

## Sport- ein Antidepressivum

Verschiedene Studien<sup>1</sup> belegen, dass regelmäßige sportliche Betätigung bei Menschen mit depressiven Erkrankungen die Stimmung bessert. Bewegung kann daher eine therapeutische Behandlung sinnvoll ergänzen und möglicherweise sogar Depressionen vorbeugen<sup>2</sup>.

- **Bewegungsumfang**

Patienten sollten sich maßvoll bewegen, ein Zuviel kann zu Stress und Druck führen. Kleine Ziele sind leichter zu erreichen und bringen somit schneller Erfolgserlebnisse. Ideal ist es, fünf Mal in der Woche 30 Minuten Sport zu treiben und dabei die maximale Herzfrequenz (maxHF) zu erreichen ( $220 - \text{Lebensalter} = \text{maxHF}$ ). Aber auch Patienten, die zwei bis drei Mal wöchentlich trainieren, profitieren von einem positiven Effekt auf ihre Stimmung. Ein einmaliges Training pro Woche reicht aus, um den aktuellen Trainingsstatus aufrechtzuerhalten.

- **Optimale Sportarten**

Ausdauersport hat sich bei depressiven Erkrankungen besonders bewährt, und er ist in der Regel kostengünstig. Wandern, Walking, Radfahren, Schwimmen, häusliches Training an Kardiogeräten, Skilanglauf und Rudern können zudem fast alle Menschen ausüben. Auch Sportstudios, die Wert auf umfangreiche Beratung und Anleitung legen, sind empfehlenswert. Sport in der Gruppe kann den Spaßfaktor und die Wahrscheinlichkeit erhöhen, dabeizubleiben.

Grundsätzlich sollten Menschen mit depressiven Erkrankungen körperliche Bewegung als einen positiven Teil des Lebens in ihren Alltag integrieren, zum Beispiel, indem sie, statt Aufzug zu fahren, Treppen steigen und kleinere Wege zu Fuß gehen.



### Tipp

Menschen mit depressiven Erkrankungen sollten sich vor Trainingsbeginn von ihrem behandelnden Arzt durchchecken und beraten lassen, welche Sportart für sie am besten geeignet ist.

## Wie Sport bei Depressionen helfen kann

- es werden soziale Kontakte geknüpft
- Stresshormone nehmen ab. Endorphin, Dopamin und Serotonin – die sogenannten Glückshormone – werden dagegen vermehrt ausgeschüttet
- Körperliche Aktivität kann von depressiven Gedanken ablenken
- das Erlernen einer neuen Sportart und die damit verbundenen Erfolgserlebnisse sowie körperliche Fitness allgemein stärken das Selbstbewusstsein
- Sport hat im Vergleich zur medikamentösen Therapie kaum Nebenwirkungen
- regelmäßiges Training gibt dem Tag eine Struktur, die depressiven Menschen oft fehlt
- das Gefühl, durch eigenes Handeln eine Verbesserung zu bewirken, stärkt das Selbstwertgefühl
- bei Sport setzt der positive Effekt sehr schnell ein, bei Antidepressiva kann dies Wochen dauern



## Tipp

Unter [www.lauftreff.de](http://www.lauftreff.de) finden motivierte Patienten Gleichgesinnte, die mit ihnen joggen oder walken.

Die Internetseite [www.meinverein24.de](http://www.meinverein24.de) gibt einen Überblick über örtliche Vereine, [www.fitnesscenter-24.com](http://www.fitnesscenter-24.com) informiert über lokale Fitnessstudios.

Quellen:

1



Die neueste Version des Artikels finden Sie unter:

[http://www.neuraxwiki.de/artikel/details/211\\_Sport-\\_ein\\_Antidepressivum.html](http://www.neuraxwiki.de/artikel/details/211_Sport-_ein_Antidepressivum.html)

**neuraxFoundation gemeinnützige GmbH**

Elisabeth-Selbert-Str. 23

D-40764 Langenfeld

Telefon: 02173 - 999 85 00

E-Mail: [info@neuraxWiki.de](mailto:info@neuraxWiki.de)

Internet: [www.neuraxWiki.de](http://www.neuraxWiki.de)