

Bewegungsparcours-Nutzung verringert mittelschwere Depressivität deutlich

Positive Ergebnisse einer wissenschaftlichen Studie in der Klinik Hohe Mark

Nach einjähriger Projektphase wurden Ende 2015 die positiven Ergebnisse einer von der Hessischen Landesregierung zusammen mit der Klinik Hohe Mark, der Goethe-Universität Frankfurt, der Hochschule Darmstadt und dem Landessportbund Hessen initiierten Studie zu den Effekten einer Bewegungsparcours-Nutzung bei Personen mit Depressionen in der klinischen Therapie präsentiert.

Untersuchungsprogramm

Untersucht wurden die Effekte einer 3-monatigen Bewegungsparcours-Nutzung bei Personen mit Depression während ihres Klinikaufenthaltes. An der Studie nahmen 45 Patienten (12 Frauen, 33 Männer) teil, die in der Klinik Hohe Mark in Behandlung waren. Systematisch angeleitet trainierten die Patienten 2–7 mal die Woche nach dem Aufwärmen etwa eine Dreiviertelstunde an den 12 Outdoor-Fitness Geräten. Während der Trainingsstunden wurde den Patienten zusätzlich Eigenkompetenz zur individuellen Nutzung von Bewegungsparcours vermittelt.

Anhand einer Vorher-Nachher-Untersuchung wurden drei Zielgrößen gemessen: Ausmaß der Depressivität, gesundheitsbezogene Lebensqualität und autonome kardiale Regulation. Als Hauptzielparameter der Untersuchungen an den Patienten diente die autonome kardiale Regulationsfähigkeit, also die Toleranz des autonomen Nervensystems auf mögliche Stressbelastungen, gemessen durch die Herzfrequenzvariabilität (HRV). Die Effekte der Bewegungsparcours-Nutzung auf psychosoziale Zielgrößen wie das Ausmaß der Depressivität (PHQ-9, HRSD17) und die gesundheitsbezogene Lebensqualität (SF-36) wurden vor und nach dem Programm mittels standardisierten Fragebogenerhebungen untersucht.

Ergebnisse

Schon eine 3-monatige Bewegungsparcours-Nutzung zeigte positive Effekte auf die Patienten. „Zum Ende des stationären Aufenthalts konnten die Studienteilnehmer der Parcours-Trainingsgruppe als durchschnittlich nur minimal depressiv eingeordnet werden. Sie verringerten



Bilder: playfit

ihre initial mittelschwere Depressivität damit um mehr als 50%“, so Prof. Lutz Vogt von der Johann Wolfgang Goethe-Universität Frankfurt am Main. Die Aussage basiert auf der Auswertung des BDI (Beck-Depressions-Inventar) und dessen Cut-Offs. Das BDI ist ein psychologisches Testverfahren, das den Schweregrad depressiver Symptomatik

im klinischen Bereich erfasst. „Insgesamt bestätigen die nachweislich positiven Interventionseffekte die Richtigkeit einer Parcours-Implementierung im klinischen Setting und stellen eine attraktive, im laufenden Therapiespektrum realisierbare und sichere Ergänzung zu bestehenden Bewegungsangeboten dar“, Prof. Vogt weiter.



Schlussfolgerung

Prof. Dr. Volker Beck von der Hochschule Darmstadt: „Das heute hier vorgestellte Projekt ‚Einsatz und Nachhaltigkeit eines Bewegungsparcours in der Therapie klinischer Depression‘ ist ein wichtiger Wegweiser in Richtung einer umfassenden Behandlung der Volkskrankheit Depression. Das Ziel des Vorhabens war und ist, durch ein systematisch angeleitetes Bewegungsprogramm mit Hilfe eines Bewegungsparcours die Behandlung zu verbessern.“ Abschließend Prof. Beck: „Bewegungsprogramme sind der Schlüssel für eine neue Körperwahrnehmung und Körpererfahrung bei depressiven Menschen. Der Körper ist nicht mehr Zweck, sondern wieder Mittel. Wichtig dabei ist, dass unser Programm sensibel und behutsam integriert ist und keine neuen Hürden, Aufgaben oder gar Leistungsforderungen hervorrufen. Patienten mit einer depressiven Störung und ohne Kontraindikation für körperliche

Belastungen sollte die Durchführung eines strukturierten und fachlich begleiteten Bewegungsprogramms empfohlen und ermöglicht werden. Das ist die zentrale Botschaft, die wir mit unserer Initiative hier an der Klinik Hohe Mark an Fachkreise, an die Betroffenen und an die Öffentlichkeit tragen wollen. Bewegungsprogramme müssen stärker in die psychiatrischen und psychosozialen

Versorgungsstrukturen integriert werden.“

Bei der Behandlung von Depressionen im klinischen Umfeld zeichnet sich der Einsatz von outdoor-fitness Geräten nicht nur durch eine gute Akzeptanz bei Patienten sondern auch durch eine hohe Effektivität im Rahmen der Behandlungstherapie aus.



Depressionen auf Rezept?

Gängige Blutdrucksenker können die Stimmung trüben, wie eine große Studie zeigte. Im Fokus stehen Betablocker und Calciumantagonisten.

Antihypertensiva, wie Blutdrucksenker medizinisch heißen, beeinflussen nicht nur die Blutdruckwerte. Sie wirken sich auch auf das psychische Befinden aus. Wie Wissenschaftler der Universität Glasgow nachweisen konnten, erhöhen Medikamente wie Betablocker und Calciumantagonisten besonders das Risiko für Depressionen.

Depressionsrisiko doppelt so hoch

Die schottischen Befunde wurden im Oktober 2016 in dem Journal Hypertension der American Heart Association (AHA) veröffentlicht. Sie zeigten, dass Hochdruckpatienten, die Betablocker oder Calciumantagonisten einnehmen, ein doppelt so hohes Risiko für schwere Depressionen haben. Diuretika haben dagegen ganz offensichtlich keine Auswirkung auf die Psyche. ACE-Hemmer scheinen das Risiko für Depressionen sogar zu mindern.

Die mentale Gesundheit wird bei der Behandlung von Bluthochdruck laut Dr. Sandosh Padmanabhan, der die Studie in Glasgow leitete, nach wie vor zu wenig berücksichtigt: „Obwohl viele Daten belegen, dass es Zusammenhänge zwischen Depressionen und kardiovaskulären Erkrankungen gibt.“ Die behandelnden Ärzte sollten den negativen Einfluss einer antihypertensiven Behandlung im Auge haben.

playfit®

outdoor - fitness Geräte

Bewegt & Motiviert

Studien zeigen positive Wirkungen auf Menschen mit Depressionen und Demenz



Besuchen Sie uns auf der Fachmesse Altenpflege 2017
Messegelände Nürnberg vom 25. - 27. April 2017
Halle 1, Stand D51 „Themenwelt Freiraum“ Areal

playfit GmbH
20459 Hamburg · Tel.: (040) 3750 3519 · info@playfit.eu · www.playfit.eu

Literatur: Hypertension 2016; 68. HYPERTENSIONAHA.116.08188
Quelle: <http://journalmedizin.de>