

Mit dem „Medikament“ Bewegung gegen die Depression

Oberursel (rea). Die Depression ist eine der größten Volkskrankheiten. Sie entwickelt sich mit ihren unterschiedlichen Erscheinungsformen zu einer der am weitesten verbreiteten Krankheiten in den Industriestaaten und gehört jetzt schon zu den häufigsten Erkrankungen in Deutschland. Umso wichtiger ist es, die Behandlungsmöglichkeiten weiter zu verbessern.

Ein Baustein hierfür ist das Projekt „Einsatz und Nachhaltigkeit eines Bewegungsparcours in der Therapie klinischer Depressionen“. Dies wurde nun in der Klinik Hohe Mark vorgestellt und soll zeigen, wie die regelmäßige Nutzung eines kommunalen Bewegungsparcours zu einer Verbesserung des Krankheitsbildes beiträgt. „Körperliche Aktivität, Sport und Bewegung gelten als effektive und nebenwirkungsfreie Gesundheitsressourcen“, erklärt Prof. Dr. Lutz Vogt, Sportwissenschaftler der Frankfurter Goethe-Universität und Mitglied des Projekts.

An der wissenschaftlichen Studie nahmen 45 Patienten teil, darunter zwölf Frauen und 33 Männer in allen Altersgruppen. Die Hälfte der Teilnehmer trainierte angeleitet zwei- bis siebenmal pro Woche in der Gruppe am Bewegungsparcours, die andere Hälfte nahm am Standardbewegungsprogramm ihrer Therapie



Volker Staschke von der Klinik Hohe Mark am Bewegungsparcours. Er hat die Patienten angeleitet und begleitet. Foto: Schoepski

teil. Die Projektdauer lag bei einem Jahr, wobei sich die Patienten zwischen 14 Tagen und drei Monaten in Behandlung befanden und auch nur in dieser Zeit am Sportprogramm teilnahmen. Zwölf Geräte, die alle Muskelgruppen ansprechen, standen zur Verfügung. Etwa eine dreiviertel Stunde sollte eine Trainingseinheit dauern, so die Empfehlung der Experten.

Die Ergebnisse waren verblüffend: Am Ende ihres klinischen Aufenthalts verringerten diejenigen, die am Bewegungsparcours trainiert hatten, ihre Depressivität um etwa 50 Prozent. Auf dieses Ergebnis kommen die Experten anhand verschiedener Kriterien. Einerseits durch Befragung der Patienten, wie sie selbst das Ausmaß ihrer Depressivität und ihre Lebensqualität einschätzen. Diese Werte hatten sich im Laufe der zwölfmonatigen Behandlung deutlich verbessert. Dies sind subjektive Angaben. Das andere Kriterium ist die sogenannte Herzfrequenzvariabilität, also die Veränderungen des zeitlichen Abstands zwischen zwei Herzschlägen. Sie ist ein objektiver Marker für die Stresstoleranz und -verarbeitung, die sich bei jedem Menschen messen lässt. Je höher die Variabilität zwischen den Herzschlägen ist, desto höher ist die Stresstoleranz, desto entspannter ist man. Kurze Abstände dagegen stehen für Stress und Anspannung.

Vor allem bei Patienten mit schweren Depressionen trat im Behandlungszeitraum eine signifikante Verbesserung auf. Mehr detaillierte Ergebnisse werden in den nächsten Wochen und Monaten ausgewertet. Wie stark der Effekt nachhallt, wird durch eine derzeit durchgeführte Follow up-Befragung herausgefunden. Ein halbes Jahr nach der Behandlung sollen dabei die Patienten erläutern, wieviel sie von dieser Bewegungstherapie in ihren Alltag hinüberretten konnten und was das für Auswirkungen auf sie hat.

„Die Studie zeigt uns schon jetzt, dass es Sinn macht, das Medikament „Bewegung“ einzusetzen, denn es zeigt absolute Effekte. Aber wir dürfen es nicht alleine einsetzen“, macht Dr. Daniel Niederer vom Methodenzentrum Sozialwissenschaften der Goethe-Universität deutlich. Bewegungsprogramme sollten stärker in die psychiatrischen und psychosozialen Versorgungsstrukturen integriert werden. Gleichzeitig sagt er aber, dass Menschen mit Depressionen nicht alleine gelassen werden dürften. Gerade der Beziehungsfaktor sei sehr wichtig, die Menschen bräuchten Anleitung und Begleitung.

Bewegungsparcours gibt es an über 90 Standorten in Hessen. Es gibt Ausdauer-, Kraft- und Koordinationsgeräte, die zusammen einen „Spielplatz für Erwachsene“ bilden.