

29. September 2021

RADIOBEITRAG als Text

Sport bei Depressionen: Was Bewegung bewirken kann

Anmoderation:

Bei Depressionen kann neben einer medikamentösen Behandlung und Psychotherapie ergänzend Sport helfen. Über die Vorteile von körperlicher Aktivität bei einer depressiven Erkrankung hat sich Kristin Sporbeck bei Dr. Christiane Roick informiert. Sie ist stellvertretende Leiterin des Stabs Medizin und Ärztin im AOK-Bundesverband.

Länge: 2.00 Minuten

Dr. Christiane Roick:

Für die günstigen Effekte körperlicher Bewegung bei depressiven Erkrankungen spielen wahrscheinlich mehrere Faktoren eine Rolle. Zum einen kann die körperliche Aktivität von negativen Gedanken ablenken. Zum anderen kann aber auch der soziale Kontakt, den man beim Sport ja oft hat, stimmungsaufhellend wirken. Und durch das regelmäßige Training verbessern sich auch die körperlichen Fähigkeiten, was wiederum das Selbstwirksamkeitserleben erhöht und damit auch das Selbstwertgefühl und das subjektive Wohlbefinden stärkt. Und außerdem fördert Sport auch den Abbau des Stresshormons Cortisol, und es werden dann Botenstoffe im Gehirn ausgeschüttet, die die Stimmung aufhellen.

Text: erklärt Dr. Christiane Roick, Ärztin im AOK-Bundesverband. Sie hat auch Tipps zu Sportarten, die besonders hilfreich sein können.

Dr. Christiane Roick:

Geeignet sind zum einen Ausdauersportarten wie Laufen, Radfahren oder Schwimmen, oder auch Teamsportarten wie Fußball. Und einige Studien deuten auch darauf hin, dass mit Krafttraining oder einer Mischung aus Kraft- und Ausdauertraining sogar noch bessere Effekte erzielt werden können. Es gibt also noch keine eindeutigen Erkenntnisse zur optimalen Art und Dauer des Trainings. Klar ist aber, dass das Training regelmäßig erfolgen sollte. Experten empfehlen ein strukturiertes Training, zum Beispiel drei Mal pro Woche über jeweils 45 Minuten.

Text: Bevor man loslegt, sollte man mit seinem Arzt oder seiner Ärztin klären, dass nichts gegen körperliche Belastung oder bestimmte Sportarten spricht.

Dr. Christiane Roick:

Wichtig ist dann außerdem, dass man, besonders zu Beginn des Trainings, nicht zu hohe Ansprüche an sich selbst stellt. Wem das Joggen zum Beispiel schwerfällt, der sollte es dann lieber mit anderen körperlichen Aktivitäten versuchen, die ihm eher liegen, oder auch mit einfachen Spaziergängen anfangen. Denn auch Spaziergänge können gut dabei helfen, Depressionssymptome zu lindern.