

## Studie Klinik Hohe Mark Bewegungsparcours-Nutzung verringert mittelschwere Depressivität deutlich

*Nach einjähriger Projektphase wurden am 15. Oktober 2015 vor circa 30 Vertretern aus Sport, Gesellschaft, Politik, Medizin und Wissenschaft die ersten positiven Ergebnisse einer von der Hessischen Landesregierung zusammen mit der Klinik Hohe Mark, der Goethe-Universität Frankfurt, der Hochschule Darmstadt und dem Landessportbund Hessen initiierten Studie zu den Effekten einer Bewegungsparcours-Nutzung bei Personen mit Depressionen in der klinischen Therapie präsentiert.*

Untersucht wurden die Effekte einer dreimonatigen Bewegungsparcours-Nutzung bei Personen mit Depression während ihres Klinikaufenthaltes. An der Studie nahmen 45 Patienten (12 Frauen und 33 Männer) teil, die in der Klinik Hohe Mark in Behandlung waren. Systematisch angeleitet trainierten die Patienten zwei bis sieben mal die Woche nach dem Aufwärmen etwa eine Dreiviertelstunde an den 12 outdoor-fitness Geräten. Während der Trainingsstunden wurde den Patienten zusätzlich Eigenkompetenz zur individuellen Nutzung von Bewegungsparcours vermittelt (auch an anderen Standorten).<sup>1)</sup>

Anhand einer Vorher-Nachher-Untersuchung wurden drei Zielgrößen gemessen: Ausmaß der Depressivität, gesundheitsbezogene Lebensqualität und autonome kardiale Regulation. Als Hauptzielparameter der Untersuchungen an den Patienten diente die autonome kardiale Regulationsfähigkeit, also die Toleranz des autonomen Nervensystems auf mögliche Stressbelastungen, gemessen durch die Herzfrequenzvariabilität (HRV). Die Effekte der Bewegungsparcours-Nutzung auf psychosoziale Ziel-

größen wie das Ausmaß der Depressivität (PHQ-9, HRSD17) und die gesundheitsbezogene Lebensqualität (SF-36) wurden vor und nach dem Programm mittels standardisierter Fragebogenerhebungen untersucht.

### Ergebnisse

Schon eine dreimonatige Bewegungsparcours-Nutzung zeigte positive Effekte auf die Patienten. »Zum Ende des stationären Aufenthalts konnten die Studienteilnehmer der Parcours-Trainingsgruppe als durchschnittlich nur minimal depressiv eingeordnet werden. Sie verringerten ihre initial mittelschwere Depressivität damit um mehr als 50 Prozent«, so Prof. Lutz Vogt von der Johann Wolfgang Goethe-Universität Frankfurt am Main. Die Aussage basiert auf der Auswertung des BDI (Beck-Depressions-Inventar) und dessen Cut-Offs. Das BDI ist ein psychologisches Testverfahren, das den Schweregrad depressiver Symptomatik im klinischen Bereich erfasst. »Insgesamt bestätigen die nachweislich positiven Interventionseffekte die Richtigkeit einer Parcours-Implementierung im klinischen Setting und stellen eine attraktive, im laufenden Therapiespektrum realisierbare und

sichere Ergänzung zu bestehenden Bewegungsangeboten dar«, so Prof. Vogt weiter.

### Schlussfolgerung

Prof. Dr. Volker Beck von der Hochschule Darmstadt: »Das heute hier vorgestellte Projekt »Einsatz und Nachhaltigkeit eines Bewegungsparcours in der Therapie klinischer Depression« ist ein wichtiger Wegweiser in Richtung einer umfassenden Behandlung der Volkskrankheit Depression. Das Ziel des Vorhabens war und ist, durch ein systematisch angeleitetes Bewegungsprogramm mit Hilfe eines Bewegungsparcours die Behandlung zu verbessern.« Abschließend Prof. Beck: »Bewegungsprogramme sind der Schlüssel für eine neue Körperwahrnehmung und Körpererfahrung bei depressiven Menschen. Der Körper ist nicht mehr Zweck, sondern wieder Mittel. Wichtig dabei ist, dass unser Programm sensibel und behutsam integriert ist und keine neuen Hürden, Aufgaben oder gar Leistungsforderungen hervorrufen. Patienten mit einer depressiven Störung und ohne Kontraindikation für körperliche Belastungen sollte die Durchführung eines strukturierten und fachlich begleiteten Bewegungsprogramms empfohlen und ermöglicht werden. Das ist

die zentrale Botschaft, die wir mit unserer Initiative hier an der Klinik Hohe Mark an Fachkreise, an die Betroffenen und an die Öffentlichkeit tragen wollen. Bewegungsprogramme müssen stärker in die psychiatrischen und psychosozialen Versorgungsstrukturen integriert werden.«

Bei der Behandlung von Depressionen im klinischen Umfeld zeichnet sich der Einsatz von outdoor-fitness Geräten nicht nur durch eine gute Akzeptanz bei Patienten sondern auch durch eine hohe Effektivität im Rahmen der Behandlungstherapie aus.

Information:  
playfit GmbH,  
Brauerknechtgraben 53, 20459 Hamburg,  
Tel.: (0 40) 37 50 35 19,  
Fax: (0 40) 30 70 92 63,  
info@playfit.eu, www.playfit.de

Studiendurchführung:  
Hochschule Darmstadt,  
University of Applied Sciences,  
FB Gesellschaftswissenschaften  
und Soziale Arbeit, Volker Staschke  
Adelungsstr. 51, 64283 Darmstadt

<sup>1)</sup>Hinweise auf die Verstärkung eines körperlich aktiven Lebensstils nach Ende des stationären Aufenthalts und die Nachhaltigkeit der im Rahmen der Trainingsstunden vermittelten Eigenkompetenz bezüglich des Nutzungsverhaltens der Studienteilnehmer in wohnortnahen Bewegungsparcours soll in einem anschließenden Studienteil erfolgen.



Foto: playfit GmbH