

CHRISTOPH-DORNIER-KLINIK FÜR PSYCHOTHERAPIE

Pressemitteilung

Münster, 11. Mai 2009

Bewegung bringt die Psyche auf Trab

Körperliche Inaktivität macht depressive Menschen anfällig für Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Depressive Menschen haben ein erhöhtes Herz-Kreislauf-Risiko – das ist seit Langem bekannt. Die deutsche Gesellschaft für Kardiologie (DGK) erklärte jüngst, dass Depressionen das Sterberisiko bei Herzpatienten mit implantiertem Defibrillator nahezu verdoppeln. Die kardiovaskulären Risiken lassen sich jedoch nicht biologisch oder psychologisch begründen. Entscheidend ist vielmehr der mit der Gemütsstörung einhergehende Bewegungsmangel. So lautet das Ergebnis der aktuell veröffentlichten prospektiven „Heart and Soul Study“ des VA Medical Center, San Francisco.

„Die kalifornischen Mediziner schließen einen direkten Einfluss der Psyche auf das Herz aus. Ins Gewicht fällt jedoch der ungesunde Lebensstil, zu dem depressive Menschen neigen, und hier scheint die körperliche Inaktivität der wichtigste Faktor zu sein“, erklärt Helmut Berndt, Leitender Oberarzt der Christoph-Dornier-Klinik für Psychotherapie in Münster.

Bewegung und Sport sind nicht nur ein fester Bestandteil internistischer und orthopädischer Behandlungsprogramme, sie finden auch zunehmend Einzug in die Psychotherapie. Insbesondere für Depressionen ist wissenschaftlich belegt, dass sich die Symptomatik mit körperlicher Aktivität signifikant verbessern lässt.

Bewegung hilft zum einen, typisch depressive Denkmuster zu durchbrechen. Ein wichtiger Aspekt ist dabei die Erfahrung der Selbstwirksamkeit. Zum anderen bewirkt sie eine Abnahme des Vermeidungsverhaltens, zum Beispiel durch sozialen Rückzug.

Kontakt:

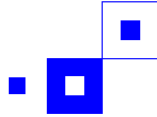
Christoph-Dornier-Klinik
für Psychotherapie
Helmut Berndt
Leitender Oberarzt
Tibusstraße 7-11
48143 Münster

Fon: 0251/ 48 10-0
Fax: 0251/ 48 10-105
E-Mail: Berndt@c-d-k.de
Internet: www.c-d-k.de

Pressekontakt:

Katja Schepers
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
für Medizin & Gesundheit
Zülpicher Straße 239
50937 Köln

Fon: 0221/ 261 57 68
Fax: 0221/ 261 57 69
Mobil: 0163/361 70 55
E-Mail: info@schepers-pr.de



CHRISTOPH-DORNIER-KLINIK FÜR PSYCHOTHERAPIE

Pressemitteilung

Beides stärkt das Selbstbewusstsein und fördert die Eigeninitiative, die notwendig ist, um dem „Schneckenhaus“ zu entkommen. Daneben spielen neurobiologische Prozesse eine wichtige Rolle: regelmäßiges Ausdauertraining reduziert schon nach wenigen Wochen den Sympathikustonius, während es den Parasympathikustonius erhöht. Letzterer dient vor allem der Regeneration und dem Aufbau körpereigener Reserven. Außerdem schütten sportlich Aktive in Belastungssituationen weniger Cortisol aus. Bei depressiven Menschen sind die Cortisol-Werte in der Regel überhöht und damit auch ihre Stressempfindlichkeit. Schließlich hat Bewegung einen positiven Einfluss auf den aus dem Gleichgewicht geratenen Serotonin- und Dopaminstoffwechsel.

Neben Belegen für eine therapeutische Wirksamkeit von körperlicher Aktivität gibt es aber auch Hinweise auf präventive Effekte. Sportlich aktive Versuchsteilnehmer einer Studie erkrankten innerhalb von acht Jahren nur halb so häufig an Depressionen wie inaktive Probanden.

Um Bewegung und körperliches Training in die Psychotherapie einzubinden, muss sehr behutsam vorgegangen werden. Aufgrund des krankheitsbedingt fehlenden Antriebs, mangelt es depressiven Patienten oft an Motivation und darüber hinaus an Kondition. Überforderung kann schnell in Frustration münden und damit das typisch depressive Denkmuster, „es wird eh nicht besser“, bestätigen.

„Was zählt, sind die kleinen Schritte. Manchmal ist schon ein Spaziergang durch die Stadt für einen depressiven Patienten ein großer Erfolg. Die Aufgabe des Therapeuten besteht darin, den Patienten zu körperlicher Aktivität zu motivieren, ihn dabei zu begleiten und dysfunktionale Annahmen, wie „das bringt ja sowieso nichts“, in Aktion umzulenken: „Ja, vielleicht, aber wir machen es

Kontakt:

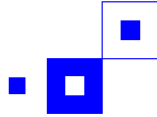
Christoph-Dornier-Klinik
für Psychotherapie
Helmut Berndt
Leitender Oberarzt
Tibusstraße 7-11
48143 Münster

Fon: 0251/ 48 10-0
Fax: 0251/ 48 10-105
E-Mail: Berndt@c-d-k.de
Internet: www.c-d-k.de

Pressekontakt:

Katja Schepers
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
für Medizin & Gesundheit
Zülpicher Straße 239
50937 Köln

Fon: 0221/ 261 57 68
Fax: 0221/ 261 57 69
Mobil: 0163/361 70 55
E-Mail: info@schepers-pr.de



CHRISTOPH-DORNIER-KLINIK FÜR PSYCHOTHERAPIE

Pressemitteilung

trotzdem.“ Erst durch die Handlung und die daraus resultierenden positiven Effekte auf die Stimmung erhält der Patient die Chance neue, korrigierende Erfahrungen zu sammeln, die neben psychischen auch neuronale Veränderungen herbeiführen“, erläutert der Münsteraner Oberarzt Helmut Berndt.

Eine depressive Erkrankung betrifft den Menschen immer in seiner Gesamtheit. Die Eigenmotivation des Patienten zu einem aktiveren Lebensstil mit ausreichender und regelmäßiger Bewegung ist daher für einen langfristigen Behandlungserfolg entscheidend. Dies jedoch erfordert besonders in der Anfangsphase Zeit und eine engmaschige therapeutische Begleitung. Studien zeigen, dass Patienten, die nach der Therapie in Bewegung bleiben, weniger rückfallgefährdet sind. Weitere Informationen zu Depressionen und Behandlungsmöglichkeiten erhalten Interessierte im Internet unter www.c-d-k.de.

Die Christoph-Dornier-Klinik ist Mitglied des Münsteraner Bündnisses gegen Depressionen, das im April 2009 ins Leben gerufen wurde. Ziel ist es, depressiv Erkrankte zu entstigmatisieren sowie die Diagnostik und Therapie von Depressionen im Münsterland zu optimieren.

Kontakt:

Christoph-Dornier-Klinik
für Psychotherapie
Helmut Berndt
Leitender Oberarzt
Tibusstraße 7-11
48143 Münster

Fon: 0251/ 48 10-0
Fax: 0251/ 48 10-105
E-Mail: Berndt@c-d-k.de
Internet: www.c-d-k.de

Pressekontakt:

Katja Schepers
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
für Medizin & Gesundheit
Zülpicher Straße 239
50937 Köln

Fon: 0221/ 261 57 68
Fax: 0221/ 261 57 69
Mobil: 0163/361 70 55
E-Mail: info@schepers-pr.de