

# Am besten täglich, mindestens dreimal in der Woche eine halbe Stunde Sport Ängsten und Depressionen davonlaufen!

## ■ KONGRESSBERICHT

**HAMBURG – Die meisten Studien zu Bewegung bei Angststörungen und Depressionen kommen zu positiven Ergebnissen. Warum Sport so günstig wirkt, bleibt noch unklar. Doch Fakt ist: Man sollte die Patienten unbedingt dazu motivieren.**

Bei Depressionen ist die Empfehlung zur körperlichen Bewegung bereits in die Leitlinien aufgenommen worden. Für Angststörungen steht eine offizielle Stellungnahme zwar noch aus, aber auch hier deutet eine Reihe von Untersuchungen auf günstige Wirkungen von Sport hin.

### Krankheitssymptome werden gesunde Signale

Zur Ursache der positiven Effekte gibt es eine Vielzahl von Theorien, berichtete Dr. Dr. HERBERT MÜCK, niedergelassener Facharzt für Psychosomatische Medizin

und Psychotherapie aus Köln, auf dem 5. Internationalen Hamburger Sport-Kongress.

Depressive Menschen können in körperlichen Aktivitäten eine neuen Lebensinhalt finden. Für Phobiker kann Sport eine „Übungsaufgabe“ bedeuten, mit der sie lernen, Ängste auszuhalten und zu überwinden. Beide Erkrankungen führen häufig zu mangelnder Bewegung und nachlassender Fitness. Schon geringe körperliche Belastungen können dann Symptome wie Herzrasen, Schwitzen oder Erschöpfung verstärken. Regelmäßiges Training hilft, diesen Teufelskreis zu durchbrechen. Angstpatienten lernen gleichzeitig, dass Zeichen ihrer Krankheit wie beschleunigter Puls und schnellere Atmung auch völlig gesunde Signale sein können. Und Depressive gewinnen beim Sport wieder einen Zugang zum Körpergefühl.

Nicht zuletzt hat das Training direkte biologische Effekte. Es setzt vermehrt Serotonin, Noradrenalin und Dopamin frei, bessert kognitive Leistungen, stärkt den Parasympa-

thikus und scheint den Cortisolspiegel zu senken. Und schließlich gilt: „Bewegung ist ein erfreulich nebenwirkungsfreies Heilmittel, solange sie nicht übertrieben wird“, so Dr. Mück. Sportliche Aktivitäten sollten immer langsam und angemessen gesteigert werden.

### Trainingstagebuch fördert Disziplin

Die größte Herausforderung ist allerdings, die Patienten zu motivieren. Das gelingt eher, wenn sie früher schon einmal positive Erfahrungen mit Sport gemacht haben, an die man anknüpfen kann. Bei echten Sportmuffeln gilt es herauszufinden, ob sie der Sache nicht wenigstens einige positive Aspekte abgewinnen könnten – und darin sollte man sie dann bestärken. „Nehmen Sie Ihren Patienten das Versprechen ab, wenigstens dreimal testweise zu trainieren, ehe Sie ihnen



Cartoon: Erik Liebermann

ein abschließendes Urteil gestatten“, riet der Experte. Audio-CDs, Schrittzähler oder andere Patienten können als Motivationshilfen dienen.

Ein konsequent geführtes Trainingstagebuch fördert Wille und

Disziplin. Beim „ersten Mal“ ist es ratsam, die Patienten persönlich zu begleiten; die neuen Erfahrungen sollten erfragt und positiv kommentiert werden. Der Erfolg hängt wesentlich davon ab, für wie sinnvoll der Patient die Maßnahmen hält und was er sich erhofft. Es lohnt sich daher, immer wieder die positiven Wirkungen von Bewegung auf die seelische Gesundheit zu erklären.

### Ein Drittel Kraft, zwei Drittel Ausdauer

Zur Frage der Dosis empfahl Dr. Mück: mindestens drei- bis fünfmal die Woche 30 bis 60 Minuten, wobei das Training zu zwei Dritteln aus Ausdauerelementen und zu einem Drittel aus Kraftelementen inklusive Dehnübungen bestehen sollte. Ideal wäre es, sich täglich vermehrt zu bewegen. Und ganz wichtig: Nicht aufhören, wenn die Symptome nachlassen, sondern am besten lebenslang weitemachen! Dr. Anja Braunwarth