

Haben Sie regelmäßig mit Bauchschmerzen, Blähungen, Durchfall und/oder Verstopfung zu kämpfen?

### **Vielleicht leiden Sie an einem Reizdarmsyndrom?**

Für eine klinische Studie am Gemeinschaftskrankenhaus Havelhöhe suchen wir Betroffene ab 18 Jahren. Untersucht wird die Wirksamkeit eines multimodalen Kurzzeittherapieansatzes, der komplett ohne Medikamente durchgeführt wird. Sie erhalten kostenlos die Möglichkeit, an den Therapien - Ernährungsberatung, Entspannungsverfahren, Kunsttherapie - teilzunehmen und Selbsthilfestrategien zu erlernen, mit denen Sie Ihre Symptome lindern können.

### **Sind Sie interessiert, an der Studie teilzunehmen?**

Bitte melden Sie sich unter:

E-Mail: reizdarm@havelhoehe.de

Telefon: 030-36501-699

### **Kontakt**

E-Mail: reizdarm@havelhoehe.de

Telefon: 030-36501-699

### **Behandlungsort**

Gemeinschaftskrankenhaus Havelhöhe  
Kladower Damm 221, 14089 Berlin

Das Gemeinschaftskrankenhaus ist in Berlin-Kladow direkt an der Havel gelegen. Sie erreichen das Krankenhaus bequem mit dem Auto von Berlin kommend über die Heerstraße.

Mit den öffentlichen Verkehrsmitteln können Sie die Buslinien 134 (über Rathaus Spandau) und X34 (ab Bahnhof Zoologischer Garten) nutzen, die direkt vor dem Krankenhaus halten.



## **SHARK-STUDIE zum Reizdarmsyndrom**

Studie des Gemeinschaftskrankenhauses Havelhöhe zur Behandlung des Reizdarmsyndroms im Rahmen einer Kurzzeittherapie

## **TEILNEHMER GESUCHT**

Im Rahmen der SHARK-Studie soll ein integrativer Kurzzeit-Therapie-Ansatz bei Reizdarmpatienten untersucht werden.

Die 12 Therapiemodule gehen über **8 Wochen** und finden

**ab dem 16. Januar 2018**

**ein- bis zweimal wöchentlich**

im Gemeinschaftskrankenhaus Havelhöhe statt.

#### **Gruppe 1:**

dienstag und/oder donnerstags  
16.30 bis 18.30 Uhr

#### **Gruppe 2:**

dienstag und/oder donnerstags  
19.00 bis 21.00 Uhr

#### **Gruppe 3:**

montags und/oder mittwochs  
16.30 bis 18.30 Uhr

#### **Gruppe 4:**

montags und/oder mittwochs  
19.00 bis 21.00 Uhr

#### **Psychoedukation**

Die Psychoedukation dient der Förderung des Krankheitsverständnisses und des heilsamen und selbstverantwortlichen Umgangs mit der Erkrankung.

#### **Heilsame Imagination**

Im Rahmen der heilsamen Imagination wird eine speziell entwickelte Darmhypnose angewandt, die Ruhe und Entspannung vermitteln soll.

#### **Künstlerische Therapien**

Durch die Maltherapie und das Plastizieren (Arbeiten mit Ton) werden Ihre Selbstregulationsprozesse gefördert.



#### **Ernährungsberatung**

Es wird auf Spezifika im Rahmen der Ernährung und Essgewohnheiten hingewiesen. Auch individuelle Fragen, Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Allergien können besprochen werden

#### **Bewegungstherapie**

Die Heileurythmie soll das Gleichgewicht zwischen An- und Entspannung vermitteln und durch rhythmische Übungen den Körper aktivieren.

#### **Äußere Anwendung**

Innerhalb dieses Moduls werden verschiedene Wickel erlernt, die Sie anschließend einfach und kostengünstig zu Hause als Selbsthilfestrategie anwenden können.

#### **Kognitive Trainingsgruppe**

Anhand von strukturierten Arbeitsmaterialien werden die Inhalte des spezifischen Behandlungstages reflektiert.