



Deutsche
Sporthochschule Köln
German Sport University Cologne



Patienteninformation

Das Heinzelmännchen-Projekt

Effektivität eines ganzheitlich orientierten Trainingskonzeptes aus dem KYUSHO JITSU bei Patientinnen nach der Diagnose Brustkrebs

Sehr geehrte Patientin,

über dieses Infoblatt erhalten Sie die vorerst wichtigsten Informationen zum Heinzelmännchen-Projekt, eine Studie der Deutschen Sporthochschule Köln in Kooperation mit dem Verein Kyusho Jitsu Cologne e.V.

Zweck der Studie

Sie haben vielleicht selbst erfahren, dass nach der Diagnose Krebs das Leben in ihren Grundfesten erschüttert wird. Häufig fallen die Betroffenen in ein tiefes Loch aus Angst, Hilflosigkeit, Trauer und Unverständnis. Obwohl die medizinische Therapie erfolgreich abgeschlossen ist und damit die Krebserkrankung „besiegt“ wurde, bedeutet dies noch nicht, dass diese auch seelisch überwunden ist. Geprägt von der Angst erneut zu erkranken, fällt es den Betroffenen nicht selten schwer den Alltag zu bewältigen. Das Vertrauen in den eigenen Körper ist verloren gegangen. Es besteht die Gefahr, durch Unsicherheit, die eigene Leistungsfähigkeit zu unterschätzen und körperlich inaktiv zu bleiben oder zu werden. Dies kann zu einer Minderung der Lebensqualität führen.

Im Rahmen dieser Studie soll durch ein speziell auf Sie abgestimmtes ganzheitlich orientiertes Bewegungsprogramm in erster Linie die Lebensqualität gesteigert und das körperliche Aktivitätsniveau erhöht werden. Ebenso sollen Ihnen Methoden an die Hand gelegt werden, die Ihnen dabei helfen den Stress, die Angst und Unsicherheit zu bewältigen.

Freiwilligkeit

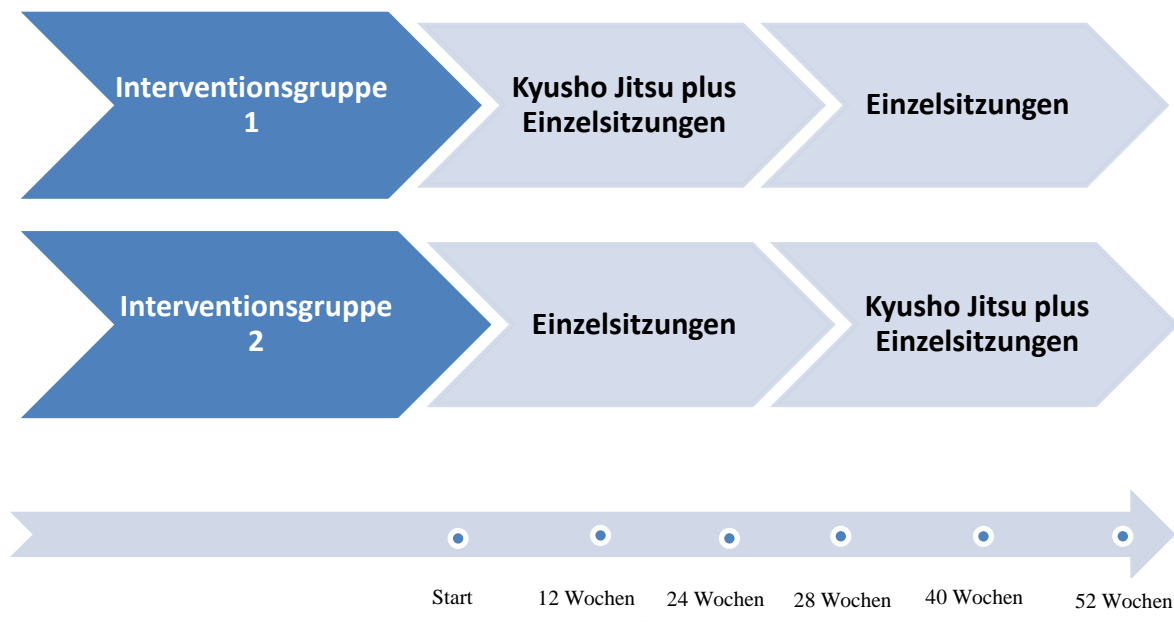
Ihre Teilnahme an der Studie ist freiwillig. Sie können jederzeit, auch ohne Angabe von Gründen, Ihre Teilnahmebereitschaft widerrufen, ohne dass Ihnen dadurch irgendwelche Nachteile für Ihre weitere ärztliche Versorgung entstehen.

Zuteilung der Trainingsgruppen und Ablauf der Studie

Im Sinne einer randomisiert, kontrollierten Studie, werden Sie per Los der Trainingsgruppe 1 oder der Trainingsgruppe 2 zugeteilt. Während die Trainingsgruppe 1 über die ersten ca. sechs Monate die Kyusho-Jitsu Intervention erhält, hat die Trainingsgruppe 2 die Möglichkeit an

Einzelsitzungen teilzunehmen. Anschließend an diese sechs Monate tauschen die beiden Gruppen. Die Trainingsgruppe 2 erhält nun die 24-wöchige Kyusho-Jitsu Intervention und die Trainingsgruppe 1 erhält Einzelsitzungen.

Die Testungen erfolgen in beiden Gruppen gleichermaßen. Vor dem ersten Training, nach 12, 24, 28, 40 und 52 Wochen werden Messzeitpunkte stattfinden, an denen verschiedene Fragebögen von Ihnen ausgefüllt werden.



Informationen zur Trainingsdurchführung

Über einen Zeitraum von 24 Wochen werden Sie so weit möglich, zweimal wöchentlich an dem 90-minütigen Kyusho Jitsu Training teilnehmen. Das Training findet in den Hallen 9 und 10 der Deutschen Sporthochschule Köln statt (Am Sportpark Müngersdorf 6, 50933 Köln).

Trainingszeiten:

Dienstags von 19.00Uhr – 20.30Uhr in Halle 9 und

Freitags von 19.00Uhr – 20.30Uhr in Halle 10.

Das erste Training für die Trainingsgruppe 1 findet am Dienstag den 08. Juli 2014 um 19.00 Uhr in der Halle 9 der Deutschen Sporthochschule Köln statt. Die Trainingsgruppe 2 startet dann voraussichtlich im Januar 2015 mit dem wöchentlichen Kyusho Jitsu Training.

Im Fokus des Trainings stehen die Erhöhung des körperlichen Aktivitätsniveaus, sowie die Steigerung der Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit. Durch die Beschäftigung mit den Vitalpunkten werden Sie lernen, wie mit Akupressur und Shiatsu diese Punkte bei typischen Alltagsproblemen stimuliert werden können, z.B. bei Kopf-, Bauch- oder Zahnschmerzen, bei Erkältungen, aber auch bei Stress, Erschöpfung oder bei Schlafstörungen. Zur Reduktion der Stressbelastung und zur Vermeidung von depressiven Verstimmungen wird Qi Gong geübt, das als „Kunst verstanden wird, mit Lebensenergie umzugehen“. Die Techniken reichen dabei vom harten Qi Gong bis hin zu den kontemplativen, meditativen Formen des weichen Qi

Gong mit langsamen, in Zeitlupe ausgeführten Bewegungen. Atemübungen, sowie Dehnungs- und Kräftigungsübungen komplettieren den ganzheitlichen Trainingsansatz. Mit Hilfe einer korrekten Atmung, sowie einer korrekten An- und Entspannungstechnik der Muskulatur können Aufregung, aufkommende Angst und Schmerz bekämpft und damit physiologische Vorgängen reguliert werden, die den Hauptmechanismus von Stressreaktionen darstellen.

Beide Interventionsgruppen haben die Möglichkeit an mehreren Einzelsitzungen von jeweils 60 min Dauer teilzunehmen, deren Fokus ganz auf einer Intensivierung der „Energiearbeit“ liegt. Dabei sollen Sie lernen Ihre Lebensenergie „Qi“ zu erfahren und diese im Sinne einer Steigerung der Selbstheilungskräfte gezielt für sich selbst einzusetzen. Zusätzlich sollen diese Sitzungen dazu anregen, Merkmale der eigenen Persönlichkeit mit Stärken und Schwächen besser erkennen zu können und damit mehr Selbstbestimmung zu gewinnen.

Was ziehe ich zum Training an

Bitte kommen Sie zu den Trainingseinheiten in bequemer Sportbekleidung, in der Sie sich wohlfühlen.

Was ist vorab zu erledigen

Vor Beginn dieser Studie bitten wir Sie einige Unterlagen und Fragebögen, die Sie über uns erhalten, auszufüllen, damit wir alle Daten gebündelt aufbewahren können.

Mögliche Risiken, Beschwerden und Begleiterscheinungen

Wir werden die Trainingsbelastung Ihren persönlichen Grenzen anpassen, trotzdem kann insbesondere zu Beginn unseres Trainingsprogramms Muskelkater auftreten. Ein Muskelkater beeinträchtigt Sie vorübergehend in Ihrer normalen Beweglichkeit und kann dabei durchaus schmerzhaft sein, ist aber nach wenigen Tagen wieder verschwunden. Aufgrund der speziell ausgewählten Bewegungsformen sind darüber hinausgehende Verletzungen sehr selten, aber nicht völlig auszuschließen. Solche Verletzungen könnten Zerrungen oder Band- und Muskelverletzungen sein. Wir bitten Sie daher Schmerzen, die über mehrere Tage anhalten, immer dem Sie betreuenden Übungsleiter/Therapeut zu melden.

Möglicher Nutzen aus Ihrer Teilnahme an der Studie

Durch die hier geplante Untersuchung sollen neue Erkenntnisse über geeignete Trainingsprogramme aus der Kampfkunst Kyusho Jitsu zur Steigerung der Lebensqualität von Patientinnen mit Brustkrebs in der Nachsorge gewonnen werden. Alle Aspekte der Kampfkunst deuten darauf hin, dass ein modifiziertes Trainingskonzept ideal für Patienten nach Tumorerkrankungen ist. Dabei soll durch das Kyusho Jitsu Training eine Verbesserung der Lebensqualität und Verminderung der Stressbelastung sowie der Neigung zu depressiven Verstimmungen und Angstzustände angestrebt werden.

Versicherung

Für die Studienteilnehmer besteht keine Wege- und Unfallversicherung. Eine Probandenversicherung existiert nicht.

Haftpflichtschäden sind jedoch durch die Deutsche Sporthochschule Köln über die AachenMünchener Versicherung AG versichert.

Vertragsnummer 260-FKHU-010.043.302.675)

Adresse der Versicherung:

AachenMünchener Versicherung AG
52054 Aachen, Aureliusstraße 2
Ansprechpartner Herr Lösing
Telefon (0221) 8305069

Datenschutz

Die im Rahmen der Studie erhobenen Angaben über Ihre Person sowie Ihre Gesundheit bzw. Krankheit werden von den in der Studie tätigen Mitarbeitern getrennt von Ihren persönlichen Angaben handschriftlich und elektronisch aufgezeichnet und sofort nach Erhebung durch eine Kennziffer versehen, die nur den betreffenden Mitarbeitern eine Zuordnung der Krankheits- bzw. Gesundheitsdaten zu Ihrer Person ermöglicht. Durch diese Anonymisierung können Ihre Daten verarbeitet werden, ohne dass Sie persönlich dabei mit Ihrem Namen erkennbar würden. Die Ergebnisse der Studie werden daher ohne jede Bezugsmöglichkeit auf Ihre Person voraussichtlich in medizinischen Fachzeitschriften veröffentlicht. Die Beachtung des Bundesdatenschutzgesetzes ist in vollem Umfange sichergestellt.

Sie haben das Recht, Auskunft über die Sie betreffenden aufgezeichneten Angaben und die Ergebnisse Ihrer Untersuchung bzw. Behandlung zu verlangen, soweit dies nicht aus technischen Gründen niemandem mehr möglich ist. Sie können bei unrichtiger Aufzeichnung von Angaben, die Ihre Person betreffen, auch eine Berichtigung dieser Angaben verlangen. Sollten Sie einer Weiterverarbeitung Ihrer Daten widersprechen, werden keine weiteren Daten über Ihre Person zum Zweck der o. g. Studie erhoben und aufgezeichnet. Die bis zu diesem Zeitpunkt vorhandenen Daten müssen aber möglicherweise aus Gründen der Sicherheit anderer Studienteilnehmerinnen und der Wahrung gesetzlicher Dokumentationspflichten weiter verarbeitet werden. Gleiches gilt für eine von Ihnen verlangte Löschung der Sie betreffenden Angaben.

Ihre **Ansprechpartner** für Fragen und Informationen im Rahmen der Studie ist:

Dr. Freerk T Baumann (wiss. Studienleiter)
Deutsche Sporthochschule Köln
Institut für Kreislaufforschung und Sportmedizin
Abteilung für molekulare und zelluläre Sportmedizin
Am Sportpark Müngersdorf 650933 Köln
Tel: 0221 - 4982 – 4821
Fax: 0221 - 4982 – 8370
Mail: f.baumann@dshs-koeln.de

In Kooperation mit :

Für „Kunst der Vitalpunkte“ – Kyusho Jitsu Cologne e.V.“
Prof. Dr. med. Harald Korb
Matthias-Grünewald-Str. 13
50259 Pulheim
Tel.: 02238-8453189
Mail: profkorb@googlemail.com