



**A**ssistierter  
**S**ofortiger  
**A**ugmentierter  
**P**ost/Long-COVID Plan

Bayerisches Staatsministerium für  
Gesundheit und Pflege



# MANUAL ZU DEN DIGITALEN INTERVENTIONEN

Digitale Interventionen der Dr. Becker Klinikgruppe  
im Rahmen des ASAP-Projekts

Vorgelegt von: Constructor University Bremen und der Dr. Becker Klinikgruppe

**Ansprechpartnerinnen bei eventuellen Rückfragen:**

*Prof. Dr. Sonia Lippke*, Constructor University, Campus Ring 1, 28759 Bremen, Tel.: 0421/2004-730,  
E-Mail: [slippke@constructor.university](mailto:slippke@constructor.university)

*Frau Carina Kolb*, Dr. Becker Klinikgruppe, Parkstraße 10, 50968 Köln, Tel.: 0221/934647-83,  
E-Mail: [ckolb@dbkg.de](mailto:ckolb@dbkg.de)

Das vorliegende Dokument ist Bestandteil des Forschungsprojekts „ASAP – Assistierter Sofortiger Augmentierter Post-/Long-COVID Plan“ der Dr. Becker Klinikgruppe in Kooperation mit der Constructor University Bremen. Das Forschungsprojekt wurde durch das Bayerische Staatsministerium für Gesundheit und Pflege (Total-2490-PC-2021-V7- D56613/2021) von 2021 bis 2023 gefördert (Förderung durch den Freistaat Bayern, Bayerisches Staatsministerium für Gesundheit und Pflege, Förderinitiative Post-COVID-Syndrom des Bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit und Pflege, Bayerisches Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit, Projekt: ASAP-Assistierter Sofortiger Augmentierter Post-/Long-COVID Plan, [https://www.lgl.bayern.de/gesundheit/infektionsschutz/infektionskrankheiten\\_a\\_z/coronavirus/post\\_covid\\_foerderinitiative\\_2021.htm](https://www.lgl.bayern.de/gesundheit/infektionsschutz/infektionskrankheiten_a_z/coronavirus/post_covid_foerderinitiative_2021.htm)).

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird im Folgenden auf die gleichzeitige Verwendung weiblicher und männlicher Sprachformen verzichtet und das generische Maskulinum verwendet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter.

## Inhalt

Digitale Interventionen im Rahmen des ASAP-Projektes .....	3
Hintergrund.....	3
Allgemeiner Aufbau der digitalen Interventionen.....	3
Allgemeine Inhalte und „unspezifische“ Interventionen .....	3
Woche 1.....	4
Woche 2.....	4
Spezifische Interventionen .....	4
Beschreibung der Interventionspläne .....	5
Plan 1 ASAP - Einführung .....	5
Plan 2-1: ASAP - Niedrige Belastbarkeit .....	5
Plan 2-2: ASAP - Mittlere Belastbarkeit.....	5
Plan 2-3: ASAP - Hohe Belastbarkeit .....	5
Plan 3-1: ASAP - Kardio-/Respiratorische Beschwerden .....	6
Plan 3-2: ASAP - Fatigue .....	6
Plan 3-3: ASAP - Neuro-/Psychiatrische Beschwerden .....	6
Anhang: ASAP_Digitale_Interventionen.xlsx.....	6

## Digitale Interventionen im Rahmen des ASAP-Projektes

---

Im Rahmen des ASAP<sup>1</sup>-Projektes wurden zwecks Unterstützung der Teilnehmenden digitale Interventionen genutzt. Diese wurden über einen externen Dienstleister (CASPAR Health) zur Verfügung gestellt und von den Projektmitarbeitenden des ASAP-Projektes an die Projekt-Ziele angepasst. Im Folgenden werden die Inhalte dieser digitalen Interventionen zwecks optionaler Nutzung in anderen Kliniken und weiteren Settings beschrieben.

### Hintergrund

Die digitalen Interventionen im Rahmen des ASAP-Projekts wurden genutzt, um Patienten<sup>2</sup> mit Post-/Long-COVID-Symptomatik auf ihrem Weg der Gesundheit zu unterstützen. Darüber hinaus wurden die Patienten von sogenannten Lotsen begleitet. Diese waren die ersten Ansprechpartner für Fragen oder Schwierigkeiten zu bzw. mit den digitalen Interventionen. Die Lotsen waren außerdem im “Motivational Interviewing” trainiert und wurden angewiesen, die Patienten bestmöglich zur Nutzung der digitalen Interventionen zu motivieren, um daraus Lernerfolge zu transferieren, die langfristig zur Verbesserung der individuellen Funktionsfähigkeit beitragen.

### Allgemeiner Aufbau der digitalen Interventionen

Alle Patienten haben zu Beginn der Projektphase für zwei Wochen sogenannte „unspezifische“ Interventionspläne erhalten (s.u.). Diese waren so konstruiert, dass sie noch nicht an die Post-/Long-COVID-Symptomatik angepasst waren, sondern eher allgemeine Informationen beinhalteten (z.B. Hygiene, Rückenschmerzprävention). Diese Pläne dienten dazu, sich mit der CASPAR Health-Plattform vertraut zu machen und erste gesundheitsrelevante Informationen zu erhalten.

Patienten, die im Rahmen des Projekts der Interventionsgruppe zugeteilt waren, haben ein dreitägiges diagnostisches Assessment in der Dr. Becker Kiliani-Klinik in Bad Windsheim durchlaufen. Basierend auf den Empfehlungen des interdisziplinären Teams aus Ärzten und Therapeuten zum individuellen Leistungsniveau, wurden den Patienten im Nachgang Interventionspläne zugewiesen. Diese unterschieden sich hinsichtlich eines geringen, mittleren und hohen Belastungsprofils.

Patienten in der Kontrollgruppe sprachen mit den Lotsen mehrfach über ihre Leitsymptome. Ihnen wurde dementsprechend einer von drei symptom-spezifischen Plänen zugeteilt. Diese Pläne zielten auf kardio-/respiratorische Beschwerden, Fatigue sowie neuro-/psychiatrische Beschwerden.

Im Folgenden werden die Inhalte der digitalen Interventionen beleuchtet.

## Allgemeine Inhalte und „unspezifische“ Interventionen

---

Die Patienten starteten alle mit einer allgemeinen Einführung zum Umgang mit der Interventions-Plattform. In diesem Rahmen wurden in den ersten zwei Wochen an sieben Tagen pro Woche insgesamt 206 Minuten der folgenden Inhalte zur Verfügung gestellt, die die Teilnehmer in Eigenregie nutzen konnten:

---

<sup>1</sup> Assistierter Sofortiger Augmentierter Post-/Long-COVID Plan (ASAP)

<sup>2</sup> Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird im Folgenden auf die gleichzeitige Verwendung weiblicher und männlicher Sprachformen verzichtet und das generische Maskulinum verwendet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter.

## Woche 1

- Hygiene im Alltag
- Richtiges Händewaschen
- Handhygiene
- Achtsamkeitsmeditation (Basiswissen und kurze Übung)
- Informationen zu Bewegung im Alltag und gesundheitlichem Nutzen von körperlicher Bewegung
- Stressbewältigung
- Rückenschmerzprävention

## Woche 2

- Informationen zu erholsamem Schlaf, inklusive Schlafhygiene
- Vortrag zu gesunder Ernährung
- Ernährungstagebuch und Gewichtsprotokoll
- Vortrag zu Bluthochdruck
- Anleitung zur Blutdruckkontrolle
- Informationen zur Pulsmessung

## Spezifische Interventionen

---

Nach den „unspezifischen“ digitalen Interventionen haben die Patienten in der Kontrollgruppe einen Plan mit digitalen Interventionen erhalten, die auf ihre Leitsymptomatik abzielten. Für diese Gruppe wurden drei Pläne vorbereitet:

- Leitsymptomatik Kardio-/Respiratorische Beschwerden (ca. 49 Minuten pro Woche)
- Leitsymptomatik Fatigue (ca. 33 Minuten pro Woche)
- Leitsymptomatik Neuro-/Psychiatrische Beschwerden (ca. 45 Minuten pro Woche)

In der Interventionsgruppe erhielten die Patienten digitale Interventionen, die auf ihre Belastbarkeit ausgerichtet waren. Auf Grundlage von ärztlichen Empfehlungen erhielten die Patienten Pläne, die sich auszeichneten durch eine

- niedrige Intensität (ca. 45 Minuten pro Woche),
- mittlere Intensität (ca. 48 Minuten pro Woche) oder
- hohe Intensität (ca. 59 Minuten pro Woche).

In der Nutzer-Ansicht der Interventions-App wurden zwei Kategorien unterschieden: *Wissen & Wohlbefinden* und *Mein Training*. Die Kategorie *Wissen & Wohlbefinden* enthielt Übungen und Ressourcen, die sich die Teilnehmenden über die Woche hinweg frei einplanen konnten, während die Übungen in *Mein Training* tagesgebunden nutzbar waren.

Alle spezifischen Pläne hatten einen Umfang von sechs Wochen mit einem Angebot über sieben Tage pro Woche.

## Beschreibung der Interventionspläne

### Plan 1 ASAP - Einführung

Plan 1 diente als Einführung in das Interventionsprogramm und hatte einen Umfang von zwei Wochen. Dabei hatten die Patienten die Möglichkeit, die Funktionsweise des Programms im Gespräch mit den Lotsen nachzuvollziehen. Es wurden neben allgemeinen Informationen zu u.a. Hygiene und Ernährung (vgl. Allgemeine Inhalte und „unspezifische“ Interventionen), zwei Übungen zur Entspannung und zur aktiven Stressbewältigung im Alltag angeboten.

### Plan 2-1: ASAP - Niedrige Belastbarkeit

Plan 2-1 beinhaltete sowohl Übungen zur Entspannung als auch zur Beanspruchung verschiedener Muskelgruppen. Alle Übungen waren darauf ausgerichtet, den Körper nur wenig zu belasten. Im Bereich der Entspannungsübungen wurden verschiedene Atemtechniken sowie einige Meditationen und Fantasiereisen zur Schulung der Achtsamkeit, zur Erholung und zur Muskelentspannung angeboten. Die aktiven Übungen sprachen in Form eines Ganzkörpertrainings mit niedriger Belastung alle essenziellen Muskelgruppen des Körpers an. Ziel war die Kräftigung und Mobilisierung des Körpers sowie die Verbesserung des Gleichgewichts und der Koordination. Im Fokus lagen hierbei die Schultern, der obere und untere Rücken bzw. die Wirbelsäule sowie die Hüften und Beine. Im Verlauf wurden stetig neue Übungen vorgestellt. An den einzelnen Tagen waren unterschiedlich viele Übungen eingeplant, sodass die Patienten im Durchschnitt etwa 20 Minuten am Tag aktiv waren.

### Plan 2-2: ASAP - Mittlere Belastbarkeit

Plan 2-2 beinhaltete ebenfalls verschiedene Übungen zur Kräftigung und Entspannung. Die Übungsauswahl zielte auf eine mittlere Belastung des Körpers ab. Es handelte sich um ein Ganzkörpertraining zur Beanspruchung aller essenziellen Körperbereiche, zur Kräftigung und Mobilisierung sowie zur Verbesserung des Gleichgewichts und der Koordination. Im Vergleich zu Plan 2-1 (niedrige Belastbarkeit) rückten das Ausdauertraining und die Kräftigung spezifischer Muskelgruppen mehr in den Vordergrund. Im Fokus lagen hierbei die Beine, Hüften und Schultern sowie Rumpf und Rücken, wobei die Beine im Vergleich zu Plan 2-1 intensiver angesprochen wurden. Im Bereich der Entspannungsübungen wurden Meditationen und Fantasiereisen zur Schulung der Atemtechnik, Achtsamkeit und Muskelentspannung angeboten. Pro Tag waren unterschiedlich viele Übungen, die innerhalb des Programms sukzessive eingeplant wurden, vorgesehen. Damit sollte sichergestellt werden, dass die durchschnittliche tägliche Übungsdauer 20 bis 30 Minuten betrug.

### Plan 2-3: ASAP - Hohe Belastbarkeit

Plan 2-3 beinhaltete verschiedene Übungen zur Kräftigung, die auf eine hohe Belastung des Körpers ausgerichtet waren. Im Bereich der Entspannungsübungen bestand das Angebot aus Meditationen und Fantasiereisen zur Schulung der Atemtechnik, Achtsamkeit und Muskelentspannung. Neben der Kräftigung zielten die Übungen auch auf die Mobilisierung verschiedener Körperbereiche sowie die Verbesserung des Gleichgewichts und der Koordination. Dabei lag der Fokus auf der Beanspruchung der Hüften, Schultern und Beine, aber auch des Rumpfes und des Rückens bzw. der Wirbelsäule. Es war eine tägliche Aktivitätsdauer von 30 bis 40 Minuten vorgesehen.

### Plan 3-1: ASAP - Kardio-/Respiratorische Beschwerden

Plan 3-1 war auf Personen mit einer Vorbelastung durch kardio-/respiratorische Beschwerden ausgerichtet. Im Vordergrund standen hierbei Übungen zur Erwärmung und Verbesserung der Ausdauer sowie einige Entspannungsübungen und Fantasiereisen zum Kennenlernen und Schulen verschiedener Atemtechniken. Diese wurden sukzessive während des Übungsprogramms vorgestellt. Der Plan war für eine durchschnittliche Aktivitätsdauer von 30 Minuten pro Tag ausgelegt.

### Plan 3-2: ASAP - Fatigue

Plan 3-2 war auf Personen mit anhaltender Müdigkeit und Erschöpfung (Fatigue) ausgelegt. Es waren sowohl Übungen zur Entspannung als auch zur körperlichen Kräftigung im Angebot, welche sukzessiv vorgestellt wurden. Im Vergleich zu vorher genannten Plänen war in Plan 3-2 vor allem die Übungsdauer stark reduziert. Pro Tag war ein Übungsumfang von 10 bis 20 Minuten vorgesehen. Zur Schulung verschiedener Atemtechniken, der Achtsamkeit und der Muskelentspannung waren verschiedene Meditationsanleitungen und Fantasiereisen verplant. Außerdem wurden Übungen zur Erwärmung, Kraft- und Kraftausdauerübungen, Übungen zur Schulung des Gleichgewichts, zur Dehnung und zur Verbesserung der Koordination angeboten. Der Fokus lag hierbei auf dem Rumpf, den Hüften und den Beinen.

### Plan 3-3: ASAP - Neuro-/Psychiatrische Beschwerden

Plan 3-3 war für Personen mit neuro-/psychiatrischen Beschwerden vorgesehen. Der Fokus lag hierbei vor allem auf Gleichgewichts- und Atemübungen sowie auf verschiedenen Entspannungsverfahren zur Schulung der Konzentration und der Entspannung. Ergänzend beinhaltete der Plan Übungen zur Kräftigung des Rumpfes. Der Plan umfasste einen täglichen Übungsumfang von 30 bis 40 Minuten.

Eine komplette Übersicht aller Komponenten der digitalen Interventionen ist in der angehängten Excel-Datei zu finden.

[Anhang: ASAP\\_Digitale\\_Interventionen.xlsx](#)