

# SPORT IN DER PSYCHIATRIE – BEWEGUNG FÜR KÖRPER UND GEIST

**Ein älterer Mann entwickelt beim Spazieren in der Natur einen besseren Umgang mit seiner Depression, ein Mädchen gewinnt beim Klettern an Selbstvertrauen und lernt mit ihrer Angst umzugehen, eine junge Frau überwindet durch Nordic Walking in der Gruppe ihre Sozialphobie. Wer regelmässig Sport treibt, trägt nicht nur körperlich, sondern auch psychisch zu seiner Gesundheit bei. Denn Sport setzt «Glückshormone» frei, steigert die eigene Körperwahrnehmung und fördert wichtige zwischenmenschliche Bindungen – allesamt zentrale Faktoren zur Erhaltung des inneren Gleichgewichts. Die Erfahrung zeigt: Bewegung und Sport wirken als Medizin und Therapie für die Seele.**

## 1. Bündner Sportpsychiatrie-Symposium

Freitag, 1. Oktober 2021  
13–17.30 Uhr  
Klinik Waldhaus Chur  
Loëstrasse 220, 7000 Chur

Keynote-Speaker:  
Dr. med. Malte Claussen | Nicole Peterer |  
PD Dr. med. Christian Schmied  
Weitere Experten: Marc Gini | Silvan Jäger |  
Dr. med. Beat Villiger

Mehr Informationen:  
[pdgr.ch/sportsymposium](http://pdgr.ch/sportsymposium)

Kennen Sie das Gefühl, das sich nach einer sportlichen Tätigkeit einstellt? Bewegung macht Spass, Bewegung macht stolz und Bewegung macht, aus medizinischer Sicht, vor allem Sinn. Doch es muss nicht immer eine sportliche Höchstleistung sein, um sich besser zu fühlen. Auch kleine Bewegungsumfänge oder Veränderungen der Körperhaltung unterstützen das Selbstwertgefühl und tragen wesentlich zu einer positiven Grundstimmung bei. Bewegung macht zufriedener und ausgeglichener, man fühlt sich attraktiver, lernt seine Grenzen kennen und entwickelt ein besseres Körperbewusstsein. Sport fördert einerseits die innere Balance präventiv und ist andererseits bei psychischen Erkrankungen, v. a. Angst und Depression, ergänzend zu Psychotherapie und medikamentöser Behandlung eine hilfreiche Massnahme im Gesamtbehandlungskonzept. Doch was genau geschieht in uns beim Sporttreiben?

### Sport bringt Happy-Effekt

Unser Gehirnstoffwechsel und damit unsere psychomentele Leistungsfähigkeit ist auf eine Mindestmenge an täglicher Bewegung angewiesen. Sport erhöht die Produktion von Neurotransmittern wie Serotonin und Dopamin. Diese sind für ihre stimmungsaufhellende und entzündungshemmende Wirkung bekannt und beeinflussen unsere Psyche positiv. Zugleich werden durch Bewegung und Sport Stresshormone wie Adrenalin und Cortisol abgebaut. Aus gutem Grunde also wird die Wirkung von Laufen oft mit der von Antidepressiva verglichen.

### Sport fördert Achtsamkeit

Nebst dem Gehirnstoffwechsel beeinflusst Sport insbesondere die seelische Gesundheit. Um beispielsweise ein allfälliges Burn-out zu erkennen, dagegen Widerstand leisten zu können oder davon zu genesen, ist eine gute Wahrnehmung des eigenen Körpers Voraussetzung. Denn nur, wer sich selbst spürt, kann auf sich selbst achten. Bei den meisten Burn-out-Patienten ist das Gefühl von Stress und Druck jedoch derart hoch, dass der eigene Körper und dessen Bedürfnisse nicht mehr wahrgenommen werden können. Zudem bemerken die Betroffenen beim Sport, dass allein ihre Motivation und ihr persönlicher Einsatz entscheiden, ob eine Herausforderung gemeistert werden kann.

### Sport begünstigt soziale Bindungen

Seelische Belastungen beeinflussen nicht nur unser körperliches Befinden, sondern auch unseren Alltag, insbesondere die Gestaltung sozialer Kontakte. Oft hat ein psychisches Ungleichgewicht einen Rückzug aus dem gesellschaftlichen Leben zur Folge. Einsamkeit und der Mangel an sozialen Bindungen können auf Dauer krank machen. Auch hier kann Sport Abhilfe schaffen: Sport hebt die Stimmung und das Selbstwertgefühl. Dieses Gefühl kann den Betroffenen einerseits den Zugang zu Mitmenschen erleichtern, andererseits können durch den Sport zu zweit oder im Team wichtige zwischenmenschliche Erfahrungen gemacht werden.

Wer also gesund und glücklich bleiben oder werden möchte, kommt nicht darum herum, sein Leben in Bewegung zu bringen. Es ist nie zu spät, aktiv zu werden. Entscheidend dabei ist, den positiven Effekt der Bewegung selbst wahrzunehmen. Der verlässlichste Barometer dafür ist das eigene Körpergefühl – denn was guttut, hilft! Übung macht den Meister – probieren Sie es aus!

**Alle Beiträge zum Monatsthema September unter [pdgr.ch/monatsthema](http://pdgr.ch/monatsthema).**

**Zum Thema äusserte sich:**



**Dr. med. Hadrawa Klinke Hasler**  
Oberärztin APD St. Moritz, PDGR