

Fitness gegen Depressionen?

Kennen auch Sie folgenden Zustand?

Sie fühlen sich lustlos, resigniert, traurig, verlassen, gereizt, ohne Hoffnung und ziehen sich zurück.

Von Zeit zu Zeit fühlt sich jeder Mensch mal niedergeschlagen und traurig.

Solche Gefühle gehören ebenso zum Leben, wie euphorische Zustände. Unser Leben besteht aus Wellenbewegungen. Mal geht es aufwärts, dann wieder abwärts.

Was aber passiert, wenn man das Gefühl hat, das diese Abwärtsbewegung gar nicht mehr aufhört?

Wenn wir anfangen, die Welt wie durch eine Glasscheibe wahrzunehmen, so, als gehörten wir nicht mehr richtig dazu. Bei leichteren Beschwerden lässt sich der Alltag noch gerade so bewältigen, bei schweren Depressionen oft nicht mehr.

Was heißt Depression überhaupt?

Das Wort Depression stammt aus dem Lateinischen und bedeutet Niedergeschlagenheit oder Bedrücktheit. Fachleute sprechen bei der klassischen Form auch von endogener Depression. Häufig leiden die Menschen so stark unter den Symptomen wie Antriebslosigkeit, fehlende Lebensfreude, ständige Traurigkeit und innere Leere, dass sie arbeitsunfähig werden.

Warum wird ein Artikel in der „Flotten Biene“ veröffentlicht?

Weil man einem Menschen diese Krankheit nicht ansehen kann. Die Depression ist laut Statistik der Weltgesundheitsorganisation nach den Herz-Kreislauf-Erkrankungen die zweithäufigste Krankheit. Sie wird jedoch bei Angehörigen und Betroffenen tabuisiert. Niemand möchte sich gern outen. Das erklärt unter anderen, warum 40 % aller Depressionen in Deutschland nicht erkannt und 30 % der diagnostizierten Fälle nicht immer adäquat behandelt werden.

Fachleute sind sich einig darüber, dass Depressionen zum Volksleiden geworden seien.

Was können die Ursachen einer Depression sein?

Depressionen können in jedem Alter auftreten. Einschneidende Lebensveränderungen können zu einer Depression führen, die Trennung einer Partnerschaft oder der Tod eines geliebten Menschen. Erschöpfung durch jahrelange Überarbeitung, Arbeitslosigkeit sowie Stress in der Familie.

Jahrzehntelang währte der Streit unter Psychotherapeuten und Psychiatern um die Ursachen dieser Erkrankung.

- Psychoanalytiker machen ein strenges Über-Ich für die Seelenfinsternis verantwortlich
- Verhaltenstherapeuten knüpfen an das negativ gefärbte Denken an: Denke Positiv und es geht dir besser.
- Familientherapeuten sehen die Ursachen der Störung im Familiensystems.

Jeder glaubt von sich, seine Methode sei die einzige richtige, um Depressive zu heilen. Ein bisschen haben sie alle recht – aber eben nur ein bisschen.

Inzwischen ist nämlich bekannt, dass Depressionen mehrere Ursachen haben: Hinter körperlichen Symptomen wie Schmerzen im Bauch-, Brust oder Kopfbereich können sich auch depressive Erkrankungsformen verstecken.

Nach heutigem Wissen spielen auch Stoffwechselfvorgänge im Zentralnervensystem eine Rolle. Das Gleichgewicht bestimmter Neurotransmitter – Botenstoffe, die Signale übertragen – ist gestört. Das gilt vor allem für Noradrenalin und Serotonin. Außerdem spielt eine Störung bei den Stresshormonen eine Rolle.

Eindeutig körperlich begründet sind Depressionen, die in einem unmittelbaren Zusammenhang mit einer körperlichen Krankheit, einer Schwangerschaft oder der Hormonumstellung in den Wechseljahren auftreten.

Eine genetische Veranlagung gilt als gesichert. Man hat zwar noch kein Depressionsgen gefunden. Doch bei eineiigenen Zwillingen bekommt mit 70% Wahrscheinlichkeit auch der andere eine Depression. Bei zweieiigen Zwillingen ist es nur zu 20 % wahrscheinlich, dass beide depressiv werden.

Seelische Verletzungen in der frühen Kindheit können als eine Art Dauerstress eine Rolle spielen. Die Trennung vom Partner, Arbeitslosigkeit, Einsamkeit, Krankheit oder eine ständige Überforderung im Beruf sind extreme Belastungen, die nicht selten zu Depressionen führen können.

Leide ich bereits an einer Depression?

Wenn Sie folgende Aussagen mit „Ja“ beantworten, kann es ein Hinweis sein, dass Ihre Traurigkeit in einer Depression enden kann.

Die meiste Zeit fühle ich mich traurig, lethargisch, hilflos, pessimistisch.
Der Gedanke „Ich bin eigentlich nichts wert“ ist mir nicht fremd.

- Ja
- Nein

An Dingen und Tätigkeiten, an denen ich früher Freude hatte, habe ich in jüngster Zeit das Interesse verloren.

- Ja
- Nein

In letzter Zeit habe ich mich immer mehr von anderen Menschen zurückgezogen
beziehungsweise fühle den starken Wunsch, mich zu isolieren.

- Ja
- Nein

Ich leide unter Schlafstörungen (Einschlaf- oder Durchschlafprobleme)

- Ja
- Nein

Ich Dingen und Tätigkeiten, an denen ich früher Freude hatte, habe ich in jüngster Zeit das Interesse verloren.

- Ja
- Nein

Wenn Sie diese Fragen alle mit Ja beantwortet haben, sollten sie einen Arzt aufsuchen.

Was kann ich tun, um mich vor einer Depression zu schützen?

Am besten hilft Sport gegen das Seelentief. Regelmäßige Bewegung ist sogar bei anhaltenden Depressionen wirksamer als Antidepressiva, haben US-Wissenschaftler herausgefunden.

Täglich 30 Minuten Intervalltraining auf dem Laufband helfen schneller als Medikamente gegen Depressionen. Das ergab eine Studie der Freien Universität Berlin. Dr. Fernando Dimeo von der Abteilung für Sportmedizin an der Freien Universität in Berlin hat dies in einer wissenschaftlichen Studie herausgefunden. Die entsprechende Studie wurde jetzt in der neuesten Ausgabe der Fachzeitschrift „British Journal of Sports Medicine“ veröffentlicht: „Die Wirkung des Trainings ist größer als jene, die man mit den derzeit verfügbaren Medikamenten erreichen kann.“

Im Rahmen der wissenschaftlichen Untersuchung waren zwölf schwer Depressive im Durchschnittsalter von 49 Jahren per Fitness-Training behandelt worden. Ihre Depressionen hatten mindestens neuen Monate lang gedauert. Die Probanden wurden jeden Tag für 30 Minuten auf das Laufband geschickt. Es handelte sich um eine Art Intervalltraining mit drei Minuten schnellem Gehen, dann folgten drei Minuten langsames Gehen.

Der Erfolg dieser Strategie: Schon nach zehn Tagen hatten sich bei sechs Probanden die Depressionen deutlich verbessert. Unter diesen sechs Betroffenen waren fünf Patienten, bei denen die Arzneimittel versagten hatten.

Die Wissenschaftler überraschte besonders die Schnelligkeit des Eintritts der Wirkung des Fitness-Trainings.

„Je mehr Sport, umso geringer die Wahrscheinlichkeit, dass die depressiven Symptome zurückkehren“, so James Blumenthal, Forscher vom medizinischen Zentrum der Duke-Universität in Durham, North Carolina.

Zahlreiche Studien (lt. Ärzte Woche) zeigen auf, dass Training und Sport auf viele Faktoren der psychischen Gesundheit einen positiven Einfluss nehmen, und zwar auf folgende:

- Spannungsgefühle und Stressempfindungen werden reduziert
- Verringerung der Ängstlichkeit und Depressivität
- Verbesserte Konzentrationsfähigkeit
- Veränderte Wahrnehmung von Beschwerden
- Gesteigertes Selbstwertgefühl: „Ich habe etwas geschafft.“
- Ein positiveres Körpergefühl

In diesem Sinne, weiterhin viel Spaß beim Training,

Anne Knabe-Schoder

