

SPORT, BEWEGUNG UND PSYCHISCHE GESUNDHEIT



Dr. med. Christian Imboden, Ärztlicher Direktor und Vorsitzender der Klinikleitung der Privatklinik Wyss, erklärt, weshalb Sport und Bewegung nicht nur positive Effekte auf den Körper haben, sondern auch zu einer besseren psychischen Gesundheit beitragen. Dazu reicht es bereits, die allgemeinen Bewegungsempfehlungen für Erwachsene zu erfüllen. Das heisst wöchentlich 150 Minuten Aktivitäten moderater Intensität wie Spazieren oder 75 Minuten mit hoher Intensität (z.B. Joggen).

Bewegung und Depression

Wer regelmässig Sporttreibt, hat gemäss mehreren gross angelegten Studien im Vergleich zu inaktiven Menschen ein ca. 20% geringeres Risiko, an einer Depression zu erkranken. Sport hat unter anderem einen positiven Effekt auf körperliche Stressreaktionen, was insbesondere auch in der Burnout-Prävention wichtig ist. Darum ist es gerade während Phasen mit erhöhten Belastungen wichtig, körperlich genügend aktiv zu sein.

Bewegung und Demenzerkrankungen

Regelmässige körperliche Aktivität hat einen schützenden Effekt auf das Gehirn und verhilft wahrscheinlich auch zu einer besseren Vernetzung von Nervenzellen. Somit können Abbauprozesse verlangsamt und das Risiko einer Demenzerkrankung gesenkt werden. In den Gehirnen von Menschen, die sich über Jahre regelmässig im Rahmen der Empfehlungen bewegen, findet deutlich weniger Abbau von Hirnmasse statt als bei inaktiven Menschen. Die WHO empfiehlt daher Menschen über 65, zur Prävention von Demenz regelmässig körperlich aktiv zu sein. Einfacher ist dies natürlich, wenn ein körperlich aktiver Lebensstil schon vorher gepflegt wurde.

Sport in der Therapie

Dem Ausdauer- und Krafttraining werden in zahlreichen Studien gute Effekte auf depressive Symptome attestiert. Somit sind sporttherapeutische Ansätze eine gute Ergänzung zur medikamentösen und psychotherapeutischen Behandlung der Depression. Auch für andere psychische Erkrankungen erzielt Sport zunehmend positive Forschungsergebnisse. Zugleich haben solche Trainings auch einen positiven Effekt auf die körperliche Fitness, das Körpergewicht und die Schlafqualität. An der Privatklinik Wyss hat das Fördern körperlicher Aktivität einen hohen Stellenwert und wir haben die Angebote in



den vergangenen Jahren ausgebaut. So sind der individuell nutzbare Fitnessraum sowie verschiedene sportliche Gruppenaktivitäten wie Nordic Walking, Gymnastikgruppen und therapeutisches Klettern heute ein wichtiger Bestandteil unserer Therapieprogramme.

Die Privatklinik Wyss ist eine führende Fachklinik für Psychiatrie und Psychotherapie. Gegründet im Jahr 1845, ist sie die älteste psychiatrische Privatklinik der Schweiz. Zu den Kompetenzbereichen gehört die Behandlung von Depressionen inklusive Burnout sowie von Angst- und Zwangsstörungen. Die Klinik bietet ihre ambulanten, tagesklinischen und stationären Leistungen in den Regionen Bern, Münchenbuchsee und Biel an. Zudem steht sie für ein spannendes Umfeld als Aus-, Weiter- und Fortbildungsstätte und beschäftigt ein interprofessionelles Team von rund 340 Mitarbeitenden. www.privatklinik-wyss.ch



PRIVATKLINIK WYSS

SEIT 1845