



**Klinik  
Hohe Mark**



**Gesund leben -  
gesund bleiben**

PRESSEMELDUNG: 15. Oktober 2015

**TEIL 2**

ZITAT STAATSEKRETÄR DR. WOLFGANG DIPPEL, HESSISCHES MINISTERIUM FÜR SOZIALES UND INTEGRATION, AM 15. OKTOBER 2015 IN DER KLINIK HOHE MARK, OBERURSEL (TAUNUS):

*„Körperliche Aktivität und Sport haben einen großen Einfluss nicht nur auf das physische, sondern auch auf das psychische Befinden“, erklärte Staatssekretär Dr. Wolfgang Dippel und betonte: „Wer möglichst lange aktiv und selbstständig lebt und am gesellschaftlichen Leben teilhaben kann, wird mit hoher Wahrscheinlichkeit auch länger körperlich und seelisch gesund bleiben.“ Das Land Hessen unterstütze daher im Rahmen der Nachhaltigkeitsstrategie "Gesund leben - Gesund bleiben" Projekte und Initiativen, welche die Gesundheit der hessischen Bürgerinnen und Bürger auf beispielhafte Weise fördern.“*

## STATEMENT PROF. DR. LUTZ VOGT

JOHANN WOLFGANG GOETHE-UNIVERSITÄT FRANKFURT AM MAIN  
INSTITUT FÜR SPORTWISSENSCHAFTEN - ABTEILUNG SPORTMEDIZIN

Depressive Störungen gehören zu den häufigsten Erkrankungen in Deutschland. Die damit verbundenen Belastungen sind enorm. Körperliche Aktivität, Sport und Bewegung gelten als effektive und nebenwirkungsfreie Gesundheitsressourcen in der Prävention und Behandlung. Kommunale Bewegungsparcours stellen nicht nur eine dauerhaft genutzte Bewegungsgelegenheit dar, sondern scheinen ersten Resultaten zufolge auch für Patienten und chronisch Kranke attraktiv. Ihre Akzeptanz und Effektivität im klinischen Umfeld wurde bislang jedoch nicht hinreichend untersucht.

---

Ein gemeinsames Projekt von Hochschule Darmstadt -University of Applied Sciences, Goethe Uni Frankfurt -Institut für Sportwissenschaften und Klinik Hohe Mark initiiert vom Hessischen Ministerium für Soziales und Integration sowie unterstützt von playfit GmbH , Play-Parc GmbH und der Friede Springer Stiftung. [www.hohemark.de](http://www.hohemark.de)

# STATEMENT PROF. DR. LUTZ VOGT

JOHANN WOLFGANG GOETHE-UNIVERSITÄT FRANKFURT AM MAIN  
INSTITUT FÜR SPORTWISSENSCHAFTEN - ABTEILUNG SPORTMEDIZIN

An der wissenschaftlichen Studie zu den Effekten einer Bewegungsparcours-Nutzung bei Personen mit Depression im klinischen Setting nahmen 45 Patienten teil. Insgesamt 12 Frauen und 33 Männer trainierten angeleitet 2-7 Mal pro Woche in der Gruppe am Parcours.

Zum Ende des stationären Aufenthalts konnten die Studienteilnehmer der Parcours-Trainingsgruppe als durchschnittlich nur minimal depressiv eingeordnet werden. Sie verringerten ihre initial mittelschwere Depressivität damit um mehr als 50 %. Im Hinblick auf die gesundheitsbezogene Lebensqualität zeigte die Parcours-Gruppe eine der Standard-Bewegungstherapie mindestens ebenbürtige klinisch relevante Verbesserung. Die parallel erfassten Messdaten zur autonomen kardialen Regulationsfähigkeit, also der Toleranz des autonomen Nervensystems auf mögliche Stressbelastungen, objektivieren die Resultate der Depressions- und Lebensqualitätserhebung.

Insgesamt bestätigen die nachweislich positiven Interventionseffekte die Richtigkeit einer Parcours-Implementierung im klinischen Setting und stellen eine attraktive, im laufenden Therapiespektrum realisierbare und sichere Ergänzung zu bestehenden Bewegungsangeboten dar. Hinweise auf eine langfristige Bindung und die Verstetigung eines körperlich aktiven Lebensstils nach Ende des stationären Aufenthalts, z.B. durch wohnortnahe Nutzung eines der alleine hessenweit über 100 kommunalen Parcours, auch mit fachlicher Anleitung oder eingebunden in die Angebotsstruktur des Landessportbundes Hessen, stehen im Mittelpunkt der laufenden Follow-up Befragung.