

Sorgt für Glücks-Hormone

Bewegung bringt die Psyche auf Trab

Menschen, die unter einer Depression leiden, kann Bewegung aus dem Stimmungstief helfen. Das haben Wissenschaftler herausgefunden.

Weniger Stresshormone.

So erhöht Ausdauer-Training schon nach wenigen Wochen die Aktivität des parasympathischen Nervensystems. Dies dient der Regeneration. Außerdem werden weniger Stresshor-



mone ausgeschüttet, dafür aber Glückshormone. Zusätzlich hilft es, depressive Denkmuster zu durchbrechen und zeigt dem Patienten, dass er selbst etwas bewirken kann. Dies stärkt das Selbstbewusstsein.

„Was zählt, sind kleine Schritte“, betont Helmut Berndt von der Christoph-Dornier-Klinik für Psychotherapie in Münster. „Manchmal ist schon ein Spaziergang durch die Stadt ein großer Erfolg.“

Hilfreich: regelmäßiger Ausdauer-Sport wie Schwimmen