zwar etwas rückläufig, es bleiben aber deutliche, zum Teil signifikante Besserungen nachweisbar - das Hildesheimer Gesundheitstraining hat die Genesung stabilisiert.



Diese Ergebnisse und weitere, die im Rahmen dieses Artikels nicht diskutiert werden können, zeigen den Beitrag einer psychosozialen Therapie und Behandlung auf. Das Hildesheimer Gesundheitstraining hat als unterstützendes Verfahren die kurzfristige und langfristige Wirksamkeit der Rehamaßnahme deutlich verbessert.

Ergebnisse im Überblick:

- Durch das Hildesheimer Gesundheitstraining werden Erschöpfung, Stress, Schmerzen, innere Anspannung und negative Emotionen und Bedingungen, die die körpereigene Abwehr behindern, abgebaut; Erholung, Energie und positive Lebenseinstellung nehmen zu.
- Veränderungen werden auch in den Alltag übernommen.
- Die Beurteilung des körperlichen und psychischen Befindens und die Zufriedenheit mit der Gesundheit nehmen signifikant zu.
- Teilnehmende lernen Verfahren zur positiven Beeinflussung ihrer Gesundheit anzuwenden (z. B. Visualisierungen...).
- Auch nach 6 Monaten sind signifikante Verbesserungen im Vergleich zur Kontrollgruppe nachweisbar.
- Teilnehmende beurteilen die Rehamaßnahme mit Hildesheimer Gesundheitstraining sehr positiv. Es trägt so zur Attraktivität der Maßnahme bei.

Facit:

Das Hildesheimer Gesundheitstraining bietet demnach eine sehr effektive und zufriedenstellende unterstützende Behandlungsmöglichkeit bei chronischen Erkrankungen des Rückens⁴.

Da das Training unseres Wissens nach das einzige Gesundheitstraining ist, welches auf breiter Basis evaluiert wird (und wir unsere Gesundheitstrainer qualifiziert ausbilden), können wir die Sicherheit geben, daß das Hildesheimer Gesundheitstraining einen wirksamen Beitrag zur Heilung leistet.

Kontaktadresse:

Prof. Dr. Gerhart Unterberger
FH HildesheimHolzminden
Hohnsen 1
31134 Hildesheim

⁴ Eine Studie einer HGT-Variante für die Rehabilitation von Krebserkrankungen führte zu ähnlichen - bzw. noch etwas besseren - Beurteilungen. Wir sind sehr optimistisch, was die Evaluation unserer Varianten des HGTs für Asthma und Allergien und für Herz- und Kreislauferkrankungen betrifft, die wir gerade vorbereiten.