Foto: fotomek – stock.adobe.com

body•LIFE MEDICAL

Übersicht

S. 60 Wettkampffreie Sportarten bevorzugen – Interview mit Prof. Dr. Oliver Stoll, Leiter des Arbeitsbereichs Sportpsychologie, Sportpädagogik & Sportsoziologie, Universität Halle

S. 62 Bewegungsmaßnahmen in der Psychotherapie

S. 66 Wenn die Seele auf den Rücken drückt

S. 70 Aktuelles aus der Forschung

S. 72 Innovative Versorgungsform bei Depressionen – Best Practice: Sport-Gesundheitspark Berlin e. V.

Aktuellen Erhebungen zufolge sind von allen 18- bis 79-jährigen Erwachsenen in Deutschland etwa 30 Prozent von psychischen Erkrankungen betroffen; allen voran Depressionen und Angststörungen. In unserem Schwerpunkt erfahren Sie u. a., warum Sport die psychische Verfassung positiv beeinflusst und wie ein Training mit Betroffenen aussehen kann. Neben aktuellen Studienergebnissen stellen wir Ihnen außerdem einen Verein vor, der ein spezielles Programm für depressiv Erkrankte anbietet.

body LIFE Medical

Psychische Erkrankungen

Beeinträchtigungen der psychischen Gesundheit sind weit verbreitet: Aktuellen Erhebungen zufolge sind von allen 18- bis 79-jährigen Erwachsenen in Deutschland etwa 30 Prozent von psychischen Erkrankungen betroffen, insbesondere von Depressionen, Angststörungen, Sucht- und Demenzerkrankungen. Prof. Dr. Oliver Stoll erklärt im Interview, warum Sport und Bewegung für die Behandlung so wichtig sind und was Fitnesstrainer im Umgang mit Betroffenen beachten sollten.

Wettkampffreie Sport-

Prof. Dr. Oliver Stoll, Leiter des Arbeitsbereichs Sportpsychologie, Sportpädagogik & Sportsoziologie, Universität Halle

body LIFE: Welche Arten von psychischen Erkrankungen gibt es?

Prof. Oliver Stoll: Das medizinische Klassifikationssystem ICD unterscheidet insgesamt zehn Arten. Zum einen gibt es die organischen Störungen, die z. B. nach Verletzungen am Kopf auftreten. Dann solche Störungen, die durch Drogenkonsum oder psychotrope Substanzen entstehen. Es gibt die Schizophrenie und den großen Bereich der affektiven Störungen – alles, was mit Depressionen und emotionalen Störungen zu tun hat. Außerdem gibt es Neurosen, Belastungsstörungen, Persönlichkeits- und Verhaltensstörungen – etwa die narzisstische Persönlichkeitsstörung oder das Borderline-Syndrom –, Intelligenz- und Entwicklungsstörungen und bestimmte Störungen, die nur in Kindesalter und Jugend vorkommen.

body LIFE: Welche Krankheiten treten am häufigsten auf?

Prof. Oliver Stoll: Als Sportpsychologe betreue ich hauptsächlich Athleten aus dem Leistungssport, bei denen ich teils psychische Beschwerden feststellen kann. Das sind meist affektive Störungen rund um Depressionen oder depressive Verstimmungen oder Aspekte, die mit psychotropen Substanzen zu tun haben, z. B. die Einnahme von Dopingmitteln. Auch Belastungsstörungen treten häufig auf, wenn die Athleten körperlich wie mental überlastet sind. Hinzu kommt, dass bestimmte Sportarten von ihren Anforderungen her bestimmte Erkrankungen begünstigen: Im Turnen, der rhythmischen Sportgymnastik und dem Langstreckenlauf z. B., wo ein geringes Gewicht des Sportlers im Fokus steht, treten häufig Essstörungen auf.

body LIFE: Welche Faktoren begünstigen psychische Erkrankungen?

Prof. Oliver Stoll: Die Faktoren sind unglaublich vielfältig. Beschwerden können angeboren sein, in Folge von Sozialisierungsprozessen oder durch Traumata entstehen, durch Gewalt, Überlastung von außen oder Selbstüberlastung. Es gibt auch Phasen in der menschlichen Entwicklung, die

Foto: Prof. Oliver Stoll

wie eine psychische Erkrankung aussehen, jedoch keine sind und nach einiger Zeit verschwinden die Symptome wieder. Das beste Beispiel hierfür ist die Pubertät.

body LIFE: Wie wirken Sport und Bewegung generell auf die Psyche?

Prof. Oliver Stoll: Hier lässt sich unterscheiden in kurzfristige und langfristige Effekte. Die kurzfristige Wirkung ist, dass man sich nach dem Sport besser fühlt als davor; wir sprechen vom Stimmungseffekt. Dieser tritt vor allem bei Sportarten auf, die nicht ergebnisabhängig sind und bei denen keine Wettkampfsituation besteht. Das Stimmungshoch hält ca. vier Stunden an und verschwindet dann wieder. Der langfristige Effekt macht sich auf der Persönlichkeitsebene bemerkbar. Man fühlt sich selbstbewusster, wenn man über längere Zeit, etwa ein halbes Jahr, regelmäßig Sport treibt, bekommt eine positivere Einstellung zu sich selbst und seinem Körper. Alles, was darüber hinausgeht, ist schwierig nachzuweisen, wie z. B. der Antidepressiva-Effekt. Bei Depressionen gehört die Lauftherapie zum Standard-Behandlungsprogramm dazu, ein therapeutischer Effekt wird dabei also erwartet. Bei gesunden Menschen wird ein solcher Effekt nicht erwartet und kann nicht als allgemeingültig angesehen werden.

body LIFE: Womit befasst sich die Sportpsychologie und was kann sie leisten?

Prof. Oliver Stoll: Die Sportpsychologie lässt sich in drei Felder unterteilen. Die Sportpsychologie als Forschungsfeld setzt Grundlagenforschung um; so untersucht sie z. B. im Kontext von Sport den Antidepressiva-Effekt auf bestimmte Erkrankungen. Die angewandte Sportpsychologie beschäftigt sich mit der praktischen Anwendung, etwa dem Coaching von Athleten. Sie greift dabei auf wissenschaftliche Erkenntnisse zurück, die in der Anwendung reflektiert werden. Die rein praktische Sportpsychologie setzt nicht auf wissenschaftliche Methoden, sondern hier funktioniert viel über das Ausprobieren, etwa Entspannungstraining oder Visualisierungsübungen. Im Bereich der angewandten Sportpsychologie spielen Leistungs- und Wettkampfsport eine große Rolle; die Leistungsoptimierung steht im Vordergrund. Außerdem gibt es noch den gesundheitspsychologischen Bereich, in dem sich die Sportpsychologie mit Bewegung und ihrer Wirkung auf die Psyche auseinandersetzt.

body LIFE: Inwieweit kann bei der Behandlung Sport als Medikament eingesetzt werden?

Prof. Oliver Stoll: Man muss unterscheiden, was vorrangig erreicht werden soll: ein physiologischer oder ein psychischer Effekt. Bei Adipositas wissen wir z. B., dass Sport, Spiel und Bewegung dabei helfen, den Grundumsatz zu steigern und schließlich das Gewicht zu reduzieren. Der psychische Effekt wird etwa bei der Lauftherapie für Depressive deutlich: Die Symptome verschwinden für einen gewissen Zeitraum oder werden zumindest abgemildert. Im Bereich der psychopathologischen Störungen kommt eine Sporttherapie am häufigsten zum Einsatz; sie spielt dabei im Gesamttherapiekontext eine große Rolle.

body LIFE: Gibt es Sportarten, die sich besonders gut oder eher nicht eignen?

Prof. Oliver Stoll: Im präventiven und therapeutischen Bereich ist im Prinzip jede Sportart möglich. Wichtig ist, keine zu hohe Intensität zu wählen. Der Sport sollte nicht wettkampforientiert, sondern ergebnisfrei sein, weil eine Niederlage oder der Vergleich mit den Leistungen anderer stark auf die Stimmung schlagen kann. Es bietet sich eigentlich jeder wettkampffreie Sport an, der Spaß macht, vielleicht auch in Gemeinschaft, sowie Sport, für den man kaum eine Infrastruktur benötigt; die Klassiker sind Radfahren, Laufen und Wandern, weil sie einfach umzusetzen sind. Aber auch Sport, der in der Schwimmhalle stattfindet, empfiehlt sich.

body LIFE: Welche Rolle spielen Fitnessstudios in Prävention und Behandlung? Empfehlen sich Kooperationen?

Prof. Oliver Stoll: Fitnessstudios besitzen in der Regel eine gute Infrastruktur, sind gut ausgestattet und haben im Idealfall speziell ausgebildete Mitarbeiter oder Sporttherapeuten, die erkrankte Menschen beraten können. Psychologische Kenntnisse sind natürlich von Vorteil. Es gibt Ausbildungsinstitute und Verbände, die Trainer speziell im Bereich der psychischen Erkrankungen schulen. Es ist auch immer eine gute Idee, sich zu vernetzen. Ärzte, Psychotherapeuten und speziell geschulte Mitarbeiter können in Zusammenarbeit dafür sorgen, dass Patienten es nicht übertreiben oder sich ihre Symptome sogar noch verschlimmern.

body LIFE: Wie sollten psychisch Erkrankte das Thema „Sport" angehen?

Prof. Oliver Stoll: Gerade Einsteiger sollten ein zu intensives Training vermeiden, da die Verletzungsgefahr anfangs recht hoch ist. Bei psychisch Erkrankten sollte stets ein qualifizierter Betreuer dabei sein, der sich mit den Beschwerden auskennt. Ich rate davon ab, zu schnell zu viel zu wollen. So lassen sich mentale Rückschläge vermeiden, wenn der gewünschte Erfolg nicht eintritt. Es lohnt sich, moderat und wettkampffrei zu beginnen. Wenn dann ein bestimmtes Niveau erreicht ist, kann man sich langsam steigern, die Belastung anpassen oder sich auch an Sport mit Wettkampfsituation herantasten.

arten bevorzugen

Bewegungsmaßnahmen in der Psychotherapie

Positive Kontaktgestaltung als Grundlage für den Erfolg

Bei der Behandlung vieler psychischer Erkrankungen spielen Sport und Bewegung eine wichtige Rolle, fördern sie doch die Ausschüttung von sog. Glückshormonen. Doch auch das Verhalten der Trainer oder Therapeuten gegenüber den Betroffenen ist ein wichtiger Faktor, der den Erfolg der Bewegungsmaßnahmen beeinflusst. Wie gelingt eine positive Kontaktgestaltung?

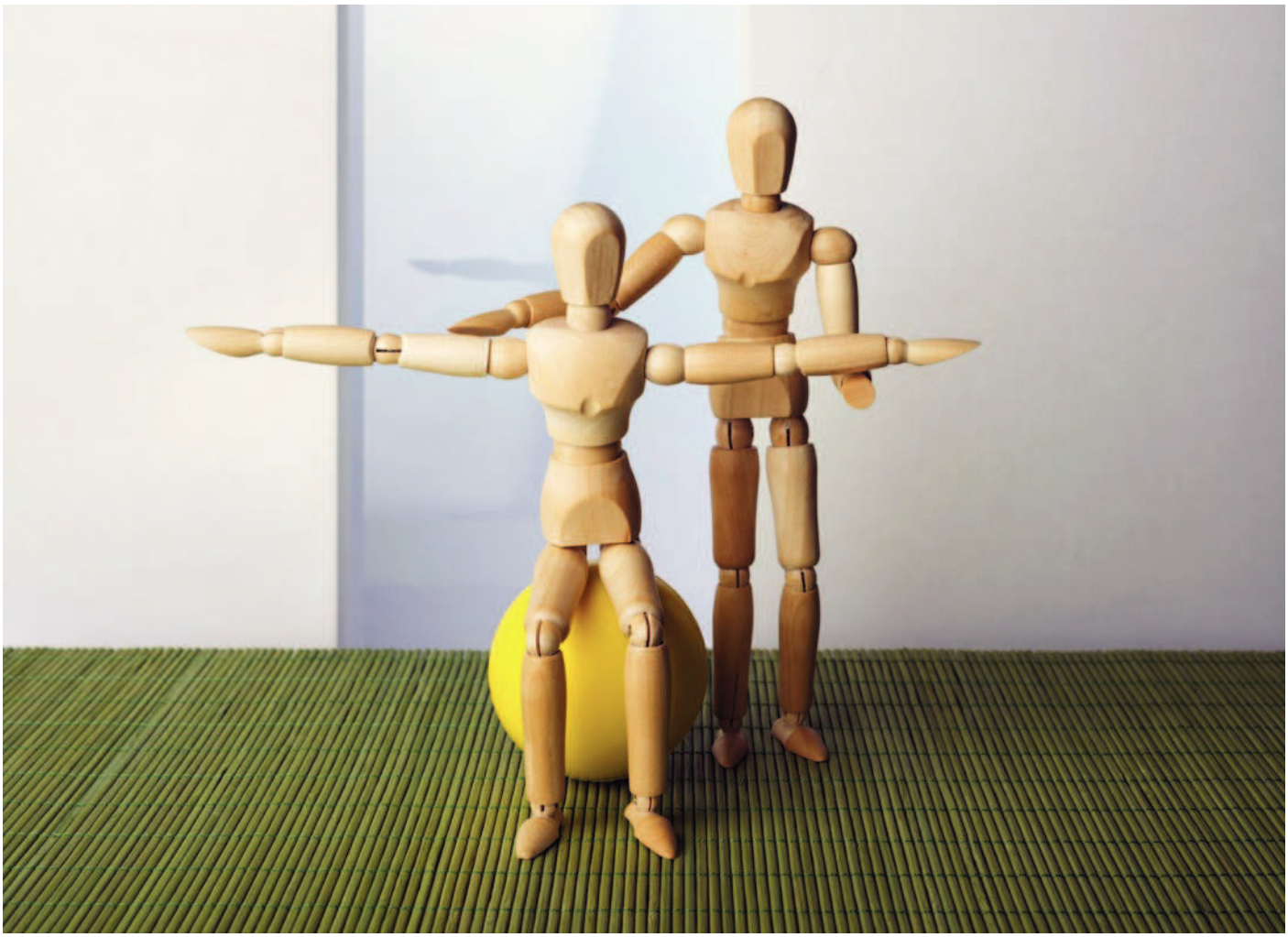


Foto: C. Schüßler – stock.adobe.com

Sport und Bewegung gelten allgemein als Mittel, um Wohlbefinden und Lebensqualität zu steigern. Beides sind Erlebensbereiche, die von psychischen Prozessen abhängig sind. Diese Prozesse sind im Fall von psychischen Erkrankungen maßgeblich gestört und über Willensprozesse kaum beeinflussbar. So kann sich beispielsweise eine Person mit einer Depression zwar bewusst fest vornehmen: „So, ab sofort will ich endlich mal wieder glücklich sein!", oder sich ein ADHS-Patient willentlich in die Pflicht nehmen: „Von nun an will ich in jeder Situation ruhig und konzentriert bleiben!" – eine wirkliche Chance, ihre leidvolle Situation auf diesem Weg nachhaltig zu verändern oder gar grundlegend zu beenden, haben die Betroffenen aber leider nicht.

Der Grund hierfür liegt in psychischen Prozessen, die in basalen Schichten unseres Gehirns organisiert werden. Diese finden auf Basis neurochemischer Abläufe statt und sind für unser Erleben und Wohlbefinden maßgeblich. Unseren bewussten Möglichkeiten zur Selbststeuerung und Verhaltenskontrolle entziehen sie sich allerdings nahezu komplett. In diesem Zusammenhang wird in der Wissenschaft auch von „affektivem Befinden" gesprochen. Seine Qualität ergibt sich durch das Zusammenspiel der drei Dimensionen Valenz (Unlust vs. Lustempfinden), Aktivierung (körperliche Aktivität vs. Ruhe) und Vigilanz (mentale Wachheit vs. Müdigkeit).

Bewegung beeinflusst affektives Befinden positiv

Bewegung bringt neurochemische Abläufe in Gang, die sich positiv auf das affektive Befinden auswirken. Dies ist der Grund, warum bereits einzelne Bewegungseinheiten unabhängig von anderen Maßnahmen zur allgemeinen Steigerung von Wohlbefinden und Lebensqualität beitragen können. Auf sämtliche dieser neurochemischen Abläufe einzugehen, würde den Rahmen dieses Artikels allerdings sprengen. Zum allgemeinen Verständnis sollen zwei Hauptdarsteller dennoch kurz näher betrachtet werden: die beiden oftmals als „Glückshormone" bezeichneten Neurotransmitter Dopamin und Serotonin.

Neurotransmitter sind Stoffe, durch die auf chemischem Weg die Art und Weise der Erregungsübertragungen zwischen Zellen organisiert wird. Dabei spielt Dopamin eine entscheidende Rolle für das Empfinden von Wachheit, Freude und Lust. Serotonin dagegen sorgt für das Empfinden von angenehmer Ruhe und wohltuender Entspannung. Eine Depression beispielsweise ist gekennzeichnet durch eine gestörte Ausschüttung dieser beiden Transmitter. Entsprechend spielt Bewegung gerade bei diesem Krankheitsbild eine sehr große Rolle. Körperliche Aktivität führt zu einer vermehrten Ausschüttung von Dopamin (während der Aktivität) wie von Serotonin (danach) und trägt damit bei psychischen Problemen und Störungen zur Verbesserung des affektiven Befindens bei.

Trainerverhalten ist Dreh- und Angelpunkt

Die positiven Effekte, die im Bereich psychischer Erkrankungen durch Bewegung erzielt werden können, sind allerdings nur bedingt als reine Selbstläufer zu verstehen. So zeigen wissenschaftliche Untersuchungen, dass der Erfolg von therapeutischen Maßnahmen unabhängig von den Inhalten wesentlich davon abhängt, ob es den Therapeuten bzw. Trainern gelingt, Beziehungen zu ihren Patienten/Klienten aufzubauen, in denen sich diese wohlfühlen und Vertrauen entwickeln. Und auch hier spielen die beiden Neurotransmitter Dopamin und Serotonin eine maßgebliche Rolle.

Neuropsychologische Grundlagen

Somit steht und fällt der Erfolg therapeutisch orientierter Bewegungsmaßnahmen auch damit, inwieweit Bewegungstherapeuten oder -trainer die Beziehungsebene in ihrer Zusammenarbeit mit Einzelpersonen und/oder Gruppen positiv gestalten. Um dies zu verstehen, lohnt sich ein kurzer Blick auf die Arbeiten des deutschen Psychotherapeuten Klaus Grawe (1943–2005). Demnach streben Gehirn und Psyche nach Konsistenz. Darunter ist ein Zustand des Organismus zu verstehen, in dem die ablaufenden neuronalen und psychischen Prozesse miteinander vereinbar sind. Konsistenz führt zum Erleben eines angenehmen affektiven Befindens, was sich – wie Sie nun bereits wissen – u. a. durch entsprechende Dopamin- und Serotoninausschüttungen ergibt. Laut Grawe befindet sich der menschliche Organismus im Zustand der Konsistenz, wenn vier maßgebliche menschliche Grundbedürfnisse befriedigt werden. Diese sind Bindung, Orientierung und Kontrolle, Erfahren von Lust- und Vermeidung von Unlustempfindungen sowie Selbstwertbestätigung und Selbstwertschutz.

Werden diese Grundbedürfnisse nicht befriedigt, befindet sich der Organismus im Zustand der Inkonsistenz. Dies ist der Fall, wenn eine Nichtvereinbarkeit zwischen der Befriedigung zweier oder mehrerer der genannten Bedürfnisse besteht oder ein einzelnes bzw. mehrere Grundbedürfnisse nicht befriedigt werden können. Inkonsistenz führt zu einem als unangenehm erlebten affektiven Befinden. Das liegt nicht nur daran, dass in solchen Situationen kaum Dopamin oder Serotonin ausgeschüttet wird, sondern andere Neurotransmitter – primär Stresshormone wie etwa Adrenalin und Cortisol – verstärkt in die Befindlichkeitssteuerung eingreifen. Dauert der Zustand der Inkonsistenz längere Zeit an, so beeinträchtigt das nicht nur das Wohlbefinden. Die anhaltende Ausschüttung der entsprechenden Neurotransmitter führt zu ungünstigen neuroplastischen Veränderungen im Gehirn, wodurch letztlich die Effektivität psychischer Prozesse nachhaltig beeinträchtigt wird. Auf diesem Weg kann eine anhaltende Inkonsistenz auch verantwortlich für die Ausbil-

dung physischer und psychischer Störungen sein. Und im Fall bereits bestehender psychischer Störungen lauert die Gefahr eines sich aufschaukelnden Teufelskreises: Psychische Störungen führen zu einem verstärkten Inkonsistenz-Erleben; dies wiederum befeuert die psychische Störung weiter und es geht wieder von vorne los.

Gestützt durch Erkenntnisse aus der Gehirnforschung, setzt Klaus Grawe hier sogar noch einen oben drauf: Kommt es in den ersten Lebensjahren zu anhaltenden Inkonsistenz-Erfahrungen, so scheint dies die primäre Ursache für die Entwicklung psychischer Störungen im späteren Lebensverlauf zu sein. Demnach sind frühkindliche Erfahrungen permanent mit neurobiologischen Prozessen gekoppelt, die maßgeblich darüber entscheiden, in welcher Art und Weise sich das Gehirn entwickelt. Sind diese Erfahrungen überwiegend bestimmt von Inkonsistenz-Erlebnissen, so wirkt sich das in hohem Maße negativ auf die Entwicklung und Stabilisierung u. a. von Gehirnregionen aus, die das emotionale Erleben bestimmen und in denen die Fähigkeit zur Selbstregulierung und Selbststeuerung organisiert wird.

Das Schaubild verdeutlicht die menschlichen Grundbedürfnisse auf psychologischer Ebene (nach Klaus Grawe, 2004)

Empfehlungen zur Kontaktgestaltung

Wichtig für Bewegungstherapeuten und -trainer ist nun, Folgendes zu verstehen: Ob sich der Organismus von Patienten/Klienten im Stadium der Konsistenz oder Inkonsistenz befindet, ist ganz grundlegend davon abhängig, in welcher Art und Weise sie den zwischenmenschlichen Kontakt erleben. Unabhängig von der dargestellten Wirkung von Bewegung auf die Neurotransmitterausschüttung entsteht Konsistenz, wenn es Therapeuten und Trainer vor, während und nach den Bewegungseinheiten gelingt, die Grundbedürfnisse ihrer Patienten und Klienten positiv zu triggern. Dieses Gelingen stellt das alles entscheidende Fundament für eine positive Regulation der Dopamin- und Serotoninausschüttung dar (dies gilt übrigens bei psychisch erkrankten Patienten genauso wie bei gesunden Klienten). Erst wenn dieses Fundament stabil steht, können sich die durch Bewegungseinheiten erzielten Effekte wie ein echter Positiv-Turbo auf das affektive Befinden auswirken. Werden die Grundbedürfnisse von Patienten und Klienten von Bewegungstherapeut und -trainer dagegen missachtet oder gar verletzt, führt dies zur Inkonsistenz, verbunden mit den dargestellten negativen Konsequenzen. In diesem Fall bewirken die beschriebenen positiven Effekte einer Bewegungstherapie nicht mehr als der berühmte Tropfen auf dem heißen Stein.

Bewegungstherapeuten, aber auch Sporttrainer und -betreuer können auf der zwischenmenschlichen Ebene positive Akzente setzen, indem sie ihr Verhalten konsequent an den Grundbedürfnissen ausrichten. Als Basis einer erfolgreichen Trainer- bzw. Therapeuten-Kunden-Beziehung können folgende Empfehlungen dienen:

- Bindung positiv gestalten durch partnerschaftliche und transparente Prozessgestaltung, die von Akzeptanz, Wertschätzung, emotionaler Unterstützung, Vertrauenswürdigkeit und verständnisvoll-empathischer Zuwendung getragen wird.
- Kontrollerfahrungen fördern durch die adressatengerechte Gabe von fachlich unterstützenden Informationen und Erklärungen (im Sinne von Psychoedukation) sowie die Förderung des Autonomie-Empfindens – gepaart mit der Ausstrahlung von Sicherheit und fachlicher, aber auch sozialer und kommunikativer Kompetenz.
- Lusterfahrungen ermöglichen durch eigene positive, einladende und entspannte Ausstrahlung, Lachen und humorvolle Beziehungsgestaltung, aber auch durch realistische Zuversicht, Förderung von Hoffnung und das Ermöglichen von Gemeinschaftserleben.
- Selbstwert erhöhen durch gemeinsame Erarbeitung und Benennung von realistischen, klaren und vom Klienten oder Patienten eindeutig bejahte Annäherungsziele in Kombination mit greifbaren Zwischenzielen und zu bewältigenden Handlungsplänen, die als durchführbar wahrgenommen werden; das alles gepaart mit über den gesamten Veränderungsprozess hinweg anhaltender Zuwendung und positivem Feedback.

Gernot Emberger

Literatur

Grawe, K.: Neuropsychotherapie, Göttingen, 2004.

Schulte, D.: Therapie-Motivation. Göttingen, 2015.

Sudeck, G.; Thiel, A.: Sport, Wohlbefinden und psychische Gesundheit. In: Schuler, J.; Wegner, M.; Plesse, H.: Sportpsychologie, 2020, S. 551–606.

Gernot Emberger ist Sportpsychologe und Sportwissenschaftler. Er arbeitet als Mentaltrainer und psychologischer Berater mit Einzelpersonen, Gruppen und Teams aus dem professionellen Hochleistungssport und der Wirtschaft. Den Fokus legt er auf Leistungsförderung unter Berücksichtigung von Gesundheit und Wohlbefinden. www.emberger-dc.com.

Fotos: Ihphotos – stock.adobe.com; Gernot Emberger

TANITA

Performance
kommt von innen

Spitzenleistung entsteht nicht zufällig.

Sie entsteht, wenn jeder Teil einer Maschine in Harmonie arbeitet.

Genau wie bei einem Hochleistungsauto erreicht der eigene Körper seinen Höchstwert, wenn jedes Element so gut ist, wie es nur sein kann.

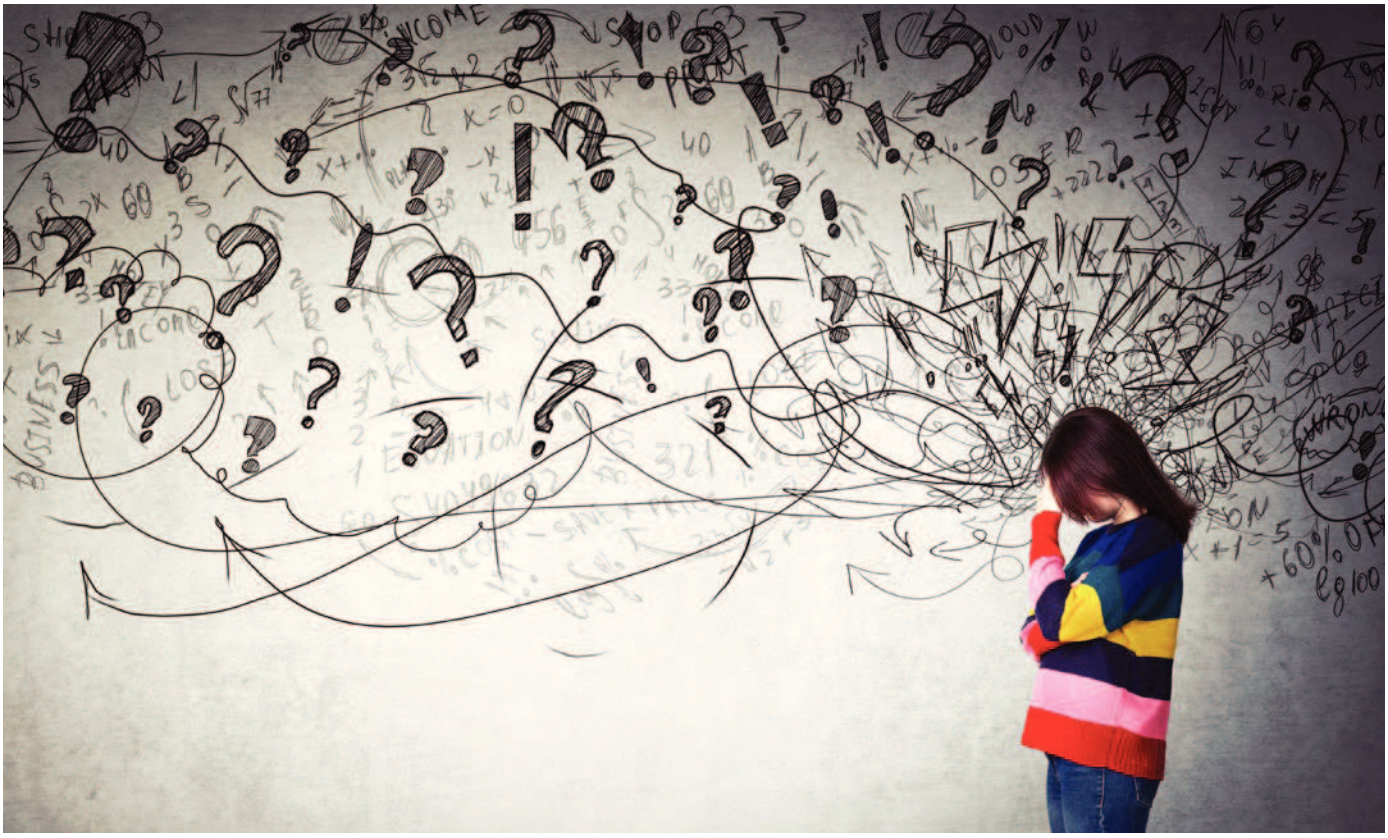
Um zu verstehen, was unter der "Motorhaube" Ihrer Mitglieder vor sich geht, wählen Sie Tanita und beschleunigen Sie ihren Weg zur Gesundheits- und Fitness Perfektion.

Eigentum statt Mieten
Finanzieren schon ab 99€ im Monat.
Fordern Sie Ihr persönliches Angebot an.

sales.dach@tanita.eu
+49 (0) 711 34208992
www.tanita.de

Wenn die Seele auf den Rücken drückt

Das Wechselspiel von Wirbelsäulenerkrankungen und Psyche



Dass die Psyche Einfluss auf den Rücken haben kann, ist mittlerweile durch viele Untersuchungen belegt. So leiden Menschen mit depressiven Verstimmungen doppelt so häufig unter Rückenschmerzen wie seelisch stabile Menschen. Personen, die unter starkem beruflichem Stress stehen, leiden häufiger unter Rückenschmerzen als moderat gestresste Personen. Doch es gibt einiges, was Trainer und Betroffene zur Symptomlinderung tun können.

So multifaktoriell die Ursachen von Wirbelsäulenerkrankungen und Rückenschmerzen sind, so multidimensional sollten die therapeutischen Konzepte sein. Es genügt bei Weitem nicht, die Schmerzproblematik „Rücken" nur aus orthopädischer Sicht zu betrachten.

Nach neurobiologischen Erkenntnissen ist die Trennung von Soma und Psyche in der Schmerzverarbeitung nicht mehr haltbar. Die Zusammenhänge zwischen psychischem Geschehen und Körperhaltung beschreibt schon der Volksmund: „Krumm vor Kummer", „Die Sorgen brechen ihm das Rückgrat" oder „Sie trägt eine schwere Last auf dem Rücken mit sich herum". Und trotzdem ist es immer noch eher die Ausnahme, Rückenschmerzpatienten ein ganzheitliches Therapiekonzept aus körperlich orientierter Medizin, psychosozialen Verfahren, Sporttherapie und Entspannungsmethoden anzubieten.

Um stabil zu heilen, sollten entsprechend dem bio-psycho-sozialen Modell eine holistische Betrachtungsweise und multimodale Therapien im Fokus jeder Behandlung stehen. Die aktive Mitarbeit und ein gewisses Maß an Eigenverantwortlichkeit seitens der Betroffenen, um „Experte" der eigenen

Foto: 1STunningART – stock.adobe.com

Krankheit zu werden, erhöhen die Heilungschancen. Die Aufklärung darüber, dass das eigene Schmerzerleben und die seelische Verfassung die Heilung stark beeinflussen, minimiert das Gefühl, Opfer seiner Krankheit zu sein. Von immenser Wichtigkeit ist also ein zeitgemäßer holistischer Umgang mit der Schmerzsymptomatik Rücken.

Die natürliche, aufrechte Körperhaltung

Im komplexen Rückengeschehen hat die aufrechte Körperhaltung eine präventive und rehabilitative Bedeutung. Demgegenüber schädigt eine stark kyphotische Körperhaltung auf Dauer nicht nur unser Skelett, unser Muskelkorsett, unser Sehnen-, Band- und Fasziengewebe, sondern auch die inneren Organe und drückt gleichzeitig auf die Psyche. Eine Depression verstärkt aber wiederum die kyphotische Körperhaltung. Umgekehrt kann man sagen, dass eine harmonisch-aufrechte Körperhaltung vor vielen Krankheiten schützt. Dass die psychische Verfassung generell eine bedeutende Rolle spielt, wenn es darum geht, die äußere Haltung entspannt zu halten, steht außer Zweifel.

Die Haltung ist der Spiegel der Seele

Ein harmonisch-lordotischer Bogen zwischen der mittleren Brustwirbelsäule und dem Kreuzbein ist die Voraussetzung dafür, dass die Wirbelsäule ihre Tragfunktion optimal erfüllen kann. Eine leichte Lendenlordose – im Volksmund „Hohlkreuz" genannt – ist natürlich und funktionell. Die natürliche, aufrechte Körperhaltung erreichen wir, indem wir das Becken sanft nach vorn kippen und den Brustkorb heben – so, als präsentierten wir eine um den Hals hängende Medaille. Gleichzeitig spannen wir das Kinn leicht in Richtung Kehlkopf. Der höchste Punkt am Hinterkopf wird dabei immer wieder nach oben ausgerichtet. Die Entlastung im Nacken wird sofort spürbar.

Haltung, Kraft, Kraftausdauer, Beweglichkeit und Koordination sind grundlegende Elemente in der Prävention und Rehabilitation. Der dynamische Aufbau eines harmonischen Muskelkorsetts und einer natürlichen, aufrechten Körperhaltung sind entscheidende Inhalte erfolgreicher Konzepte. Jede Übung sollte immer als eine ganzheitliche Übung von Kopf bis Fuß verstanden werden! Dabei entwickelt sich die Kraft aus der Körpermitte heraus und wird durch die Lenden-Becken-Stabilität gesichert. Diese ermöglicht dann die optimale Kraftübertragung vom unteren zum oberen Teil des Körpers. Von den Fußspitzen bis in die Fingerspitzen wird dynamisch in die Extension, die Streckung, die Aufrichtung „gearbeitet". Gleichzeitig wird die Beweglichkeit in den Gelenken erweitert.

Die aufrechte Körperhaltung spielt nicht nur im Alltag, sondern gerade auch beim Trainieren und Durchführen von Übungen eine enorm wichtige Rolle, um eine Fehlbeanspruchung der Strukturen des Körpers zu vermeiden. Haltung ist nicht statisch, sondern ein ständiges Zusammenspiel zwischen dem Empfangen von Stellimpulsen (Propriozeption), Reflexen, Zug und Gegenzug sowie Anspannung und Entspannung bei gleichzeitiger Beeinflussung der psychischen Verfassung.

Die Muskulatur ist im übertragenen Sinne ein natürliches Korsett. Wenn die Muskeln ihre Aufgabe optimal erfüllen, können sie kraftvoll das Skelett halten und gleichzeitig reaktionsbereit spontan auf Veränderungen physischer und psychischer Art reagieren. Bauch-, Becken-, Rücken- sowie Arm- und Beinmuskulatur gewinnen mit entsprechenden Übungen an Kraft, Stabilität und Flexibilität. Wie selbstverständlich wird sich die äußere Haltung aufrichten. Dadurch verschwinden automatisch Defizite der Körpermechanik. Dies spiegelt sich schnell im Alltag wider. Man fühlt sich stabiler, aber auch flexibler, einfach aufgerichteter und fitter. Mit der Aufrichtung des Körpers erfährt auch die Psyche eine „Aufrichtung", denn die Haltung beeinflusst die innere Stimmung. Viele Schmerzsymptome verschwinden wie von selbst. Auch wenn im Training z. B. schwerpunktmäßig die Bauchmuskulatur gestärkt wird, sollte man unbedingt die gesamte Körperhaltung des Klienten im Blick behalten.

Schmerzsignale des Körpers

Generell sollte man Schmerzsignale des Körpers früh ernst nehmen. Je früher und bewusster man diese Warnsignale wahrnimmt, desto eher kann man einen latenten Krankheitsverlauf umkehren. Auf der anderen Seite sollte man es nicht übertreiben. Untersuchungen haben gezeigt, dass Menschen, die regelmäßig Sport treiben, eine erhöhte Schmerzempfindung haben und nicht bei jedem kleinen „Ziehen" gleich zum Arzt rennen. Bewertet man Schmerzen als positiven Hinweis seines Körpers und ist sich seiner Selbstheilungskräfte bewusst, kann man entsprechend agieren. Akzeptieren und Agieren ist der heilende Weg, nicht das Ankämpfen gegen die Schmerzen.

Die Seele und den Rücken baumeln lassen

Viele Menschen kommen heutzutage auch am Feierabend nicht mehr zur Ruhe: immer auf Hochtouren laufen, an tausend Dinge gleichzeitig denken, über Vergangenes grübeln oder sich vor dem Zukünftigen ängstigen. Unter Stress verspannt sich nachweislich die Rückenmuskulatur. Psychischer Stress aktiviert die Eigenmotilität der Faszien des großen Rückenmuskels, die dann verkleben. Rückenschmerzen sind die Folge. Eine effektive Übung, um die komplette oberflächliche rückwärtige Ganzkörperfaszie zu relaxen, ist das „Auspendeln".

Entspannungstechniken wie Meditation, Körperscan, Autogenes Training und Progressive Mus-

kelentspannung sind wissenschaftlich anerkannt und sehr wirksam – besonders bei chronischem Rückenschmerz. Wissenschaftliche Arbeiten belegen sogar, dass Meditation das Schmerzgedächtnis löschen kann; dies hilft tatsächlich bei chronischen Rückenschmerzen.

Lacht die Seele, lacht auch der Rücken

Lachen ist Therapie, aber viel wertvoller in der Prävention. Viele verlernen im Laufe des Lebens, wie ein Kind auch mal unbeschwert aus vollem Halse zu lachen; es ziere sich nicht oder sei kindisch. Wirklich? Lachen löst, befreit innerlich. Werden die Gesichtsmuskeln mehr als 60 Sekunden durch ein Lachgesicht aktiviert, werden nachweislich Endorphine freigesetzt, die uns in ein „High-Gefühl" versetzen. Sogar das Betrachten eines Lachgesichtes macht nachweislich gute Laune.

„Gesunde" Gelassenheit kann lachen

Dauerstress, Leistungsdruck, Verbissenheit, Versagens- oder Existenzängste führen innerlich zu Dauerspannungen. Umso wichtiger ist es zu erkennen, dass es gerade in solchen Extremsituationen enorm wichtig ist, regelmäßig „Seelen-Hygiene" zu betreiben. So, wie man täglich seine Bauchmuskeln trainiert, so sollte man auch seine Psyche mit entsprechenden Entspannungstechniken stärken, um die eigene Resilienz dauerhaft zu erhöhen. Fast wie automatisch erfährt man eine „gesunde" Gelassenheit gerade im Stressgeschehen. Die Leichtigkeit des Seins wieder fühlen und auch wieder lachen zu können, das kommt der Heilung näher.

Rückenentspannt schlafen

Wenn abends die Last des eigenen Körpergewichts in die Horizontale gebracht wird, laufen über Nacht viele Regenerationsmechanismen im Körper ab. Körper, Geist und Seele und ganz besonders die Bandscheiben erholen sich nachts. Der Rücken braucht ausreichend und ausgleichend guten Schlaf, optimalerweise sechs bis acht Stunden. Eine natürliche Matratze und ein Nackenkissen unterstützen diesen Prozess. Um wirklich relaxt schlafen zu können, ist die „Seelen-Hygiene" auch hier enorm wichtig.

Sitzen ist schlimmer als Rauchen

Beobachtungen und Erfahrungen zeigen: Sitzen ist schlimmer als Rauchen! Viele Menschen verbringen regelmäßig mehr als acht Stunden am Schreibtisch. Zu Hause kommen am Esstisch oder vor dem Fernseher nochmals zahlreiche Stunden dazu. Um wirkungsvoll ausgleichend agieren zu können, sollte man so oft wie nur möglich aufstehen. Aktives Sitzen auf unterschiedlichen Sitzgelegenheiten unterstützt das aufrechte Sitzen.

Tipp: Häufiger am Stehpult arbeiten und jeden Tag freudvolle Bewegungssequenzen einplanen – vom entspannten Spaziergang bis zum Training im Fitnessstudio.

Meditation, Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung sind eine Wohltat für Psyche und Körper

Sauer ist nicht lustig

Eine Übersäuerung kann auch Rückenschmerzen begünstigen. Und dabei spielt Zucker in unserer Nahrung eine wichtige Rolle. Zucker ist das süßeste und gleichzeitig eines der gefährlichsten „Gifte" unseres Jahrhunderts. Der hohe Zuckerkonsum in den Industriestaaten übersäuert unser Körpergewebe und führt zu Schmerzen. Verletzungen und Krankheiten sind vorprogrammiert.

Tipp: So naturbelassen, pflanzenbasiert und ballaststoffreich und so wenig industriell verarbeitete Lebensmittel wie möglich zu sich nehmen. Zusatz- und Konservierungsstoffe meiden. Lesen Sie die Zutatenliste auf der Verpackung Ihrer Nahrungsmittel; je kürzer diese ist, umso besser. Eine Detox-Kur kann von Umweltgiften befreien und auch Rückenschmerzen lindern.

Fazit

Die Psyche spielt eine große Rolle bei Rückenproblemen. Nicht selten leiden psychisch Erkrankte, dauergestresste Personen oder Menschen in belastenden Lebenssituationen auch unter Schmerzen der Wirbelsäule. Doch schon das Wissen darum, wie stark das eigene Erleben und die seelische Verfassung das Rückenproblem beeinflussen, kann die Betroffenen davor bewahren, dauerhaft zu leiden. Trainer und Therapeuten können motivieren, aufklären und Unterstützung zur Selbstheilung geben. Der wichtigste Therapeut ist aber letzten Endes der Patient selbst.

Petra Schreiber-Benoit

Petra Schreiber-Benoit
ist Dipl.-Sportwissenschaftlerin, Sport- und Ernährungstherapeutin und gibt zertifizierte Kurse im Bereich Bewegung, Ernährung und Entspannung sowie Rückenfitness und Good Aging. Im Laufe der Jahre hat sie mit bekannten deutschen Sportlern, z. B. dem ehemaligen Zehnkämpfer Jürgen Hingsen, zusammengearbeitet. Sie ist Autorin mehrerer Gesundheitsratgeber.
www.schreiber-benoit.de

Fotos: Petra Schreiber-Benoit

myzone®

ERGREIFEN SIE DIE GELEGENHEIT!

Sprechen Sie noch heute mit uns, um mehr zu erfahren, wie Sie mit Myzone Ihren Geschäftserfolg deutlich steigern.

Nutzen Sie Myzone, um Ihre Mitglieder intensiver und langfristig an Ihren Club zu binden.

Schreiben Sie uns an **deutschland@myzone.org** oder rufen Sie uns an +49 173 7473 200.

Scannen Sie diesen QR-Code

FIT SUMMIT

TECHNOLOGY COMPANY OF THE YEAR WINNER 2021

myzone.org

Aktuelles aus der **Forschung**

Neue Studienergebnisse zum Thema „Sport und Depressionen“

Ca. 15 Prozent der Weltbevölkerung leiden an Depressionen. Auch wenn die gesellschaftliche Akzeptanz ansteigt, wird diese Krankheit oftmals nicht ernst genommen und zu wenig angemessen behandelt, obwohl sie mit einer Reihe negativer Auswirkungen einhergeht – u. a. Niedergeschlagenheit, Antriebslosigkeit, Abnahme der sozialen Teilhabe und der physischen Gesundheit. Maßnahmen zur Prävention und Behandlung rücken zunehmend in den Blickpunkt des öffentlichen Interesses. Neben medikamentösen und psychotherapeutischen Ansätzen stellen Bewegung und Sport ergänzende Maßnahmen dar. Welche Rolle Bewegung und gezielte Sportprogramme bei Depressionen spielen und welche Wirkmechanismen sich hinter deren Effektivität verbergen, wurde in den letzten Jahren in einer Vielzahl an wissenschaftlichen Studien untersucht.

Nutzen von Bewegung und körperlicher Aktivität

Der Frage nach dem Nutzen von Bewegung und körperlicher Aktivität bei Depressionen ging ein Team italienischer Wissenschaftler auf den Grund. Hierfür wertete es im Rahmen einer Metaanalyse 42 Einzelstudien mit 37 402 Teilnehmern aus. Eine Besonderheit dieser Übersichtsarbeit ist, dass nur Studien analysiert wurden, die Bewegung und körperliche Aktivität mithilfe objektiver Messinstrumente wie Schrittzähler oder Beschleunigungssensoren erfassten. Dies stellt einen Mehrwert gegenüber den sonst häufig verbreiteten subjektiven Analysen wie Bewegungstagebüchern oder retrospektiven Abfragen dar. Auch wenn einzelne Untersuchungen heterogene Ergebnisse zeigten, zeichnete sich insgesamt ein eindeutiges Bild ab: Personen, die wenig körperlich aktiv waren, hatten ein deutlich höheres Risiko, an einer Depression zu erkranken, als Personen mit viel Bewegung und körperlicher Aktivität. Fiel dieser Effekt bei querschnittlichen Studien etwas geringer aus, kam er bei jenen Untersuchungen, die einen längeren Untersuchungszeitraum einschlossen, nochmals deutlicher zum Vorschein. Damit einhergehend zeigte sich, dass das Risiko für depressive Symptome bei Personen ansteigt, die von regelmäßiger Bewegung in Inaktivität verfallen. Basierend auf den Ergebnissen ihrer Metaanalyse empfehlen die Forscher daher einen aktiven Lebensstil, um das Risiko, an einer Depression zu erkranken, zu minimieren.

Gianfredi, V., Blandi, L., Cacitti, S., Minelli, M., Signorelli, C., Amerio, A., & Odone, A. (2020). Depression and objectively measured physical activity: a systematic review and meta-analysis. International journal of environmental research and public health, 17(10), 3738.

Nutzen spezifischer Trainingsinterventionen

Neben Bewegung im Allgemeinen wurden in den vergangenen Jahren vermehrt Studien veröffentlicht, die sich mit dem Einfluss spezifischer Trainingsinterventionen auf depressive Symptome der Teilnehmer befassten. Auch hier fasste ein Forscherteam kürzlich die insgesamt 134 vorhandenen Studien zusammen und kam dabei zu dem Schluss, dass die Interventionen einen moderat ausgeprägten positiven Einfluss auf depressive Symptome hatten. Dabei zeigten sich keine bedeutenden geschlechter- und

Foto: Kurhan – stock.adobe.com

altersspezifischen (Kinder, Erwachsene, Ältere) Unterschiede. Interessanterweise schien auch die Intensität der Sportprogramme weniger entscheidend für deren Erfolg zu sein. So waren niederintensive Interventionen bei der Reduktion von Krankheitssymptomen mindestens so effektiv wie höherintensive Belastungen. Als weiteres Merkmal eines Trainingsprogramms nahmen die Wissenschaftler die Dauer pro Einheit unter die Lupe. Hier waren kürzere Einheiten (unter 45 Minuten) längeren Einheiten etwas überlegen. Zuletzt zeigten multimodale Programme, also die Kombination aus z. B. Ausdauer-, Kraft- und Beweglichkeitsübungen, die größten antidepressiven Effekte.

Hu, M. X., Turner, D., Generaal, E., Bos, D., Ikram, M. K., Ikram, M. A. & Penninx, B. W. (2020). Exercise interventions for the prevention of depression: a systematic review of meta-analyses. BMC public health, 20(1), 1–11.

Antidepressive Wirkmechanismen körperlicher Aktivität

Die vorgestellten wissenschaftlichen Studien belegen klar die antidepressive Wirkung regelmäßiger körperlicher Bewegung und gezielten Trainings. Doch welche Mechanismen liegen diesem Effekt zugrunde? Auch hierzu existiert eine Reihe an Untersuchungen, welche die Wirkmechanismen aus systemneurowissenschaftlicher, molekularbiologischer und neuropsychologischer Sicht betrachten. Systemneurowissenschaftliche Studien haben in diesem Zusammenhang mittels bildgebender Verfahren wie MRT und fMRT gezeigt, dass Depressionen mit zahlreichen Änderungen im Hirn einhergehen. Hierzu zählen strukturelle Änderungen wie die Abnahme der grauen und weißen Hirnsubstanz sowie eine Minderung der funktionellen Konnektivität – genau diese Bereiche können nachgewiesenermaßen durch Sport positiv beeinflusst werden.

Einen Schritt tiefer gehen molekularbiologische Untersuchungen. Auf dieser Ebene konnten im Anschluss an Sportprogramme Hinweise für antiinflammatorische, neuroplastische und antioxidative Wirkungen nachgewiesen werden. Ebendiese könnten die Basis für die zuvor beschriebenen Effekte im Hirn bilden.

Zuletzt geben neuropsychologische Studien Auskunft über den Zusammenhang von sportlicher Aktivität und kognitiver Leistungsfähigkeit. Hier zeigte sich ein positiver Einfluss von Bewegung auf die Verbesserung bzw. die Aufrechterhaltung (z. B. in höherem Alter) von Kognitionsleistungen. Daher liegt es nahe, dass sich Bewegung auch positiv auf die Abnahme der kognitiven Leistungsfähigkeit bei depressiven Personen auswirkt. Die hierzu existierende Studienlage lässt aktuell jedoch noch keine gesicherten Schlussfolgerungen zu.

Neben den genannten biologischen Aspekten entfaltet sportliche Aktivität ebenfalls Effekte auf psychosozialer Ebene. Hierzu zählen neben sozialer Unterstützung auch eine Steigerung des Selbstwertempfindens und der Selbstwirksamkeit, die wiederum antidepressiv wirken können.

Zusammenfassend kann festgehalten werden, dass zwar noch längst nicht alle depressionsbezogenen Wirkmechanismen von Sport und deren Zusammenspiel ergründet sind, die aktuelle Studienlage aber zumindest teilweise Schlüsse zulässt, wie Sport im Rahmen von Prävention und Rehabilitation bei Depressionen unterstützt.

Repple, J., & Opel, N. (2021). Sport und körperliche Bewegung bei unipolarer Depression. Der Nervenarzt, 92, 507–514.

Dr. Stefan Altmann

Quick Facts

- Bewegung und körperliche Aktivität gelten als effektive Maßnahmen zur Prävention und Behandlung von Depressionen über die gesamte Lebensspanne hinweg.
- Niederintensive Sportprogramme scheinen mindestens genauso effektiv wie höherintensive zu sein.
- Kürzere Einheiten (unter 45 Minuten) sind längeren Einheiten möglicherweise überlegen.
- Multimodale Programme (z. B. Kombination aus Ausdauer-, Kraft- und Beweglichkeitsübungen) zeigen die größten antidepressiven Effekte.
- Zu den möglichen antidepressiven Wirkmechanismen von Sport zählen 1. positive Veränderungen der grauen und weißen Hirnsubstanz sowie eine verbesserte funktionelle Konnektivität und 2. antiinflammatorische, neuroplastische und antioxidative Effekte.

Dr. Stefan Altmann
ist Leiter der Leistungsdiagnostik am Institut für Sport und Sportwissenschaft des Karlsruher Instituts für Technologie (KIT) sowie Koordinator Sportphysiologie & Wissenschaft der TSG ResearchLab gGmbH.
Kontakt: stefan.altmann@kit.edu

Foto: Kurhan – stock.adobe.com; Dr. Stefan Altmann

Innovative Versorgungsform bei Depressionen

Aktuellen Statistiken zufolge sind in Deutschland 11,3 Prozent der erwachsenen Frauen und 5,1 Prozent der Männer an einer Depression erkrankt. Betroffene fühlen sich oft nicht ernst genommen, ihre Symptome – z. B. Antriebslosigkeit, eine gedrückte Grundstimmung oder Freudlosigkeit – werden nicht selten verharmlost. Ein wichtiger Schritt zu mehr Wohlbefinden ist, Bewegung in den Alltag einzubauen und Sport zu treiben. Der Sport-Gesundheitspark Berlin e. V. hat sich mit einem besonderen Programm auf genau solch eine Sporttherapie für Menschen mit Depression spezialisiert.

Foto: Sport-Gesundheitspark Berlin e. V.

Die Zahl der an Depression erkrankten Menschen ist durch die Coronakrise sprunghaft angestiegen – ein Alarmsignal, das aber auch dazu beitragen könnte, diese Volkskrankheit endlich aus der Tabu-Ecke zu holen. Depressionen, die übrigens kein homogenes Krankheitsbild sind, müssen gesellschaftlich ernst genommen werden; hier bedarf es noch viel Aufklärungsarbeit und Akzeptanz – genau wie für das Thema „Mentale Gesundheit" im Allgemeinen. Sätze wie „Reiß dich mal zusammen!" oder „Versuch einfach, positiv zu denken!" sind zwar gut gemeint, doch alles andere als leicht umgesetzt. Denn die Betroffenen sind psychisch krank, nicht bloß schlecht gelaunt. Aus Scham meiden viele von ihnen Ärzte und Psychotherapeuten. Dabei ist es besonders wichtig, dass Betroffenen schnell und direkt geholfen wird.

Neue Form der Gesundheitsversorgung

Eine neue Form der Gesundheitsversorgung für Menschen mit Depresssion, die Hilfe zur Selbsthilfe leisten will, ist das noch junge Projekt „STEP.De". Es wurde von einem Forschungsteam der Universität Potsdam entwickelt und startete 2018 in Form einer wissenschaftlichen Studie, deren Ergebnisse aktuell noch ausgewertet werden. Mit der Studie sollte herausgefunden werden, ob für Menschen mit leichter bis mittelschwerer Depression eine Sporttherapie als Alternative zur alleinigen Psychotherapie dienen und dabei helfen kann, den Gesundheitszustand zu stabilisieren und zu verbessern. „STEP.De" wird gefördert durch den Innovationsfonds beim Gemeinsa-

men Bundesausschuss (G-BA) und wird angeboten über das Leistungsspektrum teilnehmender Krankenkassen, Psychotherapeuten, Sporttherapeuten und Sporttherapiezentren. Die Teilnehmer müssen mindestens 18 Jahre alt sein, an einer diagnostizierten leichten bis mittelschweren Depression leiden, im Großraum Berlin wohnen und bei einer der beteiligten Krankenkassen versichert sein. Der Vorteil: kurze Wartezeiten. Der Einstieg in das Therapieprogramm ist in der Regel innerhalb von 14 Tagen möglich.

Unter den Einrichtungen, die „STEP.De“ anbieten, ist auch der Sport-Gesundheitspark Berlin e. V. – seit mehr als 30 Jahren ein etablierter Anbieter im Bereich Gesundheitssport in Berlin. 1988 wurde der Verein als eine Modelleinrichtung gegründet, in der in Kooperation mit Prof. Dr. H. Mellerowicz vom Berliner Institut für Sportmedizin jahrelange praktische Erfahrungen im Bereich Herzsport für neue Konzepte der Prävention genutzt werden sollten. 2018 startete die dreijährige Pilotphase von „STEP.De“ an den Vereinsstandorten Hohenschönhausen und Zehlendorf. Zahlreiche Sporttherapeuten des Vereins erhielten eine spezielle psychologische Schulung, um „STEP.De“-Gruppen anleiten zu dürfen; sportlicher Leiter des Programms ist Diplom-Sportwissenschaftler Malte Rose. Psychotherapeuten begleiten die Teilnehmer bei Bedarf. Seit Beginn sind

Programmleiter Malte Rose mit einer „STEP.De“-Teilnehmerin beim Training

vier Krankenkassen an Bord, die betroffene Versicherte in die Sporttherapie des Vereins vermitteln. „Bewegung besitzt eine große Heilkraft: neben der positiven Wirkung auf Herz-Kreislauf, Muskeln und Gehirn eben auch auf die psychische Gesundheit. Dabei funktioniert oftmals Ausdauer- und Kraftsport ebenso wie Yoga“, erklärt Dr. Andreas Heißel, Sport- und Gesundheitswissenschaftler sowie Studienleiter von „STEP.De“.

Vorteile und Umsetzung von „STEP.De“

Im Vorfeld wird in einem Erstgespräch und einer sportlichen Eingangstestung die körperliche Ausgangssituation ermittelt, um auf dieser Basis einen auf den Patienten abgestimmten Trainingsplan zu erstellen. Als Ziel geben die „STEP.De“-Teilnehmer meist Stimmungsverbesserung oder Schmerzfreiheit an, aber auch Stärkung des Wohlbefindens, Verbesserung des seelischen Gleichgewichts, Kennenlernen und verbesserte Akzeptanz des eigenen Körpers, Erlernen spezifischer Methoden des Stressabbaus sowie Stresskontrolle, Erleben von Freude an der Bewegung und Knüpfen sozialer Kontakte. Die Sporttherapie wird von speziell ausgebildeten Sporttherapeuten mit der Zusatzqualifikation „Sport bei Menschen mit Depression“ in Kleingruppen von maximal zwölf Teilnehmern angeleitet. Das Training beruht auf den drei Säulen „Ausdauer“, „Kraft“ sowie „Flexibilität, Dehnung, Entspannung und Wahrnehmung.“ Den Teilnehmern steht vier Monate lang ein Kontingent von 32 Einheiten à 60 Minuten zur Verfügung, das sie sich frei einteilen können (ein- oder zweimal pro Woche).

„Wir haben schon nach den ersten Einheiten gemerkt, dass die Sporttherapie für die Teilnehmer mit Depression sehr gewinnbringend ist: allein der Weg hierher, der Austausch mit anderen Leidensgenossen, das Herausgefordertwerden, aber auch die Entspannungsmaßnahmen. Viele Teilnehmer der ‚STEP.De‘-Studie sind nach der Therapieteilnahme Mitglieder in unserem Verein geworden, um langfristig von der positiven Wirkung des Sports zu profitieren“, erklärt Programmleiter Rose.

Die ersten Auswertungen der Pilotphase erfüllten die Erwartungen des Sport-Gesundheitsparks: Sporttherapie hat tatsächlich genauso positive Effekte auf Menschen mit leichter bis mittelschwerer Depression wie eine psychotherapeutische oder medikamentöse Therapie. 2022 wird die vollständige Evaluierung der Studie vorliegen. „STEP.De“ soll nun ausgeweitet werden, zunächst an den fünf Standorten des Vereins und schließlich auch über die Vereinsgrenzen hinaus.

Giulia Lambert

Steckbrief

1988: Gründung des Vereins Sport-Gesundheitspark Berlin e. V. in der Forckenbeckstraße in Wilmersdorf. Mittlerweile gibt es weitere Standorte in Hohenschönhausen, Zehlendorf, Charlottenburg und Wedding. Von Beginn an lag der Schwerpunkt auf Gesundheitssport. Auch eine eigene Akademie gehört zum Verein.

2003: Die Stadt Berlin überträgt dem Verein die Aufgaben des ehemaligen Landesinstituts für Sportmedizin. Das zum Verein gehörige Zentrum für Sportmedizin befindet sich in Charlottenburg (im Olympiapark) und in Hohenschönhausen (im Sportforum).

Anzahl der Mitglieder (Stand 10/2021): 6 400

Angebot Gesundheitssport: Herzsport, Medizinisches Krafttraining, Gesundheitssport, Wassergymnastik, SenTis (Schlingentraining), Lungensport, Rückentraining, Ausdauertraining, Osteoporose-Aktivprogramm, Ausdauertraining, Line Dance, Beckenbodentraining, Krebssport, Diabetessport, Parkinson-Training, Bewegung für die Seele, Feldenkrais, Yoga, Medizinisches Qigong, Taiji Bailong Ball u. v. m. (auch digital)

Angebot Sportmedizin: Gesundheits-Checks, Leistungsdiagnostik

Kooperationen: u. a. mit Ärzten, Krankenkassen, Psychotherapeuten, Physiotherapeuten, Universitäten

Das hochqualifizierte Trainerteam besteht aus Sport- und Bewegungswissenschaftlern, Sporttherapeuten und Sportlehrern.

Infos zum Programm und zum Verein:
www.sporttherapie-step.de
www.sport-gesundheitspark.de

Foto: Sport-Gesundheitspark Berlin e. V.