



UNIVERSITÄT BASEL  
Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit



OBERWAID

DAS HOTEL. DIE KLINIK.

## Thema für Masterarbeit

### Die Effekte von Ausdauertraining auf Schlaf bei Patienten mit Depression: eine randomisierte kontrollierte Studie

**Hintergrund:** Depression ist eine der relevantesten psychischen Erkrankungen. Schlafstörungen und Depression beeinflussen sich gegenseitig. Schlafstörungen scheinen ein Vorläufer, eine Krankheitsverlauf-beeinflussende Komorbidität und ein häufig verbleibendes Symptom nach erfolgreicher Behandlung zu sein. Ausdauersport ist eine vielversprechende zusätzliche Therapie, da bereits positive Effekte auf depressive Symptomatik nachgewiesen werden konnten. Allerdings ist die Wirkung von Ausdauertraining auf den Schlaf bei Patienten mit Depression ungenügend erforscht.

**Ziel:** Die Effekte von Ausdauersport auf den Schlaf und die nächtliche kardiovaskuläre Modulation (Blutdruck, HRV) bei Patienten mit Depression zu untersuchen

**Start:** ab sofort möglich, spätestens ab 01.08.19

#### Aufgabe:

- Patienten betreuen:
  - o Messungen durchführen: Laktatstufentest, Polysomnografie
  - o Training beaufsichtigen
- Daten auswerten

#### Angebot:

- Einführung in die Messmethodik und den Patientenkontakt
- Kost und Logis werden durch die OBERWAID übernommen

**Betreuer:** Gavin Brupbacher und Prof. Arno Schmidt-Trucksäss

#### Interessiert?

Falls Du interessiert bist, kontaktiere

Gavin Brupbacher, [gavin.brupbacher@unibas.ch](mailto:gavin.brupbacher@unibas.ch) oder [gavin.brupbacher@oberwaid.ch](mailto:gavin.brupbacher@oberwaid.ch),

Tel: 071 282 07 64

Diese Masterarbeit wird in Zusammenarbeit mit der OBERWAID, eine psychosomatische, muskuloskelettale und kardiovaskuläre Reha-Klinik, angeboten.