

Ergebnisse des Hildesheimer Gesundheitstrainings HGT ©
Dr.med. Ingo Wilcke

Das HGT ist ein mehrfach klinisch getestetes Gruppentraining von 8 Sitzungen zu 3 Stunden, die üblicherweise in wöchentlichen Abständen durchgeführt werden.

Es wurde 1996 an der Fachhochschule Hildesheim/Holzminde/Göttingen am Institut für Therapie und Beratung von einer Arbeitsgruppe bestehend aus Hans-Jürgen Altmeyer, Ilona Alisch und Klaus Witt unter Leitung von Prof. Gerhart Unterberger entwickelt. Seit 1998 bilden die Entwickler in einjähriger berufsbegleitender Ausbildung Trainer aus.

Ausgefeilte prozessorientierte Verfahren und Trancen ermöglichen paralleles und weitgehend individuelles Arbeiten in der Gruppe. So lassen sich sowohl Vorteile der Einzelarbeit als auch der Gruppenarbeit nutzen. Speziell dafür wurden auf dem Hintergrund von Hypnotherapie, NLP und systemischen Therapieformen Verfahren für die Arbeit mit chronisch Kranken entwickelt. Zwischen den Sitzungen und nach Ende des Trainings können die Teilnehmer mit Hilfe von 8 Trancen auf CDs und "Hausaufgaben" weiter an ihren Themen arbeiten. Neben der Gesundheitsprävention gibt es Varianten für Orthopädie, Krebs, Allergie und Asthma, Hypertonie und Nierenkrankheiten. Die Variante gegen chronische Schmerzzustände befindet sich in Erprobung.

Nach meiner Ausbildung zum Gesundheitstrainer 2001 habe ich ab Januar 2002 bis heute 25 Trainings mit insgesamt 222 Teilnehmern überwiegend mit dem Schwerpunkt Asthma und Allergie durchgeführt.

Teilnehmermerkmale:

Alter während des Trainings bis Ende 2006 190 Teilnehmern in 22 Trainings:

45 Männer zwischen 18-78 Jahre, im Mittel 42,7 Jahre

145 Frauen zwischen 18-77 Jahre, im Mittel 45,3 Jahre

Mittleres Alter aller Teilnehmer 44,7J.

Diagnosen aus 22 Trainings (190 Teilnehmer):

Rhinitis allergica: 85

Asthma bronchiale: 80

Neurodermitis: 5

Chronische, teils obstruktive Bronchitis: 26

Hypertonie: 9

Maligne Erkr. (Lymphom, Mamma.): 7

Rheuma + Chron. Polyarthritits: 3

Sonstige: 15

Mehrfachnennungen vor allem beim Atopiekomplex (Rhinitis, Asthma, Neurodermitis), sonst wurden nur die trainingsrelevanten Diagnosen aufgeführt.

Zum Berichtszeitpunkt März 2007 liegen folgende Ergebnisse der Teilnehmerbefragungen vor:

Befragung 1 - 3 Monate nach Trainingsende:

Daten bis 27.01.2007 3 Monate nach Abschluss des Trainings von 160 Teilnehmern aus 21 Trainings
Von 178 Teilnehmern haben 160 die Fragen beantwortet.

160 Antworten von 178 befragten Teilnehmern = 90%Antworten

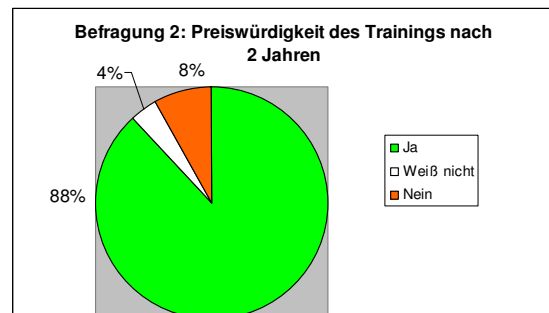
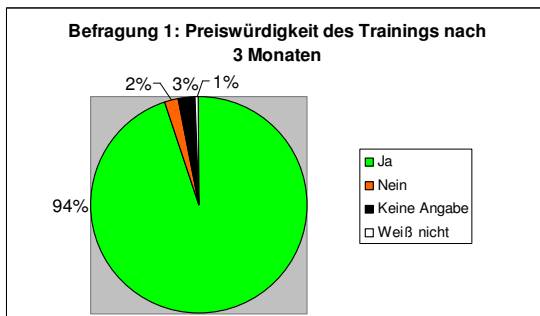
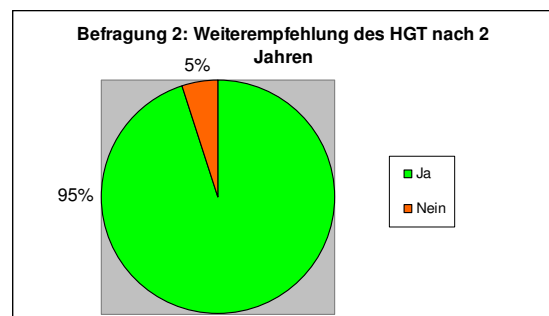
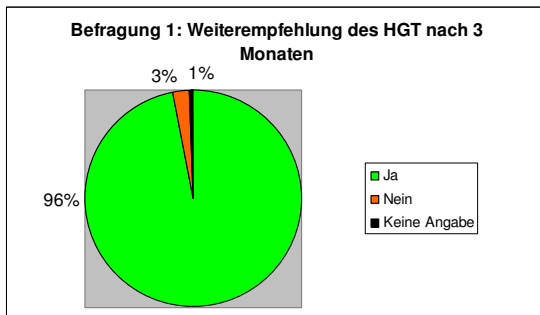
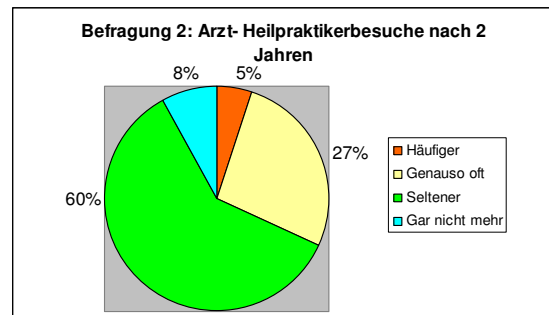
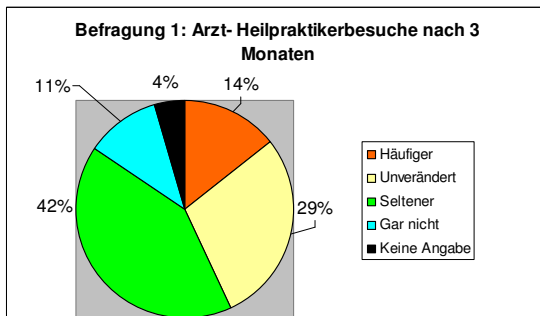
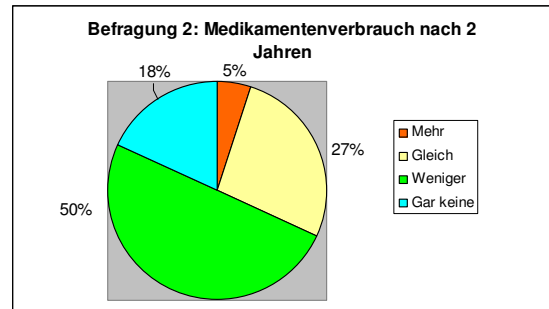
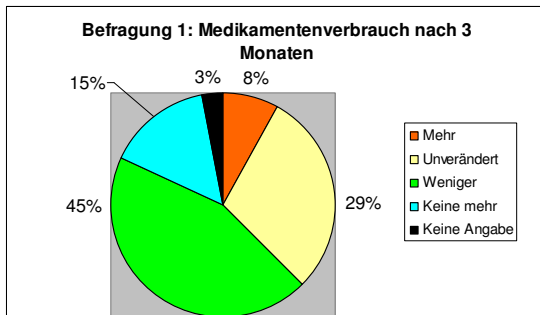
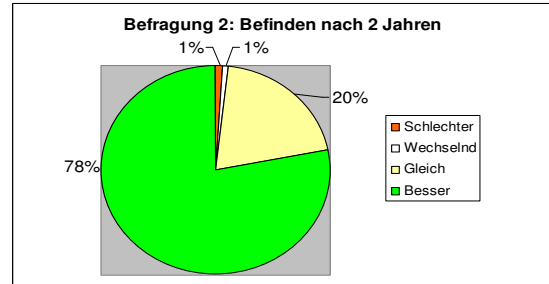
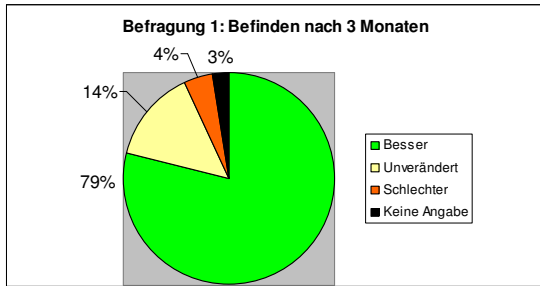
Befragung 2 - frühestens 2 Jahre nach Trainingsende:

Daten bis 06.03.2007 frühestens 2 Jahre nach Abschluss des Trainings von 100 Teilnehmern aus 12 Trainings:
Den 111 HGT-Absolventen waren frühestens 2 Jahre nach Abschluss des Trainings 103 Fragebögen zustellbar.

100 Antworten von 103 befragten Teilnehmern = 97% Antworten

Vergleiche die Zeit nach dem HGT mit dem gleichen Zeitraum vor dem HGT

Das Gesundheitstraining kostet einschließlich aller Materialien 450,- €



Dr.med. Ingo Wilcke, Internist und Lungenarzt,
NLP-Master DVNLP, SNLP