

BZ-SERIE LAUFLUST (IV)

"Sport hilft präventiv und therapeutisch gegen Depressionen"

Im BZ-Interview erklärt der Freiburger Sportpsychologe Reinhard Fuchs die mentalen und biologischen Auswirkungen regelmäßiger Bewegung – und den Vorteil vom Laufen in der Gruppe.

Die Teilnehmer des therapeutischen Laufkurses sind sich einig: Das Joggen in der Gruppe tut ihnen gut. Welche körperlichen und psychologischen Effekte stecken dahinter? Über diese Fragestellung hat sich BZ-Redakteurin Nikola Vogt mit dem Freiburger Sportpsychologen Reinhard Fuchs unterhalten.

BZ: Herr Fuchs, schauen wir uns zuerst die rein biologische Ebene an. Hat Sport da eine antidepressive Wirkung?

Fuchs: Die biologische Theorie, die am häufigsten zitiert wird, ist die Endorphin-Theorie. Man muss da allerdings ganz vorsichtig sein. Dieser Wohlfühleffekt, den man als Normalsportler von sich selber kennt, hat wenig oder nichts mit einer Endorphin-Ausschüttung zu tun. Denn bis man durch Sporttreiben die Grenze erreicht, an der Endorphine ausgeschüttet werden, muss man wirklich viel tun. In einer Studie mussten die Teilnehmer einen zweistündigen Langstreckenlauf absolvieren, damit bei ihnen die Freisetzung von Endorphinen im Gehirn mit bildgebenden Verfahren nachgewiesen werden konnte.

BZ: Neben den Endorphinen gibt es noch die Neurotransmitter-Theorie. Was besagt die in Bezug auf Depression und Sport?

Fuchs: Bei einer Depression besteht an der Verbindungsstelle zwischen zwei Nervenzellen im Gehirn ein Mangel an Botenstoffen. Diese Botenstoffe werden Neurotransmitter genannt. Durch Sport kommt es nach dieser Theorie zu einer vermehrten Ausschüttung solcher Neurotransmitter, insbesondere von Serotonin. Zudem besteht bei einer Depression eine gestörte Veränderungsfähigkeit von Nervenzellen im Gehirn. Sport regt die Neubildung beziehungsweise Umbildung der Zellen an. Bis in den letzten biologischen Mechanismus ist das allerdings noch nicht erforscht. Da stochern die Forscher noch im Nebel.

BZ: Welche Rolle spielt nun die psychologische Wirkungsweise?

Fuchs: Sport bietet vor allem die Möglichkeit zu Erfolgserlebnissen. Nicht nur im Sinne von Gewinnen und Verlieren im Wettkampf, sondern auch der Erfolg, wenn man es beispielsweise bei Regen geschafft hat, auf seine Laufstrecke zu gehen. Dann kommt man völlig durchnässt und abgekämpft nach Hause, ist aber glücklich und stolz auf sich. Solche Erlebnisse stärken das Gefühl der Selbstwirksamkeit und damit auch die gesamte Psyche.

BZ: Welchen Effekt hat das gemeinsame Laufen in einer Gruppe?

Fuchs: Zur Symptomatik der Depression gehört ja auch die Antriebslosigkeit. Sich zum Sport aufzuraffen, ist dann besonders schwierig. In einer solchen Situation spielt die Gruppendynamik eine wichtige Rolle. Gemeinsames Laufen in einer Gruppe hat starke Mitzugseffekte. Da lässt sich die Antriebslosigkeit eher überwinden. Außerdem bietet die Gruppe natürlich auch die Möglichkeit zur sozialen Kontaktaufnahme. Klar, man kann auch einen Häkelkurs besuchen, um ein schönes Gruppenerlebnis zu haben. Aber in Kombination mit der Bewegungs- und Körpererfahrung ist Sport einfach unschlagbar.

BZ: Vertreten Sie die Ansicht, dass Sport eine Psychotherapie oder gar Antidepressiva

ersetzen kann?

Fuchs: Sport kann diese klassischen Behandlungsmethoden nicht ersetzen, aber heute gehört ein gut gemachtes Sportprogramm auf jeden Fall dazu. Das sollte so angelegt sein, dass es selbstständig fortgeführt werden kann, wenn der Patient nicht mehr in der Therapie ist. Er lernt schon während der Behandlung, sich seinen Sport im Alltag selbst zu organisieren, so dass er ihn auch an 'dunklen Tagen' ausüben kann. Und das ist doch das Tolle am Sport: Man kann ihn sich selbst ohne Nebenwirkung verabreichen. Wenn man merkt, dass es einem wieder schlechter geht, packt man sich seine Sportschuhe und läuft los. Das Erstaunliche ist nur, wie selten Psychotherapeuten diese laftherapeutischen Möglichkeiten anwenden.

BZ: Hilft Ausdauersport auch präventiv vor depressiven Erkrankungen?

Fuchs: Ja. Menschen, die von ihrem familiären Hintergrund her eine Veranlagung zur Depressivität haben, können dieser vorbeugen – vor allem Frauen. Wenn diese wenig oder gar keinen Sport machen, haben sie gegenüber Frauen, die moderat oder viel Sport treiben ein 1,8-fach erhöhtes Risiko an Depressionen zu erkranken. Das ist anhand einer Langzeituntersuchung mit mehr als 18 000 Probanden belegt worden. Zusammenfassend kann man mit großer Sicherheit sagen, dass Sport sowohl präventiv als auch therapeutisch eine große Wirkung bei Depressionen hat.

Reinhard Fuchs ist seit 2002 Professor für Sportpsychologie an der Universität Freiburg. Er hat Psychologie an der Universität Zürich und an der FU Berlin studiert.

Autor: niv

| WEITERE ARTIKEL: LEICHTATHLETIK (REGIONAL) |

Marcel Willmann sichert sich zwei Medaillen

Bei der süddeutschen Meisterschaft der Jugendlichen gewinnt er Silber im Diskuswerfen und wird Dritter im Kugelstoßen. **MEHR**

Sommer zündet den Turbo

Die Kaiserstühlerin holt süddeutschen U-23-Titel über 400 Meter. **MEHR**

Ein steter Steigerungsprozess

Leichtathletik-Trio vom Hochrhein bestätigt bei der süddeutschen Nachwuchsmeisterschaft in Ingolstadt seine aufsteigende Form. **MEHR**