

# Bewegung - Medizin des 21. Jahrhunderts

## Sportliche Betätigung für eine gesunde Psyche

Text: Dr. Thomas Kron

Schon im 5. Jahrhundert v. Chr. hat der griechische Gymnastiklehrer und Arzt Herodicus von Selymbria empfohlen, nicht nur Kräuter oder Beschwörungsformeln anzuwenden, um gesund zu bleiben oder zu werden, sondern auch Bewegungsübungen. Und selbstverständlich wusste auch Hippokrates: »Wenn wir jedem Individuum das richtige Maß an Nahrung und Bewegung zukommen lassen könnten, hätten wir den sichersten Weg zur Gesundheit gefunden.« Die Empfehlung der Altvorderen ist heute alles andere als veraltet, sie ist sogar überaus modern. Es gibt kaum eine chronische Erkrankung, bei der Bewegung nicht empfohlen wird. Und so ist es auch nicht übertrieben, dass ein Fachkongress unter dem Motto stand: »Bewegung ist die Medizin des 21. Jahrhunderts«. Die Rede ist vom 2. Interdisziplinären Fachkongress für Bewegungsmedizin der FIBO, der am 4. und 5. April in Köln stattfand, organisiert in Kooperation mit Springer Medizin und der »Ärzte Zeitung«, unterstützt von der Sporthochschule Köln und der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention.

Zu den Erkrankungen, bei denen körperliche Aktivität und Sport einen großen präventiven und auch therapeutischen Wert haben, zählen außer Krankheiten des Herzgefäß-Systems und des Stoffwechsels Erkrankungen der Psyche sowie Krebs. Mehrere epidemiologische Studien hätten gezeigt, dass Sport und körperliche Aktivität psychischen Krankheiten vorbeugen oder ihr Eintreten verzögern könnten und auch therapeutisch nützlich seien, erklärt Professor Andreas Ströhle, leitender Oberarzt in der Klinik für Psychiatrie der Charité in Berlin und einer der Referenten auf dem Kölner Kongress. Ströhle und seine Mitarbeiter konnten zum Beispiel 2007 belegen, dass aktive Jugendliche und junge Erwachsene im Vergleich zu inaktiven ein geringeres Risiko haben, psychisch krank zu werden. Und da psychische Kranke aufgrund ihrer oft ungesunden Lebensweise meist auch kardiovaskuläre und respiratorische Störungen haben, können sie in mehrfacher Hinsicht von mehr körperlicher Aktivität profitieren.

Zu den psychischen Krankheiten, bei denen Bewegung präventiv und therapeutisch sehr wertvoll sind, gehört bekanntlich die Depression. In einigen Studien hat sich die Wirkung von Sport als »durchaus vergleichbar mit der Wirkung einer Psycho- oder Pharmakotherapie« erwiesen, so kürzlich die Autorinnen einer systematischen Literatur-Analyse (PiD »Psychotherapie im Dialog«).

Körperliche Aktivität wirkt aber nicht allein antidepressiv. Langfristig therapeutisch wirksam ist Sport, und zwar Ausdauertraining, auch bei Patienten mit Panikstörung: Laut Ströhle ist sogar eine einmalige 30-minütige Trainingseinheit gegen Panikattacken wirksam. Ausdauer-Sport verstarke zudem die Wirkung einer kognitiven Verhaltenstherapie bei Patienten mit Panikstörungen. Eine Vielzahl von experimentellen und klinischen Studien zeigt außerdem, dass körperliche Aktivität womöglich vor einem kognitiven Abbau schützt und auch bereits Demenzkranke davon profitieren. In Zusammenarbeit mit der Bundeswehr untersuchen Ströhle und seine Mitarbeiter derzeit, ob körperliche Aktivität und Sport das Risiko reduzieren, durch im Ausland bedingte Einsätze psychische Erkrankungen zu verhindern, etwa eine posttraumatische Belastungsstörung.

### Noch Forschungsbedarf zu den Wirkmechanismen

Zu der Frage, über welche Mechanismen Sport diese Wirkungen entfaltet, besteht jedoch noch Forschungsbedarf. Außer psychologischen Mechanismen wie einem verstärkten Selbstwertgefühl etwa, zeigen Studien auch, dass Bewegung sich auf Neurotransmitter, etwa Serotonin, und auf Endorphine auswirkt. Sport normalisiert darüber hinaus erniedrigte Spiegel des sogenannten »Brain-derived neurotrophic factor« (BDNF), wirkt also neuroprotektiv. Und an der anxiolytischen Aktivität von Sport scheint nach Forschungsergebnissen von Ströhle und anderen Wissenschaftlern auch ein im Herzen produziertes Hormon beteiligt zu sein, und zwar das atriale natriuretische Peptid (»Psychoneuroendocrinology«).

Forschungsbedarf besteht auch noch zu einigen praxisrelevanten Fragen. Denn die meisten klinischen Untersuchungen sind methodisch unterschiedlich und daher nur schwer miteinander zu vergleichen. Ungeklärt ist zum Beispiel noch, welche Art des Trainings – aerob, anaerob oder als Kombination – am effektivsten ist. Ungeklärt ist auch, ob es eine für quasi jedermann »ideale« Dosis an körperlicher Bewegung oder Sport gibt. Außerdem: Sport kann auch schädlich sein. Bei Patienten mit bipolaren Störungen sollte daher berücksichtigt werden, dass eine manische Episode zu exzessivem Sport führen kann, oder dass eine solche Episode durch Sport ausgelöst werden könnte. Und bei Essstörungen wie der Anorexia nervosa kann Sport einerseits positiv wirken, etwa die Knochendichte erhö-



Zu den psychischen Krankheiten, bei denen Bewegung präventiv und therapeutisch sehr wertvoll sind, gehört bekanntlich die Depression.



- hen, andererseits aber auch bei übertriebenem Training den klinischen Verlauf verschlechtern.

Dennoch ist heute unstrittig, dass körperliche Bewegung und Sport in der Prävention psychischer Krankheit und in der Therapie einen großen Nutzen haben. Aber, so Ströhle: »Das Potenzial der Sporttherapie psychisch Kranker ist enorm, wird bei weitem noch nicht ausreichend genutzt.« ■

Quelle:

E. Zschucke, K. Gaudlitz, A. Ströhle: Exercise and Physical Activity in Mental Disorders: Clinical and Experimental Evidence. J Prev Med Public Health 2013; 46:S12-S21

Den ganzen Artikel von Dr. Thomas Kron finden Sie unter: [www.fibo.de](http://www.fibo.de)

Stichwort: »Mit Bewegung für eine gesunde Psyche und gegen den Krebs«.

Dr. Thomas Kron ist für die FIBO als Fachredakteur tätig.

### FIBO 2015

**Internationale Leitmesse für Fitness, Wellness & Gesundheit**

9. bis 12. April 2015, Messegelände Köln

»Halle 7 wird erneut ganz im Zeichen der Gesundheit stehen«

#### Weiterlesen ...

Viele weitere interessante Artikel finden Sie in GYMNASSTIK Nr. 33.  
Bezug über: Geschäftsstelle  
Deutscher Gymnastikbund DGyMB e.V.  
Casteller Straße 37  
65719 Hofheim am Taunus  
[berufsverband@dgymb.de](mailto:berufsverband@dgymb.de)  
[www.dgymb.de](http://www.dgymb.de)

## »Es geht um Achtsamkeit«

### Bewegungstherapie und ihre Auswirkungen

Text: Eva-Maria Homann

*Seit zwei Jahren unterrichtet die Sportwissenschaftlerin Zita Hilf an der Bode Schule München unter anderem das Fach Sportpsychologie. Dabei verschafft sie ihren Schülern Einblicke in die Bewegungstherapie bei psychischen Störungen.*

#### Was ist Bewegungstherapie?

Allgemein definiert wird Bewegungstherapie vom Deutschen Verband für Gesundheitssport und Sporttherapie als »eine ärztlich indizierte und verordnete Bewegung, die vom Fachtherapeuten geplant und dosiert, gemeinsam mit dem Arzt kontrolliert und mit dem Patienten alleine oder in der Gruppe durchgeführt wird« (vgl. Schüle, K., Deimel, H., 1990).

»In den letzten Jahren hat der Begriff der Leib-Seele-Einheit zur Gründung zahlreicher therapeutischer Schulen und

zur Anwendung von Bewegung in den unterschiedlichsten Bereichen geführt. Die Spanne der angewendeten Verfahren reicht von einem aktiven direkten Umgang mit dem Körper bis hin zu einem passiven Arbeiten mit dem Körper in dem Sinne, dass Körperlichkeit bewusst gemacht und körperliche Erlebnisfähigkeit vermittelt wird«, beschreibt Zita Hilf in ihrer Diplomarbeit zum Thema »Wirksamkeit von Tanztherapie bei somatoformer Störung«. Der Professor für Bewegungserziehung und Bewegungstherapie Gerd Hölter unterscheidet 1.) bewegungstherapeutische Maßnahmen zur physischen Rehabilitation (z. B. Krankengymnastik),