

Kurzübersicht

Was wird gemacht?

12-wöchige Trainingsintervention (Ausdauertraining auf dem Fahrradergometer oder Kraft- und Gleichgewichtstraining) als Zusatztherapie und Untersuchungen inkl. MRT

Wen suchen wir?

PatientInnen mit **Schizophrenie** // **Alter:** 18 – 65 //

Medikation: Stabile Medikation für zwei Wochen

Dauer/ Aufwandsentschädigung

- 13 Wochen / kostenloses, professionell betreutes Sportprogramm, Aufwandsentschädigung von **bis zu 200 €** und **Fahrtkostenerstattung**

Ort

Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie
Nußbaumstraße 7
80336 München



Wir haben Ihr Interesse geweckt
oder Sie haben Fragen?

Melden Sie sich gerne bei uns!

E-Mail: psy-sportstudie@med.uni-muenchen.de

Telefon: 089 4400-55537
089 4400-55551

Studienleitung

Dr. Isabel Maurus

Oberärztin, AG Sportpsychiatrie

Tel. 089 4400-55537

E-Mail: Isabel.Maurus@med.uni-muenchen.de

Sportliche Leitung

Lena Deller

Sportwissenschaftlerin, AG Sportpsychiatrie

Telefon: 089 4400- 55551

E-Mail: L.Deller@med.uni-muenchen.de

Lageplan



LMU KLINIKUM

Klinik und Poliklinik für Psychiatrie
und Psychotherapie

BrainTrain

Klinische Sportstudie bei Schizophrenie

Studienteilnehmende gesucht



Sportliche Betätigung für Körper und Geist – BrainTrain sucht engagierte Teilnehmende, die mit uns den Einfluss von Sport auf Schizophrenie erforschen wollen.

Ziel und Überblick über den Forschungsstand

- Die **Psychose** ist eine Erkrankung, die häufig mit geringer körperlicher Aktivität und einem erhöhten Risiko für mit Bewegungsmangel assoziierten Herz-Kreislauf- und Stoffwechselerkrankungen einhergeht.
- Einige Bereiche der Erkrankung, wie eine reduzierte kognitive Leistungsfähigkeit, sind durch bisherige Therapieformen nur schwer behandelbar. Sportliche Aktivität ist hierfür ein neuer, vielversprechender **Behandlungsansatz**.
- Die Forschung der vergangenen Jahre legt nahe, dass **sportliches Training** auch auf den Verlauf und die Symptome psychischer Erkrankungen, wie **Schizophrenie** einen positiven Einfluss hat und daher eine Ergänzung der bisherigen therapeutischen Möglichkeiten darstellen könnte.
- Das Training von **BrainTrain** orientiert sich an allgemeinen Empfehlungen, ist nebenwirkungsarm durchführbar und kann eine gesundheitsfördernde Wirkung erreichen.
- Durch den Einsatz der **vielseitigen und modernen Untersuchungsmethoden** in dieser Studie kann der Effekt der Trainingsprogramme auf unterschiedliche Bereiche des Körpers und der Gesundheit untersucht werden.

- In unserer Studie **Brain-Train** wollen wir das Volumen der Gehirnregion Hippocampus mittels Magnetresonanztomographie-Untersuchung (**MRT**) bestimmen sowie den Einfluss von genetischen und molekularen Faktoren aus dem Blut untersuchen.



Trainingsprogramm

- Bei **BrainTrain** werden zwei verschiedene Sportprogramme verglichen. Bei Teilnahme erhalten Sie nach dem Zufallsprinzip entweder 3x pro Woche ein **Ausdauertraining** mit Fahrradergometern oder ein **Kraft- und Balancetraining** als 12-wöchiges ambulantes Therapieprogramm.

Trainingsablauf

- **Woche 1-2:** 3 Trainingseinheiten von 40 Minuten pro Woche
- **Woche 3-4:** 3 Trainingseinheiten von 45 Minuten pro Woche
- **Woche 5-12:** 3 Trainingseinheiten von 50 Minuten pro Woche
- Messung von Herzfrequenz und Laktatkonzentration
- Handtücher und Wasser werden gestellt
- Sollte es aus gesundheitlichen Gründen oder anderen Umständen einmal nicht möglich sein, am Training teilzunehmen, besteht die Möglichkeit, dies in Absprache mit dem Studienteam zu regeln

Ausdauerprogramm



Das Programm besteht aus einem angeleiteten Training auf Fahrradergometern. Die Intensität während des Trainings variiert zwischen „recht leicht“ und „etwas anstrengend“. Die Trainingsintensität wird an die individuelle Leistungsfähigkeit angepasst.

Kraft und Gleichgewichtstraining



Das Training beinhaltet angeleitetes Training mit Übungen aus den Bereichen Dehnung, Kraft, Beweglichkeit, Stabilität, Balance und Entspannung. Man führt beispielsweise Kräftigungsübungen mit dem eigenen Körpergewicht durch.

Wen suchen wir?

Teilnahmevoraussetzungen

- Alter zwischen **18 und 65 Jahren**
- Diagnose einer bereits behandelten **Schizophrenie**
- Stabile antipsychotische Medikation seit mindestens zwei Wochen vor der Studie

Nicht teilnehmen können:

- Schwangere oder stillende Frauen
- Personen, die regelmäßig Drogen nehmen oder übermäßig Alkohol trinken
- Schwere oder instabile körperliche Erkrankungen wie Herz-Kreislauferkrankungen, unbehandelter Bluthochdruck, Infektionskrankheiten, Tumorerkrankungen
- Personen ohne ausreichende deutsche Sprachkenntnisse
- Personen, die sich innerhalb der nächsten 3 Monate nicht dauerhaft in der Nähe des Studienortes aufhalten werden

Mit BrainTrain können Sie nicht nur Ihre Gesundheit verbessern, sondern auch dazu beitragen, neue Wege in der Behandlung von Schizophrenie zu erforschen.