

Meilen, 3. Oktober 2024

Medienmitteilung

Zum «Europäischen Depressionstag» am 6. Oktober 2024: Bewegung als Prävention und Therapie: Auf die Intensität kommt es an

Eine aktuelle Bewegungsstudie der Privatklinik Hohenegg zeigt, dass ein starker Zusammenhang zwischen Bewegung und Depression besteht. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt für Erwachsene zur Depressionsprävention sich mindestens 1,5 Stunden pro Woche zu bewegen, wobei die Intensität eine entscheidende Rolle spielt.

Bewegen, bewegen, bewegen. Oft ist das leichter gesagt als getan. Jeder Mensch kennt Tage, an denen er antriebslos, lustlos und niedergeschlagen ist, er sich «deprimiert» fühlt. Die Gründe dafür können vielfältig sein. Stress im Beruf, eine belastende private Situation, zu wenig Schlaf. Kommt man angespannt und müde von der Arbeit nach Hause, fehlt oft die Kraft und die Lust, sich noch zu bewegen. Der Gang zum Sofa, um durchs Handy zu scrollen oder fernzusehen, liegt nahe. Man verzichtet immer mehr auf Bewegung, sei es auf dem Arbeitsweg oder in der Freizeit. Die Energie, am Abend oder am Wochenende im Sportverein oder mit Freunden seinem Hobby nachzugehen, schwindet. Es droht ein Teufelskreis – durchbrechen Sie unbedingt diese Routine.

Regelmässig und intensiv bewegen

Dr. Emanuel Brunner, wissenschaftlicher Leiter der Gangstudie an der Privatklinik Hohenegg: «Ich empfehle meinen Patientinnen und Patienten, sich in der ersten Phase lieber weniger lang zu bewegen, dafür umso intensiver. Denn Studien zeigen, dass die Intensität der entscheidende Faktor bei der Depressionsprävention ist.» Die WHO empfiehlt laut ihrer Studie von 2022 für Erwachsene¹, mindestens 1,5 Stunden Bewegung pro Woche, also rund eine Viertelstunde pro Tag. «Nur» Spazieren genügt dabei nicht. Empfohlen wird eine Geschwindigkeit von 5,6 km/h, also schnelles, zügiges Gehen, damit der Puls erhöht und eine Wirkung auf Ausdauer und Muskelbildung erzielt wird. Bei Kindern gilt eine Empfehlung von einer Stunde täglicher Bewegung. Laut dem nationalen Gesundheitsbericht Obsan 2020 sind in der Schweiz 30 Prozent der Erwachsenen und 80 Prozent der Kinder² zu inaktiv.

Bewegung und Tageslicht – eine wirkungsvolle Kombination

Dr. med. Cäsar Spisla, Leitender Arzt und Schwerpunktleiter Depression an der Privatklinik Hohenegg, erklärt: «Bewegung und Tageslicht sind bewährte Mittel, um einer leichten Depression vorzubeugen oder aus dieser herauszufinden. Mit regelmässiger körperlicher Aktivität im Freien verbinden wir gleich zwei wirksame Massnahmen: Sowohl Bewegung als auch der Aufenthalt im Tageslicht haben eine nachweislich antidepressive Wirkung.»

¹ www.who.int/publications/i/item/9789240059153

² www.gesundheitsbericht.ch/de/07-gesundheitsverhalten/74-koerperliche-aktivitaet.html

Hilfe in Anspruch nehmen und Unterstützung anbieten

- Versuchen Sie sich zu bewegen – nur schon eine Viertelstunde pro Tag hilft, um sich besser zu fühlen.
- Wenn Sie merken, dass Sie es nicht mehr schaffen in Bewegung zu kommen, zögern Sie nicht, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.
- Nehmen Sie Menschen in Ihrem Umfeld, die unter Depressionen leiden, an die Hand: statt düstere Gedanken zu bereden, gehen sie nach draussen. Ein gemeinsamer Spaziergang hilft oft mehr.

Kontakt Medienstelle der Privatklinik Hohenegg:

Tel +41 44 925 12 44, E-Mail kommunikation@hohenegg.ch

Ansprechperson fachliche Fragen:

Prof. Dr. med. univ. Josef Jenewein, Ärztlicher Direktor, Tel +41 44 925 15 19, E-Mail josef.jenewein@hohenegg.ch

Gangstudie - Die zweite Studienphase läuft

Die Privatklinik Hohenegg in Meilen hat bis im Juni 2023 Gangstudien mit Patientinnen und Patienten durchgeführt, die an depressiven Symptomen leiden. Mit 90-prozentiger Sicherheit konnte am Gangbild eine Depression erkannt werden. Die Auswertung dieser ersten Studienphase zeigte, dass ein starker Zusammenhang zwischen der Motorik und der Depression besteht.

«Mit der zweiten Phase wollen wir herausfinden, ob sich eine Verbesserung der Depression nach der Behandlung in der Privatklinik Hohenegg bei unseren Patientinnen und Patienten auch in einer Veränderung der motorischen Parameter widerspiegelt.», erklärt Josef Jenewein, Ärztlicher Direktor der Klinik Hohenegg. Seit Mitte September werden deshalb Patientinnen und Patienten sowohl beim Eintritt wie auch beim Austritt aus der Klinik in der Studie erfasst. Neben den bisherigen gemessenen Parametern werden neu die Kortisol-Werte, Schlafrhythmen und die Tagesaktivität in die Auswertung der Studie einfließen.

Die erste Studienphase zeigte auch, dass Menschen mit Depressionen langsamer gehen und sich ihr Tempo noch mehr verlangsamt, wenn sie beim Gehen noch Kopfrechnen müssen. Bei Patientinnen und Patienten wird die Bewegungstherapie gekoppelt mit kognitiven Aufgaben, sogenannten «Exergames», künftig eine wichtige Rolle spielen.