



Sport ist wichtig für psychisch Kranke!

Wir Deutschen bewegen uns im internationalen Vergleich bekanntlich viel zu wenig. Lediglich höchstens 40 % der Bundesbürger erreichen das von der WHO empfohlene Mindestmaß von 150 Minuten körperlicher Betätigung oder 75 Minuten sportlicher Aktivität. Ein Mangel an Bewegung bleibt nicht ohne Folgen für die Gesundheit. Insbesondere Betroffene einer psychischen Erkrankung könnten von einem hohem Maß an regelmäßiger sportlicher Aktivität profitieren.

Psychisch Kranke haben eine deutlich reduzierte Lebenserwartung, die zu einem sehr großen Teil darauf zurückzuführen ist, dass körperliche Folgeerkrankungen häufiger auftreten. Kardiovaskuläre Erkrankungen beispielsweise kommen bei ihnen im Vergleich zu psychisch Gesunden zwei- bis dreimal häufiger vor. Auch Erkrankungen wie das metabolische Syndrom werden bei den psychisch Kranken etwa doppelt so häufig diagnostiziert.

Tumorerkrankungen hingegen scheinen in beiden Gruppen gleich häufig aufzutreten. Psychisch Kranke könnten viele Folgeerkrankungen vermeiden und damit ihre Lebenserwartung erhöhen, indem sie sich deutlich mehr körperlich bewegen. Klinische Beweise dafür liegen ausreichend vor, so die Aussagen vieler Mediziner

Inwiefern sich Sport positiv auf die direkten Symptome einer psychischen Erkrankung, wie beispielsweise Ängste, Depressionen und einzelne Psychosen, auswirkt, müsse noch in umfangreicheren Studien untersucht werden. Fest steht, dass auch hier eine positive Wechselwirkung zwischen diesen Symptomen und einer regelmäßigen sportlichen Aktivität vorliegt. So würden die Betroffenen etwa emotional stabiler, ein stärkeres Selbstwertgefühl aufbauen und stresstoleranter werden.

Während einer stationären Behandlung könnten die psychisch Kranke leichter an entsprechende Bewegungsprogramme herangeführt werden. Sobald sie jedoch in ihren häuslichen Alltag zurückkehren, fehlen die Motivation sowie entsprechende Sportangebote. Besonders wichtig ist es, ein individuell angepasstes Trainingsprogramm zu entwickeln und umzusetzen, so dass es vor allem zu Beginn nicht zur körperlichen Überforderung, aber dennoch zur langsamen Leistungssteigerung kommen kann.

Müller, T.

Psychisch Kranke profitieren besonders von Sport

DNP - Der Neurologe & Psychiater 1/2019

Zurück zur Übersicht