

## Wer kann an der Studie teilnehmen?

- ... Sie können an der Studie teilnehmen, wenn Sie
  - ... über mind. 3 Monate nach einer COVID-Infektion („Corona“-Infektion) an anhaltender Erschöpfung leiden
  - ... zwischen 18 und 65 Jahre alt sind
  - ... derzeit kein Yoga praktizieren

## Kontakt und Auskunft

**Yasemin Anguelov** | Studienkoordination  
Auerbachstraße 110 | 70376 Stuttgart  
Telefon 0711 8101-7858  
yasemin.anguelov@bosch-health-campus.com  
www.bosch-health-campus.com

## Studienaufruf



## Wann ist eine Studienteilnahme nicht möglich?

- ... Sie können **nicht** an der Studie teilnehmen, wenn
  - ... bei Ihnen eine chronische Erkrankung diagnostiziert wurde, welche chronische Erschöpfung auslösen kann, wie z. B. eine unbehandelte Schilddrüsenunterfunktion, Diabetes, Bluthar-mut, eine Autoimmunerkrankung, eine Herzschwäche oder ein schon vor der COVID-19-Infektion bestehendes chro-nisches Müdigkeitssyndrom)
  - ... bei Ihnen eine andere mögliche Ursache, z. B. Schichtarbeit, als wahrscheinlicher Grund für Ihre Erschöpfung vorliegt
  - ... bei Ihnen körperliche Einschränkungen oder Bedingungen, aufgrund derer eine Teilnahme an der Yoga-Intervention nicht möglich ist, vorliegen (z. B. schwere Nackenverletzun-gen, instabile Gelenke, schwere Vorerkrankung des Herz-Kreislauf-Systems, Störungen anderer Organe, akuter fieber-hafter Infekt, andere schwere neurologische Erkrankungen)
  - ... Sie aktuell schwanger sind
  - ... Sie derzeit an anderen Studien oder an Yogakursen teilnehmen

## So finden Sie uns

### Mit öffentlichen Verkehrsmitteln

Von Stuttgart Hauptbahnhof mit den Stadtbahn-Linien U6 Richtung Gerlingen, U7 Richtung Mönchfeld oder U15 Rich-tung Stammheim bis zur Haltestelle Pragsattel. Oder vom Wilhelmsplatz Bad Cannstatt kommend mit der U13 Richtung Feuerbach/Giebel bis zur Haltestelle Pragsattel. Von der Hal-testelle Pragsattel aus weiter mit der Buslinie 57 Richtung Burgholzhof bis zur Haltestelle Robert-Bosch-Krankenhaus.

### Mit dem Auto

Über B 10 oder B 27 bis zur Kreuzung Pragsattel. Dort in die Siemensstraße/B 295 Richtung Calw/Leonberg abbiegen. Nach etwa 100 m an der ersten Ampel rechts in die Leitzstraße einbie-gen und dem Straßenverlauf über die Auerbachbrücke folgen. Am Kreisverkehr rechts in das Klinikgelände einbiegen. Kos-tenpflichtige Parkmöglichkeiten im klinikeigenen Parkhaus.

**Bosch Health Campus GmbH** Auerbachstraße 110  
70376 Stuttgart | www.bosch-health-campus.de

## Yoga und Gesundheitsedukation

Zur Therapie anhaltender Fatigue bei Patient:innen mit Post-COVID-Syndrom



Sehr geehrte Studienteilnehmerin,  
sehr geehrter Studienteilnehmer,

wir möchten die Wirkung von Yoga sowie Gesundheitsschulung auf Fatigue, also anhaltende Erschöpfung, nach einer COVID-19-Infektion untersuchen.

Zu diesem Zweck führt das Universitätsklinikum Tübingen zusammen mit dem Bosch Health Campus und der Charité Universitätsmedizin Berlin eine multizentrische randomisierte Studie durch.

Bei Interesse melden Sie sich gerne bei unserer Studienkoordinatorin [Yasemin Anguelov](#) unter Telefon 0711 8101-7858 und wir schauen gemeinsam, ob eine Teilnahme für Sie möglich und sinnvoll ist.

## Hintergrund der Studie

Seit Auftreten des Virus 2019 bis 2022 gab es in Deutschland ca. 36 Millionen gemeldete COVID-19-Infektionen. Aktuelle Studien zeigen, dass circa zehn Prozent der Infizierten auch nach über drei Monaten von körperlichen und psychischen Veränderungen berichten, unabhängig davon, ob ein schwerer oder ein milder Verlauf vorlag. Dieser Symptomkomplex nach einer COVID-19-Infektion wird inzwischen unter dem Post-COVID-Syndrom zusammengefasst. Ein von mehr als 50 Prozent der Patient:innen mit Post-COVID-Syndrom beschriebenes Symptom ist Fatigue, ein chronischer Erschöpfungszustand, welcher auch nach anderen Virusinfektionen beschrieben worden ist. In Studien konnte gezeigt werden, dass Yoga, bestehend aus Körperübungen, Atemübungen und Entspannungsmomenten, Fatigue-Symptomatik reduzieren kann. Ebenso belegt ist die Wirksamkeit von Yoga auf weitere bei Post-COVID-Syndrom auftretende Symptome wie Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Angst und Depression. Beim Post-COVID-Syndrom selbst ist Yoga aber bisher nicht untersucht worden.

## Ziel der Studie

Ziel der Studie ist die Untersuchung der Wirksamkeit von Yoga im Vergleich zu Gesundheitsschulung bei Patient:innen, die nach einer COVID-19-Infektion an anhaltender Fatigue bzw. Erschöpfung leiden.

## Was beinhalten die Yoga- und Gesundheitsedukationskurse?

### Yoga

Die Inhalte der Yoga-Therapie-Kurse wurden auf Basis von bestehenden Yoga-Programmen für Patient:innen mit chronischen Erkrankungen mit Fatigue von unserem interdisziplinären Team mit mehrjähriger sporttherapeutischer, integrativmedizinischer und klinischer Erfahrung erarbeitet. Die Yoga-Therapie wird durch eine bzw. einen zertifizierten und erfahrenen Yogalehrenden ausgeführt und umfasst insgesamt einen Zeitraum von 12 Wochen. Ihre Gruppe trifft sich einmal pro Woche vor Ort für 90 Minuten.



## Gesundheitsedukation

Die Kurse zur Gesundheitsedukation werden einmal wöchentlich für 90 Minuten über 12 Wochen vor Ort durch erfahrene Therapeut:innen durchgeführt. Die Kurse bestehen aus Vorträgen und dem aktiven Austausch mit anderen Patient:innen aus Ihrer Gruppe.

- Die einzelnen Kursthemen umfassen u. a.
- ... Informationen zum Post-COVID-Syndrom
  - ... Fatigue
  - ... eine Einführung in Selbsthilfe bei postviralen Beschwerden
  - ... psychosoziale Schlafhygiene
  - ... Bewegung
  - ... das Achten eigener Grenzen
  - ... Akzeptanz, Sinnfindung und Zielerreichung

## Ablauf der Studie

Wenn Sie Interesse an einer Studienteilnahme haben und die Einschlusskriterien erfüllen (Abklärung zuvor per Telefon), laden wir Sie zu einem persönlichen Gespräch sowie einer Eingangsuntersuchung durch unsere Studienärzt:innen am Bosch Health Campus in Stuttgart ein. 12 Wochen nach Kursende kommen Sie zur Verlaufsbeobachtung zu einer Abschlussmessung und Nachbesprechung in unsere Klinik.