

Bewegung hilft beim Gesunden

Am 4. Juli startet eine Nordic-Walking-Gruppe im Rahmen des Bündnisses gegen Depression Memmingen-Unterallgäu e.V.

Memmingen (mori). Bei leichten und mittelschweren Depressionen kann Sport durchaus in gewisser Weise als „Therapie“ und Chance zur Rückfallverhütung gesehen werden. „Entscheidend ist die Bewegung und der Spaß dabei“, brachte es Dr. Gerhard Eschweiler von der Uniklinik für Psychiatrie und Psychotherapie in Tübingen auf den Punkt. Dabei befürwortete der Vorsitzende des Bündnisses gegen Depression Neckar-Alp e.V. bei seinem Vortrag "Hilft Sport gegen Depression?" im kleinen Saal der Memminger Stadthalle vor allem den Gruppensport. „In der Gruppe ist es einfacher, als wenn man sich allein zum Sport aufraffen muss.“



Dr. Gerhard Eschweiler,
Uniklinik für Psychiatrie und Psychotherapie

Die Uniklinik in Tübingen hat versucht über verschiedene Studien die These „Sport hilft bei Depression“ zu untermauern. Vor den rund 50 Besuchern in Memmingen zeigte der Experte dabei auch die Schwierigkeiten auf: „Um repräsentative Daten zu erhalten, müssen sich die Klienten zu rund 150 Terminen verpflichten.“ Die derzeitige Erhebung soll letztlich 120 Patienten (ab 50 Jahre) erfassen. Aktiv sind derzeit 42 rekrutiert. Ein Teil von ihnen nimmt an



einer Sauerstoffbehandlung teil, ein anderer betreibt Sport. „Schon jetzt lässt sich sagen, dass nach einem halben Jahr die Walking-Gruppe rund 17,3 Prozent mehr Energie hat, während bei der Passiv-Behandlung lediglich ein Energieplus von 3,3 Prozent zu verzeichnen war.“ Dementsprechend war auch die Rückfallquote bei den „aktiven“ Teilnehmern wesentlich geringer.

Eschweiler nannte auch die Ursachen für diese positive Entwicklung: „Beim Sport gibt es anders als bei der Depression eine kontrollierte Ausschüttung von Stresshormonen. Nach der Anspannung sinken Puls und Blutdruck wieder ab.“ Auch vermute man, dass beim Sport Nervenwachstumsfaktoren in Aktion treten, die bei einer Depression zerstört würden.

Im Anschluss an den Vortrag informierten Susanne Egg-Holler, Leiterin der Tagesstätte im Sozialpsychiatrischen Zentrum (SPZ) der Diakonie Memmingen und Physiotherapeutin Birgit Piller über den Nordic-Walking Kursus, der am kommenden Mittwoch, 4. Juli, beginnen soll. Aufgrund ihrer Verhandlungen wird die Kursgebühr von den meisten Krankenkassen komplett übernommen. Nordic Walking eignet sich aufgrund der natürlichen Bewegungsform. Außerdem werden bei der richtigen Technik rund 90 Prozent aller Muskeln im Körper beansprucht.

- Der Kurs geht über sechs Abende und ist von der Teilnehmerzahl auf zehn begrenzt. Es können aber nachfolgende Kurse stattfinden. Auch können teilweise Stöcke ausgeliehen werden. Nähere Informationen und Anmeldungen können erfolgen über: 08331/48989