



Weshalb sollen physiologische Messungen durchgeführt werden?

Neben der Verbesserung des eigenen Stresserlebens erwarten wir, dass unser Training ebenfalls positive Einflüsse auf körperliche Prozesse hat. Im Vorgängerprojekt (MAN-GO) konnte dafür bereits erste Evidenz gefunden werden. Ein erneuter Nachweis von Veränderungen auf biologischer Ebene wäre ein starkes Argument für den Nutzen unseres Trainings. Dieses könnte helfen, unsere Schulung nach Projektende in das Versorgungsangebot der Krankenkassen aufzunehmen.

Welche körperlichen Messungen sollen durchgeführt werden?

Zur Evaluation unseres Stressmanagementtrainings möchten wir gerne die folgenden körperlichen Messungen durchführen:



24h EKG zur Bestimmung der Herzratenvariabilität



Haarprobe zur Cortisolbestimmung



Speichelproben zur Bestimmung eines Alpha Amylase Tagesprofils

Was habe ich davon an den Messungen teilzunehmen?

Nach Abschluss unserer Evaluationsstudie erhalten Sie, wenn Sie das wünschen, eine Rückmeldung über Ihre physiologischen Parameter. Dabei werden Ihre Werte mit denen einer Referenzstichprobe verglichen und Sie werden darüber informiert in welchem Bereich Sie sich im Vergleich dazu befinden. Zusätzlich leisten Sie einen wichtigen Beitrag zu unserer Forschung und dazu, dass die Schulung in Zukunft einem breiteren Publikum zur Verfügung gestellt werden kann.

Wo finden die Erhebungen statt und wie werden die Termine vereinbart?

Die Erhebungen finden in den Räumlichkeiten der Universitätskliniken Tübingen und Ulm statt. Es werden zwei Termine an aufeinanderfolgenden Tagen benötigt. Am ersten Termin wird die Haarprobe entnommen, die Kits zur Speichelprobenentnahme ausgehändigt und das mobile EKG angelegt. Der zweite Termin wird für die Rückgabe des EKG Gerätes benötigt. Da wir das Stresserleben während der Arbeitszeit untersuchen möchten ist es wichtig, dass die Termine unter der Woche stattfinden. Die Terminvereinbarung erfolgt nach Ihrer Einwilligung online.



Wozu dient das 24h EKG und warum wird es in KMU-GO erhoben?

Das 24h EKG dient der Erfassung der Herzratenvariabilität (HRV). Die HRV beschreibt die Variation des Zeitabstands zwischen aufeinanderfolgenden Herzschlägen. Eine hohe HRV ist ein Anzeichen dafür, dass sich der Körper schnell an Belastungen anpassen und nach Belastungen wieder nach unten regulieren kann. Viele Dinge beeinflussen die HRV zum Beispiel Sport, Medikamenteneinnahme, oder auch Stress. Das ist der Ansatzpunkt des Trainings von KMU-GO. Durch eine Veränderung im individuellen Stresserleben erhoffen wir uns auf lange Sicht ebenfalls eine positive Veränderung auf körperlicher Ebene zu erreichen, welche sich unter anderem in einer höheren HRV zeigen kann.

Was ist Cortisol und wieso wird eine Haarprobe dafür benötigt?

Bei Cortisol handelt es sich um ein Hormon, welches der Körper als Reaktion auf Stress ausschüttet. Kurzfristig hilft es unserem Körper sich auf Belastungsphasen einzustellen und diese zu bewältigen. Ein chronisch erhöhter Cortisolspiegel kann allerdings negative Auswirkungen auf die Gesundheit haben. Eine Haaranalyse ermöglicht es uns den Cortisolspiegel der vergangenen zwei bis drei Monate zu erheben. Es reicht eine kleine Strähne (etwa halb so dick wie ein Bleistift) aus, damit Cortisol bestimmt werden kann.

Was ist Alpha-Amylase und wie viele Proben werden benötigt?

Bei der Alpha Amylase handelt es sich um ein im Speichel des Menschen gebildetes Enzym. In Studien konnte gezeigt werden, dass die Konzentration von Alpha Amylase in Folge einer Stresssituation ansteigt. Interessanterweise ist dieser Anstieg unabhängig von anderen biologischen Markern wie beispielsweise der Herzrate, Adrenalin oder Cortisol, weshalb wir uns für eine zusätzliche Erhebung entschieden haben. Wir bitten Sie hierfür über zwei aufeinanderfolgende Tage jeweils vier Proben zu sammeln. Die Röhrchen werden Ihnen ausgehändigt, sodass Sie diese bequem zuhause oder bei der Arbeit füllen können. Die Anzahl an Proben ermöglicht es uns, den Tagesverlauf zu bestimmen und über die Projektlaufzeit zu vergleichen.