

# Leiden Sie an einer Depression?

Eine  
**therapeutische Studie:**  
Behandlungen von  
Depressionen  
durch Naturtherapie  
oder  
Hypnotherapie

Studien-  
teilnehmer:innen  
gesucht

Institut für Sozialmedizin, Epidemiologie  
und Gesundheitsökonomie

**Wir würden uns freuen, wenn Sie Interesse  
an der Studie hätten und sich bei uns melden.**

Institut für Sozialmedizin, Epidemiologie und  
Gesundheitsökonomie  
Kommissarischer Direktor: Prof. Dr. Benno Brinkhaus

## **Studiensekretariat**

T +49 30 450 529 027

Sie erreichen uns am einfachsten per E-Mail:

➤ [naturedeep@charite.de](mailto:naturedeep@charite.de)

## **Verantwortlich für die Studie**

Dr. Julia Siewert, Dr. Miriam Ortiz (Studienkoordination)  
Prof. Dr. Benno Brinkhaus (Studienleiter)  
Hochschulambulanz für Naturheilkunde und Prävention  
Institut für Sozialmedizin, Epidemiologie und  
Gesundheitsökonomie | Luisenstr. 57 | 10117 Berlin



Gefördert durch die  
Karl und Veronica Carstens-Stiftung

## Leiden Sie an einer Depression?

Depressionen können den Alltag erheblich beeinträchtigen und somit die Lebensqualität mindern. Gängige medikamentöse Behandlungen können zwar Linderung verschaffen, bringen jedoch häufig Nebenwirkungen mit sich.

**Helfen Sie mit, die Wirksamkeit von nicht-medikamentösen Therapieverfahren wissenschaftlich zu untersuchen und entdecken Sie mögliche Wege, Ihre Beschwerden zu lindern!**

Die Studie untersucht die Anwendbarkeit und die Wirksamkeit von Naturtherapie und Hypnotherapie. Für die NatureDeep-Studie werden Teilnehmer:innen mit Symptomen einer leichten bis mittelgradigen Depression gesucht.

## Ziel der Studie

Die NatureDeep-Studie untersucht, ob eine 8-wöchige Naturtherapie oder Hypnotherapie die Depression positiv beeinflussen kann.

## Können Sie an der Studie teilnehmen?

**Die wichtigsten Kriterien zur Teilnahme sind u.a.:**

- Leichte bis mittelgradige Depression oder Verdacht auf eine Depression
- Alter zwischen 18 und 70 Jahren

Weitere Kriterien werden bei einem Gespräch zum Studieneinschluss überprüft.

## Studientherapien

**Alle Studienteilnehmerinnen werden per Zufallsprinzip in eine der folgenden drei Studiengruppen eingeteilt:**

### **Gruppe: Naturtherapie**

- 8 Wochen je 1x wöchentlich in der Gruppe vor Ort
- Naturtherapie im Tiergarten
- Achtsamkeitsübungen
- Waldbaden
- Anleitungen für zuhause

### **Gruppe: Hypnotherapie**

- 8 Wochen je 1x wöchentlich in der Gruppe vor Ort
- Hypnotherapie in der Hochschulambulanz für Naturheilkunde und Prävention in der Charité Standort Mitte
- Hypnotherapie
- Achtsamkeitsübungen
- Anleitungen und Audiodaten für zuhause

### **Gruppe: Kontrolle**

Eine dritte Gruppe startet zunächst mit der üblichen Routinebehandlung. Nach einer Wartezeit von 16 Wochen erhalten die Teilnehmenden zusätzlich Zugang zu angeleiteten Übungen sowie Audiodateien zur Hypnotherapie und Anleitungen und Audiodateien zur Naturtherapie.

## Studienverlauf

Nach einem ausführlichen Arztgespräch zu Beginn der Studie und dem Ausfüllen eines ersten Fragebogens werden Sie per Zufall in eine der Therapiegruppen eingeteilt.

Sie erhalten eine entsprechende Information bzgl. der Studiengruppe und das Studienmaterial. Die Studientherapie erfolgt über 8 Wochen, dann folgt eine Nachbeobachtungsphase von weiteren 8 Wochen. Wiederholte Fragebögen, die Sie ausfüllen, erfassen Veränderungen im Verlauf. Falls Ihre Depression bereits behandelt wird, z.B. mit Medikamenten oder Psychotherapie, so behalten sie diese Behandlung während des gesamten Studienzeitraums bei

## Ihre Vorteile bei einer Studienteilnahme

- Kostenlose Anleitung für ein speziell erstelltes Naturtherapie-Schema oder
- Kostenlose Anleitung und Audiodatei für ein speziell erstelltes Hypnotherapie-Schema
- Sie tragen dazu bei, dass bei positivem Ergebnis der Studie ggf. neue, nicht-medikamentöse Therapiemaßnahmen in der Behandlung von Depressionen bekannt werden.