

Bewegung hilft gegen Depressionen

Ob Joggen, Velofahren oder Yoga: Sport ist eine heilsame Therapie für Leute mit Depressionen. Am besten bewegt man sich drei bis fünf Mal pro Woche eine Dreiviertelstunde lang.

Fast jeden Tag unternimmt Lotti Höhener eine Tour mit ihrem E-Bike: «Das macht mich glücklich», sagt die 71-Jährige aus Aarberg BE. Vor 25 Jahren erkrankte sie erstmals an einer schweren Depression.

Das Velofahren helfe ihr, nicht mehr in eine so tiefe Krise zu fallen, sagt sie: «Auf dem E-Bike kann ich alles andere ausblenden.» Sie geniesse die frische Luft und die Bewegung – und sie beobachte gern die Natur.

Meist ist Lotti Höhener allein unterwegs. Sie schätzt es aber auch, unterwegs kurz mit Passanten zu plaudern. Ein weiterer Vorteil: Auf dem Velo spürt sie ihre Rückenschmerzen nicht. So schafft die Rentnerin manchmal bis zu 100 Kilometer pro Tag und kommt am Abend müde und zufrieden nach Hause.

Sport durchbricht das Kreisen der Gedanken

Sport ist eine wirksame Therapie bei Depressionen. Das bestätigt Psychiater Adrian Suter, Leitender Arzt der Zürcher Privatklinik Hohenegg: «Vor allem bei leichteren Depressionen spielen Bewegung und Sport eine wichtige Rolle.» Grund: Beim Sport haben Patienten positive Erlebnisse und spüren ihre eigenen Kräfte und Fähigkeiten.

Sport helfe auch, das belastende Kreisen der Gedanken zu unterbrechen, sagt Suter. Und: «Die sozialen Kontakte in einer Sportgruppe sind für Depressive eine wichtige Erfahrung.» Viele Sportangebote in der Kli-

«Die sozialen Kontakte in einer Sportgruppe sind für Depressive eine wichtige Erfahrung.»

Adrian Suter,
Psychiater

nik Hohenegg finden deshalb in der Gruppe statt – zum Beispiel Nordic Walking, Fitness im Freien, Yoga, Qi-gong oder Unihockey.

Forscher der Universität Queensland in Australien untersuchten kürzlich den Nutzen von verschiedenen Sportarten bei Depressionen. Sie analysierten 218 Studien mit insgesamt über 14 000 Teilnehmern. Resultat: Als besonders wirksam erwies sich Tanzen. Dies zeigten fünf Studien aus Asien und den USA. Bei den meisten Versuchspersonen handelte es sich um Frauen. Diese machten etwa Zumba, Tanztherapie oder Volkstanz. Erfolgreich bei Depressionen waren auch Jogging und Walking, Yoga und Krafttraining. Dies alles wirkte ähnlich gut wie eine Psychotherapie und deutlich besser als nur Medikamente.

Wichtiger als die Art des Sports ist regelmässiges Training

Die australische Studie zeigte zudem: Männer profitieren besonders von sanften Sportarten wie Yoga und Tai-Chi. Bei Frauen dagegen wirken Krafttraining und Velofahren sehr gut. Eine Erklärung dafür haben die Forscher nicht. Laut René Bridler, dem ärztlichen Direktor des Sanatoriums Kilchberg ZH, ist vor allem entscheidend, was jemand gerne mache und sich in der Depression noch zutraue. Eine Rolle spielen Alter, körperliche Fitness und Begleitkrankheiten. Auch Psychiater Adrian Suter sagt: «Wichtiger als die Art des Sports ist es, diesen regelmässig auszuüben.»

Dafür braucht es einen Plan – und manchmal die Hilfe von Fachleuten. Denn die Studie zeigte auch: Es nützt wenig, wenn Ärzte ihren Patienten empfehlen, sich regelmässig zu bewegen. Suter sagt: «Schwer depressiv Erkrankte profitieren nur davon, wenn eine Fachperson sie begleitet und motiviert.» Zu Beginn sei schon ein tägli-



Lotti Höhener: «Auf dem E-Bike kann ich

cher Spaziergang viel wert. Und René Bidler ergänzt: «Den meisten Leuten fällt es leichter, sich zu motivieren, wenn sie Sport zusammen mit anderen machen.» Das kann ein Spaziergang mit einem Freund sein oder auch Sport in einer Gruppe.

Auch Gesunde profitieren von regelmässiger Bewegung

Gemäss Bridler gilt das auch für Leute ohne Depressionen. Denn auch Gesunde profitieren von Sport: Wer sich regelmässig bewegt, fördert sei-



alles andere ausblenden»

ne seelische Gesundheit. Am besten bewegt man sich drei bis fünf Mal pro Woche etwa eine Dreiviertelstunde lang. Zu diesem Schluss kam 2018 eine Übersichtsstudie der Universität Oxford (UK) mit über einer Million Teilnehmern. Das sei für die Psyche am besten, so die Autoren.

Wer sich weniger bewegte, hatte öfters schlechte Tage. Das galt aber auch für jene, die besonders lange und intensiv trainierten. Die Fachleute empfehlen Aktivitäten von mittlerer Intensität wie zum Beispiel Aero-

bic oder Velofahren. René Bridler sagt: «Man sollte Sport nicht exzessiv betreiben.» Dann tue er der Seele und dem Körper gut. *Sonja Marti*



Gratis-Merkblatt:
«So können Sie Depressionen bekämpfen»

Zum Herunterladen unter Saldo.ch oder zu bestellen bei: saldo, «Depressionen bekämpfen», Postfach, 8024 Zürich; redaktion@saldo.ch

ADRIAN MOSER/ISTOCK

HAUTPFLEGE

Teure Massagematte mit irreführenden Versprechen

Die Basler Firma Swiss Exclusive Services macht auf Instagram Werbung für ihre Massagematte «Pranamat». An der Oberfläche sind stachelige Noppen angebracht. Sie sollen unter anderem die Haut straffen sowie den Lymphfluss und die Durchblutung fördern. Sets mit Matten und Kissen in verschiedenen Grössen kosten 242 bis 415 Franken.

Laut dem Zürcher Hausarzt Thomas Walser kann man sich das Geld sparen: «Die Versprechen sind unrealistisch und irreführend.» Walser empfiehlt, die Haut mit gutem Sonnenschutz und regelmässiger Bewegung straff zu halten - und Falten im Alter wohlwollend zu akzeptieren. Die Firma Swiss Exclusive Services nahm zur ärztlichen Kritik nicht Stellung. *sas*



Meniskus: Bei Rissen helfen oft Physiotherapie und Medikamente

MENISKUS

Operation bringt auch langfristig keine Vorteile

Nach einem Meniskusriss greifen Ärzte oft zum Skalpell. Jetzt zeigt eine neue Studie des Universitätsspitals Oslo (Norwegen) mit 140 Patienten: Die Operation bringt langfristig keine Vorteile. Zehn Jahre nach einem Meniskusriss ging es den Teilnehmern gleich gut, die auf die Operation verzichteten und stattdessen Physiotherapie machten.

Meniskusoperationen sind seit Jahren umstritten. Fachleute sagen, viele dieser Eingriffe seien unnötig. Sie können zu Infektionen und gefährlichen Blutgerinnseln führen. Der Orthopäde Luzi Dubs aus Winterthur ZH empfiehlt sie nur, wenn Medikamente und Physiotherapie die Beschwerden nicht lindern. *ag*