

Studieninformation

Entspannungsverfahren bei Spannungskopfschmerzen

Sehr geehrte/r InteressentIn,

Stress und Überbelastung stellen besondere Risikofaktoren für viele chronische Erkrankungen dar. Durch eine immer komplexer werdende Umwelt und eine steigende Anzahl von Herausforderungen und Anforderungen, leiden immer mehr Menschen unter den Folgen von Stress. Eine der häufigsten Folgen sind chronische Schmerzerkrankungen, wie beispielsweise verschiedene Arten von Kopfschmerzen. In der medizinischen Forschung gibt es gute Hinweise darauf, dass regelmäßige Bewegung und Entspannung bei Personen mit unterschiedlichsten chronischen Schmerzen dazu führt, dass sich die Häufigkeit der Schmerzattacken und die damit verbundenen Einschränkungen im täglichen Leben reduzieren lassen.

Mittels eines 8-wöchigen Entspannungsprogramms, welches sowohl Bewegung als auch Entspannung umfasst soll nun die Wirksamkeit speziell bei chronischen Kopfschmerzen vom Spannungstyp untersucht werden.

Teilnahmebedingungen für unsere Studie:

- Alter zwischen 18 und 65 Jahren**
- Episodische oder chronische Kopfschmerzen vom Spannungstyp**
- Physische und mentale Fähigkeit, leichte bis mittelschwere körperliche Aktivität durchzuführen**
- Zeitpensum, an mindestens 12 von insgesamt 16 (bei zwei wöchentlichen Terminen) bzw. an 6 von insgesamt 8 (bei einem wöchentlichen Termin) Kurseinheiten teilzunehmen.**

Die Teilnahme am Entspannungskurs ist kostenlos.

Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an:

E-Mail: nh-forschung@kem-med.com

Tel.: 0201-174 25508 | **Fax:** 0201-174 25000