

An aerial photograph of a resort complex nestled in a valley. The foreground shows a large, modern building with a curved facade and a glass-enclosed ground floor. Behind it, several other buildings with red-tiled roofs are visible. The surrounding landscape is lush with green grass, trees, and rolling hills. The sky is clear and blue.

# Sport- und Bewegungstherapie in der Psychosomatik

Rehaklinik-Glotterbad

Dr. C. Firus

# Rehaklinik Glotterbad

- 170 Betten
- Seit 1987 Psychosomatik
- Schwerpunkte, u.a.:
  - internistisch kranke Menschen mit psychischer Begleitsymptomatik, z.B. Diabetes, Asthma, KHK
  - Borderline-Therapie mit DBT, zertifiziert
  - Traumatherapie v.a. nach PITT, zertifiziert

# Rehaklinik Glotterbad

- Ca. 90 % der Pat. haben eine depressive Diagnose
- Multiprofessionelles Team

# Bewegung im Alltag - Damals und heute

- Tgl. Bewegungsumfang vor ca. 100 J = 20km
- 1950: 10 km
- 1985: 1,7 km
- 1995: 1,3 km
- 2008: 0,5 -0,7 km





# Sport und Psyche

- Je höher muskuläre Beanspruchung, desto höher die körpereigene Opioidausschüttung
- Verdickung von Synapsen, mehr Synapsen pro Neuron, Verlängerung und Stabilisierung von Dendriten -> v.a. durch Glutamat, v.a. im Hippocampus
- Protektion vor Depressionen und Suizidphantasien unter Jugendlichen -> durch verbessertes Selbstwertgefühl, soz. Interaktion und Bewegung



# Sport und Psyche

- Zunahme der kognitiven Leistungsfähigkeit, z.B. 15min Ergometertraining bei Grundschulern => Verbesserte Aufnahmefähigkeit im Unterricht, oder 10min koordinative Übungen
- Zusätzliche Aktivierung des Opioidsystems bei gemeinschaftlicher sportlicher Aktivität (vgl. Studie mit Oxford-Rudermanschaft)
- Intensiver Sport => Erhöhung von Endocannabinoid und BDNF(brain-derived-neurotrophic-factor) => Belohnungssystem, Schmerzwahrnehmung, Emotionen und Neurogenese (u.a. „runners-high“)

# Sport und Psyche – Review von Knöchel et al 2012

- Verzögerter Beginn neurodegn. Prozesse und geringere Volumenabnahme im Alter
- Verlangsamte Progression der DAT
- Gleiche Wirkung nach 4 Mo. Training in Vergleich zu Antidepressiva, Reduktion von AD
- Reduktion von Negativ- und Positiv-Symptomatik und der sozialen Funktionen bei Schizophrener Psychose
- Verbesserung von kog. Leistungen von depressiven und schizophrenen Pat.



# Vom Sport zur Bewegungslust

- Welche negativen Assoziationen kennen Sie mit „Sport“?
  - ... ist Mord
  - Schamerleben im Schulsport
  - Die anderen sind schneller, besser...
  - Aggressionen

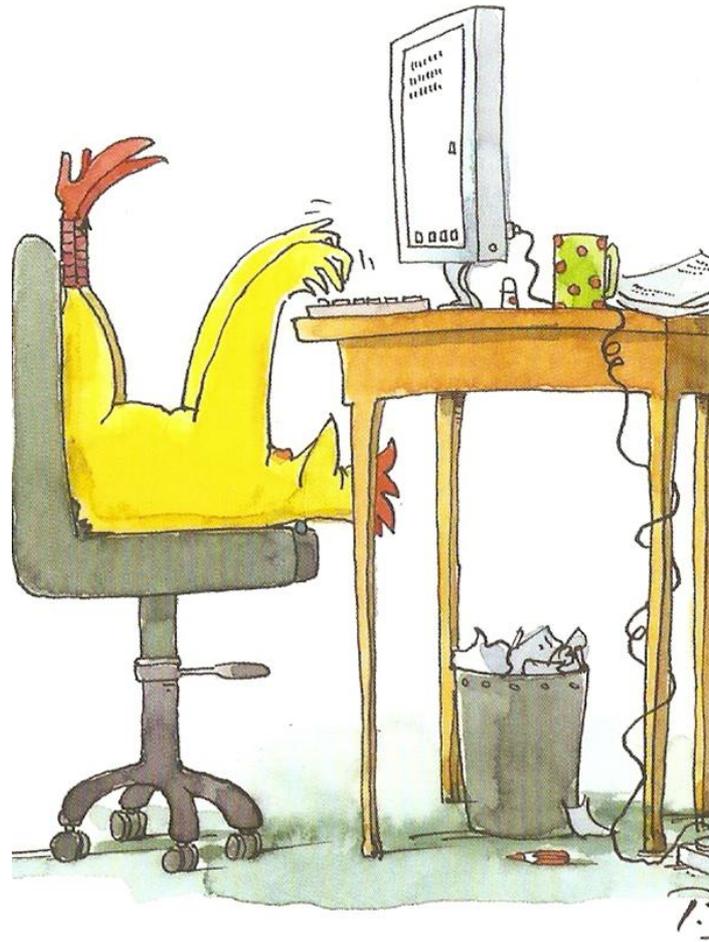


# Vom Vermeidungs- zum Annäherungsziel

- Welche positiven Formulierungen finden sich zum Thema Sport?
  - Bewegungsfreunde
  - Bewegungslust
  - Lebendigkeit
  - Gemeinschaftserleben



# Den eigenen Rhythmus finden



# Den eigenen Rhythmus finden

- Depression als Rhythmusstörung
  - Cave: weiter wie bisher, auch im Sport
- ⇒ Musterunterbrechung durch u.U. neue Angebote
- ⇒ eigene Schrittzählerstudie:
- Hohe Leistungsbereitschaft
  - Verschlechterung sämtlicher immunologischer Parameter!



# Zeichen der gestörten Rhythmik

- Gestörte Tagesaktivität
- Schlafstörungen
- Gestörte Tagesvigilanz
- Appetitverlust
- Affektive Tagesschwankungen



# Zeichen der gestörten Rhythmik

- Schlaf-Wach-Funktion
- Körperkerntemperatur: Amplitude vermindert, Phasenverlauf verschoben
- TSH: gestörte Sekretionsrhythmik
- HHP-Achse aktiviert
- Melatonin: nächtliche Ausschüttung und Amplitude vermindert



# Bewegungsangebote in der Rehaklinik Glatterbad

- Geh-Treff
- Therapeutischen Gehen
- Herz-Kreislauf-Training
- Nordic Walking
- Thematische Wanderungen, z.B. Kräuterw.
- Sport und Emotion
- Medizinische Trainingstherapie mit Einweisung und freien Übungszeiten



# Bewegungsangebote in der Rehaklinik

## Glotterbad

- Aqua-Power und Relax
- Wassergymnastik
- Rückenschwimmen für Nicht-Schwimmer und Schwimmer
- Morgengymnastik
- Gyrokinesis
- Therapeutisches Klettern
- Qigong



**Alle sagten: Das geht nicht.  
Dann kam einer, der wusste  
das nicht und hat's gemacht.**



# Fallvignette 1

- Hr. G., 55 J., verheiratet, 2 erwachsenen Kinder, selbständiger Handwerker im 2-Mann-Betrieb
- Tgl. Arbeit von 7 – 20 Uhr oder auch länger
- Diagnosen bei Aufnahme: Mittelgradig depressive Episode, HWS-Syndrom nach BS-Op, Tinnitus aurium bds.
- Sport als Leistungsprinzip, um den eigenen Körper jung und fit zu halten, „wie als junger Mann“

# Fallvignette 1

- Ausdauer und Kraftsport bis zum Umfallen
- Bemerkt in der Reha, dass sich dabei Tinnitus und Schmerzen verstärken
- Entdeckt, dass er eigentlich vor der Sinnfrage in seinem Leben davonläuft. Würde gerne etwas Soziales und Ehrenamtliches tun und dafür seine tgl. Arbeit reduzieren

# Fallvignette 2

- Fr. B., 45 J., in 2. Ehe verheiratet, 2 Kinder
- Traumatisierende 1. Ehe mit brutaler Gewalt, Fr. B. plante über Jahre den Ausbruch und schaffte ihn
- Diagnosen: komplexe PTBS, mittelgradig depressive Episode, Adipositas
- Seit Jahrzehnten keine Zeit mehr für sich, opfert sich für andere, insbesondere Fam. auf

# Fallvignette 2

- Entdeckt im Rahmen der Reha wieder Sport: schwimmt tgl. bis zu einer Stunde, MTT, HKT, Wanderungen mit Pat.
- „jeder Schweißtropfen, den ich verlier, ist eine Befreiung für meine Seele“
- „ich verbrenne Altes beim Sport“



**Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit**