

10. JULI 2017

PRESSEMITTEILUNG

Bewegung für Körper und Geist

Bewegungsangebot für Menschen mit psychischen Beschwerden und ihre Angehörigen.

Gemeinsames Bewegen in der Natur und angeleitetes Üben an Geräten und Bewegungsparcours stärken nicht nur den Körper sondern auch das psychische Wohlbefinden. Darauf weisen die wissenschaftlichen Ergebnisse der Universität Frankfurt und der Klinik Hohe Mark hin. Insbesondere Patienten mit schwerer Depression profitieren von einem Training im Freien. Die Resultate des Projekts zeigen eine Verminderung von Ängsten und Depressivität, eine erhöhte Stresstoleranz, eine Verbesserung der Grundstimmung und eine grundsätzlich höhere Zufriedenheit der Teilnehmer. Auch noch sechs Monate nach stationärem Aufenthalt nutzten Teilnehmer Bewegungsparcours in ihrer häuslichen Umgebung. Beide Studien bestätigen den Bewegungsparcours als attraktive und sichere Ergänzung zu bestehenden Therapieangeboten in der Rehabilitation klinischer Depression.

Nun sollen am Oberurseler Parcours mehr Menschen von der positiven Wirkung körperlicher Bewegung auf das geistige Wohlbefinden profitieren. Ein Folgeprojekt **in Kooperation der Klinik Hohe Mark, der Abteilung Sportmedizin der Goethe-Universität Frankfurt und der R + V Betriebskrankenkasse** bietet an drei Tagen für je 1 1/2 Stunden in der Woche ein Angebot unter fachkundiger Betreuung. Ziel ist es, psychisch erkrankten Personen in ambulanter Behandlung ein ergänzendes Bewegungsprogramm zu ihrer bisherigen Therapie anzubieten und damit die allgemeine und geistige Gesundheit sowie die Lebensqualität zu steigern. Eine Teilnahme steht darüber hinaus auch allen Angehörigen offen.

Die Auswahl der Übungen am Bewegungsparcours richtet sich nach den Bedürfnissen der Teilnehmer. Betroffene aller Altersklassen und ihre Angehörigen sind herzlich willkommen an dem Training teil zu nehmen. Das Training findet an folgenden Kurszeiten statt:

Montags 13:30 Uhr - 14:45 Uhr/Mittwochs 8:45 Uhr - 10:15 Uhr/Donnerstags 15:00 Uhr - 16:15 Uhr

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 Suchtbearbeitung mit 20 Plätzen. Mit ca. 430 Mitarbeitenden und einem jährlichen Pflegesatzerlös von ca. 21 Millionen Euro ist die Klinik Hohe Mark die größte Gesundheitseinrichtung in Oberursel. Jährlich werden über 2.500 stationäre sowie über 7.800 ambulante Patienten in dem Oberurseler Krankenhaus und in dessen Frankfurter Einrichtungen behandelt.