# Arbeitsgruppe zur Integrativen Typ 1 Diabetologie lädt ein zum Mitmachen!

***Rhythmische Massage Therapie*** *nach Wegmann/Hauschka (anthroposophische Medizin) –*
***Pilotstudie*** *sucht Teilnehmer: innen*
**mit Typ-1-Diabetes und Stressbelastungen**

**Helfen Sie mit,** Stressregulation bei Typ-1-Diabetes besser zu verstehen und zu verbessern – und **erleben Sie Rhythmische Massage Therapie** (RMT) als begleitende, nicht-medikamentöse Therapie.

**Durchführende Institution: Arbeitsgruppe Integrative Typ 1 Diabetologie, Universität Witten/Herdecke – in Kooperation mit dem Gemeinschaftskrankenhaus Herdecke.**

## Worum geht's?

Kennen Sie das auch, dass Sie sich von dem ständigen Auf und Ab der Blutzuckerwerte oder der permanenten Beachtung der zahlreichen Einflussfaktoren auf den Zucker gestresst fühlen? Oder haben Sie sich schon so daran gewöhnt, dass sie den Stress gar nicht mehr merken, den das alles für das Nervensystem verursacht? Wir haben eine wunderbare Behandlung gefunden: Die Rhythmische Massagetherapie nach Wegmann/Hauschka (anthroposophische Medizin).

Wir wollen in dieser explorative Studie untersuchen, ob diese sehr sanfte Form der Massage das **vegetative Nervensystem positiv beeinflussen** kann – gemessen an der **Herzratenvariabilität** (HRV) sowie weiteren Stress-/Entzündungsmarkern und Fragebögen/Interviews.

**Arbeitsgruppe Integrative Typ 1 Diabetologie, Universität Witten/Herdecke**

## Studienzeitraum & Ablauf

**Studienzeitraum:** voraussichtlich **Ende Oktober 2025** bis **Anfang Juni 2026**.

**Ablauf: 7 wöchentliche Behandlungen** → **4 Wochen Pause** (über Weihnachten & Neujahr) → **7 wöchentliche Behandlungen** → **Nachuntersuchung 12 Wochen später** (geplantes Studienende: Juni 2026).

## Was erwartet Sie?

- **14 Anwendungen** (2 Behandlungsblöcke): Block A: 7× wöchentlich (7 Wochen) → 4 Wochen Pause (über Weihnachten & Neujahr) → Block B: 7× wöchentlich (7 Wochen).
- **je Termin ca. 90 min** (Behandlung + Nachruhe).
- **HRV-Langzeit-EKG** (Patch) an mehreren Messfenstern (24–48 h Tragezeit), unkompliziert im Alltag tragbar.
- Proben von zuhause aus: **Kapillarblut** (Finger-Piks) für hsCRP (3× im Verlauf) und **Morgenurin** für Neopterin (3× im Verlauf).
- **Fragebögen** zu Stresserleben, Diabetes-Distress und **Körperwahrnehmung**.
- **Interviews** zu Ihrer persönlichen Erfahrung mit der Behandlung.

Gesamter **Zeitaufwand** (Orientierung): 14 Termine je 90 min.

Messfenster mit tragbarem EKG-Patch 5x (ca. 1 – 2 Tage Tragedauer).

Von zuhause aus: 3× Kapillarblut und 3× Morgenurin, mehrere kurze Fragebogen.

## Wer kann mitmachen? (Kurzüberblick)

- **Diagnostizierter Typ-1-Diabetes** (i. d. R. ≥ 2 Jahre).
- **18–70 Jahre.**
- **Kontinuierliche Glukosemessung** (CGM) **vorhanden**.

Ausschluss (Auswahl): deutliche autonome Neuropathie, schwere kardiale/psychische Erkrankungen, relevante Medikamentenneueinnahmen (außer Insulin), Schwangerschaft/Stillzeit, Nachtschichtarbeit, Substanzmissbrauch.

**Wir prüfen in einem unverbindlichen Vorgespräch, ob Sie die Aufnahmekriterien erfüllen.**

## Warum lohnt sich die Teilnahme?

- **Beitrag zur Forschung:** Unterstützung eines **wichtigen Pilotprojekts** zur **integrativen Versorgung** bei **T1D.**
- Potenzial **persönlicher Vorteile:** mögliche **Verbesserung** von **Stressregulation/HRV** und **Körperwahrnehmung**
- **Schonende Verfahren:** Massageanwendungen sind in der Regel gut verträglich; Probenentnahmen sind kapillär/Urin-basiert.

- Sie erhalten **14 kostenlose Einheiten Rhythmische Massage Therapie** von einer sehr erfahrenen Therapeutin im **Wert von ca. 700 €** komplett **kostenfrei** im Gegenzug für Ihre Teilnahme (Untersuchungen, Fragebögen, Interviews).

## Interessiert? So geht's weiter

- **Kontakt aufnehmen** (E-Mail/Telefon siehe unten).
- Kurzes **Infogespräch** & Vorprüfung der Kriterien.
- **Schriftliche Einwilligung** (nach Bedenkzeit) & Terminplanung.

## Kontakt

**Studienteam „RMT & T1D"**

**Ansprechpartner bei Fragen zur Studie:**
**Yannick Böwer (M. Sc.), Physiotherapeut, Heilpraktiker und Dozent**

- Tel: 0151 44997751
- E-Mail: info@naturheilpraxis-boewer.de

**Studienleitung:**
**Dr. phil. Bettina Berger**

- Institut für Integrative Typ 1 Diabetologie, Institut für Integrative Medizin Gerhard Kienle Lehrstuhl für Medizintheorie, Integrative und Anthroposophische Medizin
- Gerhard-Kienle-Weg 4, 58313 Herdecke
- Tel: 0152 27159336
- E-Mail: bettina.berger@uni-wh.de

## Mehr Infos & unverbindliche Interessensbekundung:

Weitere Informationen: https://www.uni-wh.de/integrative-typ-1-diabetologie

## Häufige Fragen (kurz)

**Kann ich meinen Alltag normal fortsetzen?**
Ja. Der HRV-Patch ist leicht, wasserfest und alltagstauglich; genaue Hinweise erhalten Sie vorab.

**Gibt es Nebenwirkungen?**
RMT ist in Studien gut verträglich; selten treten milde, vorübergehende Beschwerden (z.B. Müdigkeit) auf. Bei neuen Beschwerden bitte jederzeit ans Studienteam wenden.

**Kosten für mich?**
Die Studienbehandlung und Messungen sind für Teilnehmende kostenfrei. (Etwaige Anreisekosten können nicht übernommen werden.)

**Wo muss ich wann sein?**
Alle Untersuchungen und Behandlungen finden am Gemeinschaftskrankenhaus Herdecke gGmbH, Gerhard-Kienle-Weg 4, 58313 Herdecke statt. Sie erhalten eine Übersicht, wann Sie vor Ort sein müssen. Sie müssen während des Behandlungszeitraumes ca. 1 bis 2x pro Woche anwesend sein. Zwischen Weihnachten und Neujahr pausiert die Behandlung. Auch in der Zeit zwischen letzter Behandlung und Nachuntersuchung brauchen Sie nicht anwesend sein.

## Sicherheit & Ethik

- Der Studieneinschluss erfolgt nach **positivem Ethikvotum** der Ethikkommission der Universität Witten/Herdecke.
- **Datenschutz:** pseudonymisierte Erfassung, sichere Speicherung, Veröffentlichung ausschließlich anonymisiert.
- Abbruch jederzeit ohne Angabe von Gründen möglich.