Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport
Herausgeber: Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule
Band: 9 (2007)
Heft: 3

Artikel: Ein erstklassiger Stimmungsaufheller
Autor: Wanner, Miriam / Lüscher, Susanne / Meier, Masus
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-991846

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 31.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

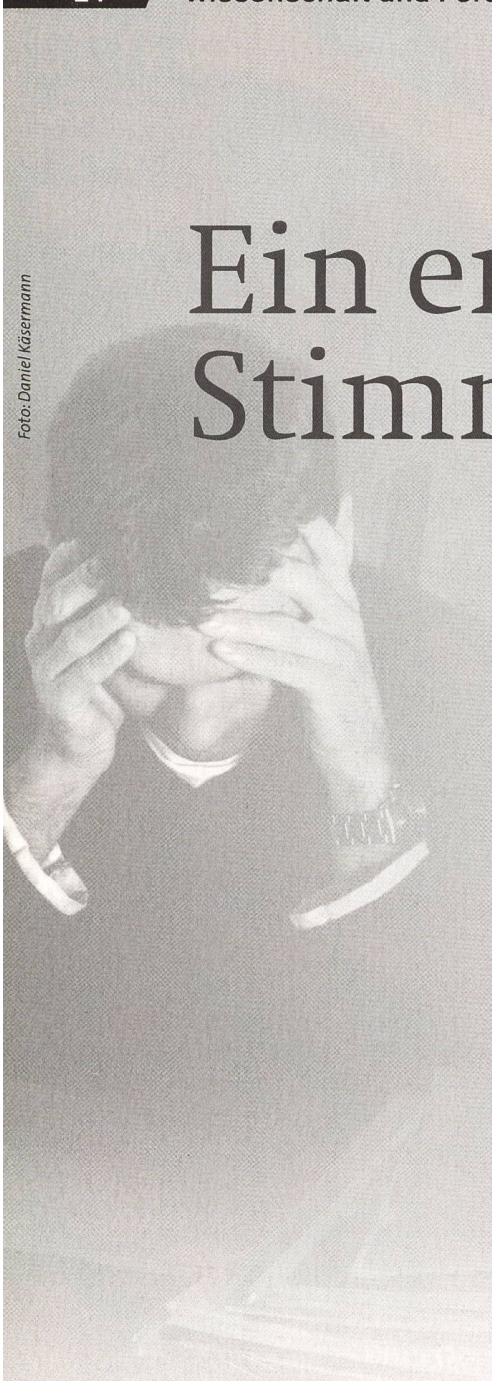

Foto: Daniel Käsermann

Ein erstklassiger Stimmungsaufheller

Gesundheit // Körperlich aktive Menschen fühlen sich physisch und psychisch gesünder und leiden weniger häufig unter Depressionen. Aber bewegen sich aktive Menschen mehr, weil sie sich besser fühlen oder fühlen sie sich besser, weil sie mehr Bewegung in ihr Leben bringen? Kann genügend Bewegung Depressionen lindern, vermindern oder gar verhindern?

Miriam Wanner, Susanne Lüscher

▶ Die Depression ist eine der häufigsten Erkrankungen des Gehirns. Depressionen treten unabhängig von sozialen Schichten, Kulturen und Nationalitäten auf. Allein in der Schweiz erkranken rund 20 Prozent der Bevölkerung einmal in ihrem Leben an einer Depression, wobei Frauen etwa doppelt so häufig betroffen sind wie Männer. Depressionen machen aber auch vor jüngeren Generationen nicht Halt: Kinder und Jugendliche können ebenfalls an dieser psychischen Krankheit leiden. Dabei wird zwischen leichten, mittelgradigen und schweren Depressionen unterschieden.

Wahrscheinlich können sich viele, wenn sie in schlechter Stimmung sind, kaum zu Bewegung motivieren. Andererseits berichten viele Menschen, dass ihre schlechte Stimmung nach einer Portion Bewegung verfliegt. Querschnittsbefragungen zeigen immer wieder, dass körperlich aktive Personen weniger häufig an Depressionen leiden als Bewegungsmuffel. Hier stellt sich nun die Frage: Was war zuerst da, das Huhn oder das Ei? Ist ein inaktiver Lebensstil Ursache oder Folge einer schlechteren psychischen Gesundheit?

Vorbeugen ist die beste Medizin

Wissenschaftliche Studien haben ergeben, dass regelmässige körperliche Aktivität das Risiko, an einer Depression zu erkranken, vermindert. Wer also über mehrere Jahre einen inaktiven Lebensstil pflegt, erkrankt häufiger an einer Depression als Menschen, die sich mehr bewegen. Dies konnte in einer amerikanischen Längsschnittstudie gezeigt werden. Knapp 2000 Personen zwischen 50 und 94 Jahren wurden zu Beginn der Studie sowie fünf Jahre später nach ihren körperlichen Aktivitäten und dem Vorhandensein von depressiven Symptomen befragt. Körperliche Aktivität wurde auf einer Aktivitätsskala von 1 (tief) bis 8 (hoch) eingestuft. Bei der ersten Befragung zeigten aktivere Personen seltener depressive Symptome als weniger aktive.

Der Aktivitätslevel zu Beginn der Studie hatte zusätzlich aber auch einen beträchtlichen Einfluss auf das Risiko einer späteren Depression: Das Erkrankungsrisiko bei der zweiten Befragung nach fünf Jahren war um fast 20 Prozent reduziert für jeden zu-

sätzlichen Punkt, der auf der Aktivitätsskala bei der ersten Befragung erreicht worden war. Dieser schützende Effekt von Bewegung auf die psychische Gesundheit wirkte unabhängig von anderen Faktoren wie Rauchen, Body Mass Index, Alkoholkonsum und sozialer Schicht. (Strawbridge, W.J. et al.: Physical activity reduces the risk of subsequent depression for older adults. American Journal of Epidemiology, Vol. 156, No. 4, 2002.)

Bewegung als therapeutische Massnahme

Doch was kann man tun, wenn bereits eine Depression vorhanden ist? Depressionen werden häufig mit Medikamenten, so genannten Antidepressiva, behandelt. Zum Zuge kommen vielfach auch Psychotherapien. Gibt es auch andere Therapiemöglichkeiten? Diese Frage haben sich viele Forschungsgruppen gestellt und untersucht, ob körperliche Aktivität vorhandene depressive Symptome lindern kann. Die Resultate dieser Studien sind erfreulich: Häufig können depressive Symptome mit ausreichend Bewegung deutlich abgeschwächt werden. Studien, die verschiedene Therapieformen verglichen, zeigten zudem, dass körperliche Aktivität ebenso wirksam sein kann wie Medikamente oder Psychotherapien. Dabei ist Bewegung kostengünstig und frei von unerwünschten Nebenwirkungen. Art, Häufigkeit, Dauer und Intensität der Bewegung scheinen dabei zweitrangig zu sein, auch wenn die positiven Auswirkungen vor allem bei Ausdaueraktivitäten, die Herz und Kreislauf in Schwung bringen, nachgewiesen wurden.

» Regelmässige Bewegung stärkt die psychische Gesundheit. «

Wichtig ist jedoch vor allem, dass man sich regelmässig, das heisst mindestens eine halbe Stunde täglich, bewegt. Allerdings muss hier festgehalten werden, dass bei schwereren Formen von Depressionen eine ärztliche und psychotherapeutische Behandlung erforderlich ist und körperliche Aktivität allenfalls zusätzlich helfen kann, Symptome zu lindern. Nicht nur Erwachsene können von den positiven Effekten körperlicher Aktivität auf depressive Symptome profitieren, auch bei Kindern und Jugendlichen wurden solche Effekte aufgezeigt. Dies deutet darauf hin, dass genügend Bewegung (für Kinder mindestens eine Stunde täglich) nicht nur für die physische, sondern auch für die psychische Entwicklung und das Wohlbefinden von grosser Bedeutung ist. //

› *Miriam Wanner ist wissenschaftliche Mitarbeiterin an der Eidg. Hochschule für Sport Magglingen.*
Kontakt: miriam.wanner@baspo.admin.ch

Susanne Lüscher ist Spezialärztin FMH für Psychiatrie und Psychotherapie.
Kontakt: susanne.luescher@pop.agri.ch

Tipps

An der frischen Luft und in Gruppen

- Es ist wichtig, sich regelmässig zu bewegen, um nachhaltige Wirkungen zu erzielen. Erwachsene sollten mindestens 30 Minuten täglich, Kinder und Jugendliche mindestens 60 Minuten täglich aktiv sein. Studien haben gezeigt, dass regelmässige Bewegung über einen längeren Zeitraum (länger als drei Monate) Depressionen wirksamer lindern kann.
- Aber: Jedes Training lohnt sich! Denn schon ein einzelnes Training kann die Stimmung aufhellen und so das kurzfristige Wohlbefinden erhöhen. Überwindung lohnt sich also, auch wenn das Wetter einmal schlecht ist oder die Kollegin absagt.
- Wer nicht schon aktiv ist, sollte langsam beginnen, seine Aktivitäten auszubauen. Ein guter Start sind z.B. moderate Bewegungsformen wie drei kurze Spaziergänge pro Woche. Danach können Häufigkeit, Dauer und Intensität der körperlichen Aktivitäten gemächlich erhöht werden, bis das empfohlene Mass (siehe erster Punkt) erreicht ist.
- Bewegung draussen an der frischen Luft und bei Tageslicht tut besonders gut. Velofahren, zügige Spaziergänge oder Gartenarbeit sind gute Beispiele dafür.
- Körperliche Aktivitäten in der Gruppe helfen, soziale Kontakte zu pflegen, und erhöhen die Motivation für regelmässige Bewegung.

Foto: Anita Eisenhans

Nachgefragt

«Entspannter und psychisch stabiler»

▶ **«mobile»: Herr Meier, Sie litten im vergangenen Jahr an einer schweren Depression. Wie fanden Sie den Weg zurück in die «Leichtigkeit des Seins»? Masus Meier:** Aus dem «Nebel» der Depression fand ich mit Hilfe eines SSRI-Antidepressivums und psychiatrischer Betreuung. Nach Monaten dumpfen Dahinvegetierens hatte ich endlich auf meine Freunde gehört, die mir zu diesem Schritt rieten. Das «Auftauchen» war wundervoll: Plötzlich konnte ich wieder klar denken; und es kamen Gefühle zurück – die ich allerdings zuerst einmal ordnen musste. Ich stellte fest, dass ich zum Platzen voll war mit Ohnmacht, Ärger, Wut und Trauer. Und dass ich diese Last dringend durch «aggressive Arbeit» abbauen musste. So kam ich zum Boxen. Im Internet fand ich einen sympathischen Boxclub in meiner Umgebung, in welchem ich nun zweimal pro Woche trainiere.

Welche Unterschiede bemerken Sie an sich nach einem Boxtraining, einmal abgesehen von den physischen Aspekten? Das harte Training brachte mich sofort an meine körperlichen Limiten. Ich fand das jedoch wunderschön, spürte ich mich doch endlich wieder in aller Deutlichkeit! Mit der Zeit nahmen meine Kraft und auch mein Selbstwertgefühl zu. Nach dem Training spüre ich jeweils die intensive physische Arbeit, aber ich fühle mich auch energetisch und innerlich gelassen – fast ein bisschen erleuchtet. Der Boxsport hat meine Vorstellungen vom Stressabbau weit übertroffen! Er hat mich massiv entspannter werden lassen und unterstützt meine psychische Stabilität.

Sicher erleben Sie, trotz der wieder gefundenen Lebensfreude, auch heute noch Tage, die durch eine depressive Verstimmung gekennzeichnet sind. Was machen Sie dagegen? Welche Strategien haben Sie entwickelt? In der Tat erlebe ich Stimmungseinbrüche, deren Häufigkeit jedoch stetig abnimmt. Ich habe gelernt, mich auf mich selbst zu konzentrieren. Und ich kann mich seelisch besser schützen, etwa mit der gedanklichen Metapher einer Schutzzone um mich herum, in die nichts «Negatives» eindringen und mich belasten kann. Beim Boxen möchte ich einerseits dem Gegner keine Angriffsfläche bieten, andererseits will ich ihn meine Kraft spüren lassen. Im Alltag funktioniert es analog: Destruktives lasse ich entweder nicht an mich herankommen – oder begegne ihm mit Mut und Stärke! //

› *Masus Meier ist Designer bei der Agenturtschi, die das «mobile» layoutet. Kontakt: meier@agenturtschi.ch*

Wissenswert

Wie kann Bewegung gegen Depressionen helfen?

▶ Obwohl verschiedene mögliche Mechanismen in Betracht gezogen werden, ist noch nicht genau klar, wie Bewegung Depressionen vorbeugen und Symptome bei depressiven Patienten mildern kann. Diskutiert werden mögliche Prozesse auf biochemischer, physiologischer und psychosozialer Ebene. Die Hypothesen basieren auf Theorien, konnten jedoch wissenschaftlich bisher noch nicht klar nachgewiesen werden. Als wichtigste Möglichkeiten gelten die folgenden:

- Ein Anstieg von im Blut zirkulierenden körpereigenen Opiaten – so genannten Endorphinen – die eine schmerzstillende Wirkung haben und mit guter Laune und allgemeinem Wohlbefinden in Zusammenhang gebracht werden.
- Eine erhöhte Körpertemperatur nach körperlicher Aktivität, wodurch die Muskelanspannung reduziert wird und sich ein allgemeines Gefühl der Entspannung breitmacht.
- Ein erhöhter Spiegel von Monoamin-Neurotransmittern, die als Botenstoffe für die Übertragung von Nervenreizen verantwortlich sind. Während diese Botenstoffe bei depressiven Patienten vermindert sind, ist ihre Konzentration nach körperlicher Aktivität im Blut erhöht. Ein Beispiel eines solchen Botenstoffes ist Serotonin, das als Stimmungsaufheller gilt.
- Ablenkung von Sorgen, bedrückenden Gedanken und dem Alltagsstress. Zudem ermöglichen körperliche Aktivitäten in der Gruppe soziale Kontakte und den Austausch mit Gleichgesinnten.
- Ein gesteigertes Selbstwertgefühl sowie das Gefühl, den Anforderungen gewachsen zu sein und etwas zu erreichen.

Heute geht man davon aus, dass eine Kombination von verschiedenen Mechanismen für die positiven Auswirkungen von Bewegung auf die Psyche verantwortlich ist. Möglich ist auch, dass verschiedene Personen unterschiedlich reagieren und jeweils andere Mechanismen wirken. //