

13. MAI 2014

PRESSEMITTEILUNG

Bewegungsparcours in der Therapie von Depression

Eröffnung am 15. Oktober 2014 in der Klinik Hohe Mark

Die Hessische Landesregierung hat heute zusammen mit der Klinik Hohe Mark, der Abt. Sportmedizin der Goethe-Universität Frankfurt, der Hochschule Darmstadt und dem Landessportbund Hessen als beteiligte Projektpartner auf dem Gelände der Klinik Hohe Mark einen Bewegungsparcours, eröffnet. Dieser mit ausgewählten Geräten zweier renommierter Hersteller ausgestattete Parcours ist von nun an Teil der bewegungsrehabilitativen Maßnahme der Klinik.

„Die Wirksamkeit von Bewegungsparcours als verhältnispräventives Angebot im kommunalen Umfeld wurde 2012 von der Landesregierung eingeführt und evaluiert und dafür mit einem Europäischen Best Practice Preis ausgezeichnet. Bewegungsparcours gibt es seit dem ab über 90 hessischen Standorten“ berichtet Staatsminister Stefan Grüttner.

Der Nachweis des Nutzens von Bewegungsparcours in der unterstützenden Therapie klinischer Depression ist jedoch noch ausstehend.

Dieses Potential wird nun in einer interdisziplinären Studie der beteiligten Forschungseinrichtungen wissenschaftlich evaluiert. Im Untersuchungsmittelpunkt stehen die Effekte und die Nachhaltigkeit einer 3-monatigen Bewegungsparcours-Nutzung bei Personen mit Depression. Das systematisch angeleitete Programm richtet sich an alle Patienten.

„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 zahlreicher Erkrankungen. Die in einem Vierteljahr erzielbaren Einflüsse auf Stressverarbeitung und Stresstoleranz durch die objektive Erfassung der kardialen Regulationsfähigkeit zu quantifizieren ist wissenschaftlich und gesundheitspolitisch von hoher Bedeutung.“ betonte Prof. Dr. Lutz Vogt von der Abteilung Sportmedizin der Goethe Universität Frankfurt am Main. „Die Nutzung der Parcours wird im Rahmen des laufenden Therapiespektrums der Klinik realisiert. Das Projekt endet nicht nach dem stationären Aufenthalt sondern wird an den kommunalen Parcours am Wohnort weiter fortgesetzt. Diese Maßnahme findet in Kooperation mit dem Landessportbund Hessen statt und sichert die Fortführung eines körperlich aktiven Lebensstils.“

„Bewegung tut nicht nur dem Körper, sondern auch der Seele gut“, sagt der Präsident der Hessischen Psychotherapeutenkammer, Alfred Krieger. „Sportliche Aktivitäten geben eine gute Rückmeldung, ob selbst gesetzte Ziele realistisch sind. Das ist gerade bei depressiven Menschen wichtig, weil sie sich oft falsch einschätzen und wenig zutrauen.“

Prof. Dr. Volker Beck von der Hochschule Darmstadt sagt zu diesem Forschungsprojekt u.a.: „Wissenschaftliche Erkenntnisse weisen darauf hin, dass als Folge von sportlicher Aktivität eine Verminderung von Ängsten und Depression, eine erhöhte Stresstoleranz, eine Verbesserung der Grundstimmung und eine grundsätzlich höhere Zufriedenheit erreicht werden kann. Diese Initiative verschiedener Kooperationspartner unterstreicht, wie unsere Gesellschaft konstruktiv und interdisziplinär mit der Volkskrankheit Depression umgehen kann. Es ist zugleich wichtig, das Bild, das Stigma und das Image von psychischen Erkrankungen in unserer Gesellschaft zu ändern und weiter zu humanisieren. Dazu möchten wir alle mit unserer Initiative einen Beitrag leisten.

Bewegung ist ein wirksames Antidepressivum ohne Risiken und Nebenwirkungen.

Großer Dank gilt allen Projektpartnern und Projektteilnehmern, den beiden Herstellern für die Bereitstellung der Geräte, sowie der Friede-Springer-Stiftung.

Die Klinik Hohe Mark ist ein frei gemeinnütziges Krankenhaus im bundesweiten Verbund der christlichen DGD-Kliniken und wird im Hessischen Krankenhausbedarfsplan mit 234 Betten und 20 tagesklinischen Plätzen geführt. Das Krankenhaus verfügt über Abteilungen für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik mit differenzierten Therapiekonzepten. Es liegt in Oberursel zwischen der Wirtschafts- und Kulturmetropole Frankfurt am Main und dem Naturpark Hochtaunus. Die Klinik Hohe Mark ist sowohl mit dem Auto (A 661) als auch mit öffentlichen Verkehrsmitteln (Endhaltestelle der U 3 aus Frankfurt) sehr gut erreichbar. Im Rahmen der gemeindenahen Psychiatrie ist die Klinik Hohe Mark in die fachspezifische, regionale Pflichtversorgung der Stadt Frankfurt am Main eingebunden. Dort unterhält sie in der Friedberger Landstraße eine Tagesklinik und in der Burgstraße eine Institutsambulanz sowie die TagesReha Frankfurt, eine ganztägig ambulante Einrichtung der Suchtbehandlung mit 20 Plätzen.