

Bewegung für die Seele

Aktionstag des Rostocker Bündnisses gegen Depression



Rad fahren ist eine Möglichkeit, viel Bewegung an frischer Luft zu treiben. (Bild und Text nicht identisch).

Foto: J. Kloock

Rostock/rb/mt. Bewegung tut gut – das wissen viele. Dass dies besonders bei depressiven Störungen zutrifft, wissen wenige. Das soll sich ändern. Deshalb hat das Rostocker Bündnis gegen Depression den Aktionstag „Bewegung für die Seele“ ins Leben gerufen, der am Sonntag, den 24. September von 10 bis 13 Uhr im und um das World Trade Center (WTC), Parkstraße 52 in Warnemünde, stattfindet.

Professorin Dr. Sabine Herpertz, Direktorin der Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Universität Rostock und Vorsitzende des Rostocker Bündnisses gegen Depression, verweist darauf, dass in Deutschland rund vier Millionen Menschen an einer Depression leiden. In Mecklenburg-Vorpommern sind es ungefähr 80.000. „Acht Prozent der Menschen leiden im Laufe ihres Lebens einmal unter einer Depression. Mit erneutem Auftreten verdoppelt sich das Ri-

siko. Der Häufigkeitsgipfel liegt im Lebensalter zwischen 30 und 40 Jahren sowie bei den über 60-Jährigen“, so die Medizinerin. Obwohl Depression eine häufig auftretende Erkrankung sei, werde sie aber von der Umwelt wenig wahrgenommen oder missdeutet. Deshalb habe man 2005 auch ein Netzwerk gegründet, denn Aufklärung sei notwendig. „Depression ist keine Einbildung, sondern eine in den unterschiedlichsten Erscheinungsformen auftretende, oft lebensbedrohliche Erkrankung, die die Medizin heute sehr gut behandeln kann. Betroffene können aber auch einiges selbst für sich tun. Dafür wollen wir am 24. September Anregung geben“, sagt Frau Professor Herpertz.*

Schirmherr des Rostocker Bündnisses gegen Depression ist der Zehnkampf-Olympiasieger von 1988 in Seoul, Christian Schenk. Er wird auch am Sonntag, den 24. September durch den Veranstaltungstag führen,

der mit dem Vortrag „Bewegung als Medikament – Möglichkeiten und Wirkungen von Bewegung, Sport und Spiel bei psychischen Erkrankungen“ durch den Diplomportwissenschaftler und Sporttherapeuten Harry Kappell beginnt. Ab 11.30 Uhr stehen dann am Strandaufgang 23 die verschiedensten sportlichen Aktivitäten zum Ausprobieren auf dem Plan. Das sind unter anderem Nordic Walking, Beach-Volleyball, Fußball für Familien, Fahrradfahren (Fahrräder bitte mitbringen) und Lenkdrachen. Sport- oder bequeme Kleidung, die ein Mitmachen möglich macht, sollte deshalb jeder Teilnehmer dabei haben. Ab 13 Uhr gibt es dann eine Abschlussdiskussion.

Die Initiatoren hoffen, dass möglichst viele Teilnehmer von diesem Tag Anregungen mitnehmen und neue Kontakte knüpfen, die ihnen bzw. ihren Angehörigen Wege aus der Depression aufzeigen.

