

Mit Sport gegen die Depression

Die Medizinische Hochschule will herausfinden, wie sehr Körperertüchtigung Erkrankten hilft / Robert-Enke-Stiftung fördert Forschungsprojekt

VON HEIKE SCHMIDT

Sport kann vieles leisten. Wie sehr aber hilft körperliche Ertüchtigung Menschen, die an Depressionen leiden? „Ich weiß noch von meinem Mann, wie wichtig es für ihn war, laufen zu gehen“, sagt Teresa Enke, Witwe des Nationaltorwarts Robert Enke, der sich 2009 als Folge seiner Depressionen das Leben nahm. Weil Teresa Enke von der therapeutischen Wirkung von Sport überzeugt ist, fördert die Robert-Enke-Stiftung nun ein neues Forschungsprojekt der Medizinischen Hochschule (MHH) mit 11900 Euro. Teresa Enke ist Vorsitzende der Stiftung, die die Krankheit Depression in den Mittelpunkt ihrer Arbeit gerückt hat.

„Bewegung tut gut und kann stimmungsaufhellend wirken“, sagt Prof. Marc Ziegenbein, stellvertretender Direktor der MHH-Klinik für Psychiatrie, Sozialpsychiatrie und Psychotherapie. Um das auch wissenschaftlich belegen zu können, startet nun an der MHH eine bislang einzigartige Untersuchung: „Aktiv aus dem Stimmungstief“ heißt die Initiative, die die MHH mit Sportwissenschaftlern der Universitäten Würzburg und Marburg so-

wie dem Sportverein SV Eintracht Hannover-Döhren umsetzt.

„Wir unterstützen das Projekt, weil ich selbst weiß, dass Sport in einer schwierigen Lebensphase Kraft geben kann“, sagt Enke. Ziel des Projektes ist nun zum einen, erkrankte Menschen dazu zu motivieren, die Sportschuhe zu schnüren, um „Aktiv aus dem Stimmungstief“ zu kommen. Zum anderen geht es um die Nachweisbarkeit, dass Sport an Depressionen erkrankten Menschen wirklich helfen kann. „Leider gibt es noch zu wenig Studien“, sagt Ziegenbein, der davon überzeugt ist, dass Sport einen antidepressiven Effekt hat. Ein positiver Nebeneffekt sei, dass sich nicht nur das Körperbild, sondern auch die Selbstwahrnehmung ändere. „Es stärkt die eigene Kompetenz, da man selbst entscheiden kann, was einem guttut und was nicht.“

So sollten die Teilnehmer der Studie auf keinen Fall überfordert werden. Das Training wird auf ihre Bedürfnisse abgestimmt. „Es geht zunächst um eine leichte Ausdauerbelastung. Wir wollen zunächst einmal feststellen, wo Belastungsgrenzen liegen“, erklärt Olaf Hoos vom Institut für Sportwissenschaften und Motologie (der



Lehre vom Zusammenhang zwischen Bewegung und Psyche) der Philipps-Universität Marburg.

Rund vier Millionen Menschen leiden bundesweit an Depressionen. „Doch leider steht der weiten Verbreitung der Krankheit nur ein geringes Angebot an spezifischen Sport- und Bewegungs-thera-



„Sport kann in einer schwierigen Lebensphase Kraft geben“: Teresa Enke (links und oben, Dritte von links) mit den Medizinern, die die Wirkung von Sport auf depressive Patienten erforschen wollen. Wilde (2)

pien gegenüber“, erklärt Ziegenbein. Ein Ziel der Studie sei auch, mit den Ergebnissen an die Krankenkassen heranzutreten, damit diese entsprechende Angebote beispielsweise in Sportvereinen unterstützen. „Sport gegen Depressionen müsste ähnlich anerkannt werden wie beispielsweise Rückengymnastik“, sagt Rita Gir-

schikofsky, Präsidentin des Niedersächsischen Leichtathletik-Verbandes und Vorsitzende des Stadtsportbundes.

Einem Sportverein kommt auch bei diesem Projekt eine besondere Rolle zu: Dreimal wöchentlich werden die Teilnehmer der Studie beim SV Eintracht Hannover-Döhren trainieren. „Damit wollen wir auch ein Signal setzen“, erklärt Ziegenbein: Raus aus dem Wissenschaftsbereich MHH, rein in den Alltag der Menschen. Die Volkskrankheit Depression solle endlich auch als solche anerkannt und enttabuisiert werden. Das wünscht sich auch Prof. Petra Garlipp, die als Koordinatorin des Bündnisses gegen Depressionen der Region Hannover beispielsweise den „Lauf gegen Depressionen“ um den Maschsee organisiert.

50 Personen im Alter von 18 bis 65 Jahren können nach einer Eingangsuntersuchung an dem Projekt teilnehmen. Sie werden in zwei Gruppen eingeteilt, die jeweils acht Wochen lang miteinander trainieren werden. Dreimal die Woche werden sie sich treffen. Wer bei „Aktiv aus dem Stimmungstief“ mitmachen möchte, kann sich bei der MHH unter Telefon (01 76) 15 32 82 11 melden.