

## Mit Sport gegen die momentane „Wetter-Depression“?



Früher als erwartet ereilt uns bereits jetzt wieder die „dunkle Zeit“. Aufstehen und der Gang zur Arbeit, zur Schule erfolgen in der Dunkelheit und selbst die Rückkehr von dort liegt schon oft wieder im Dunkeln. Auf jeden Fall vorbei sind die langen Sommerabende – so es in diesem Jahr überhaupt welche gab – auf Terrasse oder Balkon, im eigenen Garten oder Biergarten. Und wäre dies allein nicht schon grausam genug, regnet es in den letzten Wochen auch im übrigen Tagesverlauf fast durchgehend, so daß es oft gar nicht richtig hell wird. Gegen diese typische „Winterdepression“, die uns in diesem Jahr besonders früh befällt, werden spezielle Lichtquellen, aber vor allem auch Sport empfohlen. Anlaß einmal ein wenig über die Beziehungen zwischen sportlicher Aktivität und Psyche nachzudenken.

Es ist mittlerweile unumstritten, daß Sport positive Auswirkungen auf die Gesundheit hat. So sinkt das Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen, Diabetes, verschiedene Krebsarten und Osteoporose beträchtlich durch regelmäßige sportliche Betätigung. Seltener erforscht, wenngleich auch allgemein bekannt und akzeptiert sind die Auswirkungen von Sport auf die Psyche. So würde jeder, nach den Vorteilen von Sport für die seelische und geistige Gesundheit befragt, ohne zu zögern aufzählen: Entspannung, sozialer Kontakt, Förderung von Selbständigkeit und Selbstbewußtsein u.a.

Was aber völlig fehlt, sind konkrete Angaben, wieviel und welche Art von Sport für geistiges bzw. seelisches Wohlbefinden am Tag notwendig ist. Richtlinien, die bei der Prävention somatischer Erkrankungen klar existie-

ren. So empfiehlt das American College of Sportsmedicine (ACSM): Jeder US-Bürger sollte sich an möglichst jedem Tag mindestens 30 min mit mäßiger Intensität körperlich betätigen.

Auf der Grundlage verschiedener Literaturstellen scheint bewiesen, daß sportliche Aktivität positive Auswirkungen auf Depressionen hat, was vor allem für klinische Fälle gilt. Aber auch für die typische Winterdepression wird über Besserungen durch eine morgendliche Gymnastikeinheit berichtet. Als besonders empfehlenswert gelten aerobe Belastungen mit mäßiger Intensität wie Walking, Jogging, Fahrradfahren, leichtes Circuit- oder Krafttraining, wobei eine mehrmonatige Anwendung notwendig scheint.

Auch Angstzustände lassen sich durch regelmäßige sportliche Aktivität, und seien es nur wenige Minuten am Tag, bekämpfen. Wichtig scheint auch hier die regelmäßige Durchführung über mehr als 9 Wochen. Hinsichtlich der Intensität dieser Belastung bestehen völlig uneinheitliche Empfehlungen, auch wenn überwiegend aerobe Belastungen die besten Effekte zeigen.

Eine direkte Wirkung des Sports auf den Abbau von Stress scheint es nicht zu geben. Allerdings zeigt der trainierte Sportler eine geringere Reaktion auf Stress, so daß hier die sportliche Betätigung präventive Bedeutung erlangt.

Die allgemeine Stimmung läßt sich durch sportliche Aktivität verschiedener Intensität wohl heben, wobei auch hier die deutlichsten Effekte bei Patienten erzielt werden. Auch wenn die Ursachen hierfür nicht alle bekannt sind, ist ein positiver Einfluß u.a. in einer Zu-

nahme des Endorphinspiegels vor allem nach längeren Belastungen zu sehen, der die Stimmung bis zu 4 Stunden nach Belastung heben kann. Schwierig wissenschaftlich zu erfassen, sind die Auswirkungen von Sport auf das Selbstbewußtsein, wieder deutlicher nachweisbar und erklärbar sind hingegen die positiven Auswirkungen auf das prämenstruelle Syndrom. Hier scheint es bei Sportlerinnen zu einer Abnahme der Östrogenausschüttung und damit den abnehmenden Beschwerden zu kommen. Unklar ist auch hier allerdings Umfang und Art der sportlichen Betätigung, die positive Effekte zeigt, auch wenn aerobe, nicht wettkampfmäßig betriebene Sportarten favorisiert zu sein scheinen.

Wichtig für diese positiven Auswirkungen des Sports auf die Psyche bei der aktuellen „Wetterdepression“ ist natürlich die Wahl der geeigneten Sportart. Wer, wie ich, den Tennissport liebt, wird momentan seine schlechte Stimmung durch Sport nur selten bekämpfen können. Die Plätze stehen ständig unter Wasser und die Depression nimmt eher noch zu. Auch das Joggen durch Pfützen und auf matschigen Waldwegen kann die an sich positiven Effekte etwas trüben.

In diesem Sinne auf einen schöneren Herbst und die Möglichkeit mit einem Wetter-Hoch auch die Stimmung wieder durch regelmäßigen Sport auf ein „Hoch“ zu bringen.

*U. Künstlinger*  
Dr. Urte Künstlinger