



# Pressemeldung

## Aus der Abwärtsspirale entkommen: Bewegung hilft gegen Depression

**Unter dem Motto „Move against Depression“ wollen Forscher, Patienten und medizinische Fachkräfte am „12. Europäischen Depressionstag“ das Bewusstsein für die Volkskrankheit stärken. Auch der leitende Psychologe Dr. Andreas Schmidt der Dr. Becker Burg-Klinik hilft Betroffenen dabei, aus ihrer emotionalen Abwärtsspirale auszubrechen. Bewegung ist dabei eines der wichtigsten Mittel.**

**Stadtlengsfeld.** 4,9 Millionen Menschen erkranken in Deutschland jährlich an einer behandlungsbedürftigen Depression, so die Zahlen der Deutschen Stiftung Depressionshilfe. Von 100 Menschen leiden etwa 20 mindestens einmal in ihrem Leben an einer Depression oder depressiven Verstimmung (Dysthymie). Sie verlieren ihren Antrieb, haben plötzlich kein Interesse mehr an Dingen, die ihnen früher Freude bereitet haben, sind häufig müde und bedrückt. Viele fühlen sich wie Gefangene in einem dunklen Loch, weil sie keinen Ausweg mehr aus der Antriebslosigkeit und der negativen Abwärtsspirale ihrer Gedanken und Gefühle finden.

„Die Depression wirkt wie ein permanenter innerer Stress und führt zu Anspannungssymptomen, die abgebaut werden müssen“, erklärt Dr. Andreas Schmidt, leitender Psychologe in der Dr. Becker Burg-Klinik. Jährlich kommen etwa 1.500 depressive Patienten in die psychosomatische Rehaklinik in Stadtlengsfeld, Thüringen. „Wir versuchen in der Rehabilitation ganzheitlich Körper und Geist wieder in Einklang zu bringen und depressive Menschen zu aktivieren“, so Schmidt. Regelmäßige sportliche Betätigung helfe dabei, die krankheitstypischen Anspannungssymptome abzubauen und die Stresshormone zu ‚verbrennen‘. Neben einer Verbesserung des Körpergefühls wirke körperliche Bewegung auch psychisch entspannend: Dunkle Gedanken werden vertrieben und die emotionale Abwärtsspirale wird unterbrochen. „Sport wirkt wie eine positive Selbstverstärkung: Ich schaffe etwas, ich komme wieder in Bewegung und finde Wege aus einer erlebten Starre heraus“, erklärt Dr. Schmidt.

### **Bewegung wirkt antidepressiv**

Dass regelmäßige Bewegung eine stimmungsaufhellende Wirkung hat, konnte mittlerweile empirisch belegt werden. In einer Analyse von 39 Studien aus den vergangenen 23 Jahren, haben Forscher der Medical School Hamburg (MSH) die antidepressiven Effekte von Sport nachgewiesen. Zurückzuführen seien diese u. a. auf die erhöhte Ausschüttung von bestimmten Hormonen wie Serotonin und Noradrenalin, die beim Sport freigesetzt werden. Bei depressiven Menschen ist die Produktion von „Glücksbotenstoffen“ gehemmt, so dass sie einen niedrigeren Serotonin-Spiegel aufweisen.

Dr. Becker  
Burg-Klinik

**28. September  
2015**

Seite 1 von 2

Bei Rückfragen oder wenn Sie  
Bildmaterial benötigen, wenden  
Sie sich bitte an:

Dr. Becker  
Burg-Klinik

Verwaltungsdirektor  
Michael Schiffgen

Burgstraße 19  
36457 Stadtlengsfeld

Tel: (03 69 65) 68-5 71  
Fax: (03 69 65) 68-5 55

Dr. Becker Klinikgesellschaft  
mbH & Co. KG  
Sitz Köln Amtsgericht  
Köln HRA 12 820  
Persönlich haftende Gesell-  
schafterin:  
Dr. Becker Klinikverwaltungsge-  
sellschaft mbH  
Sitz Köln Amtsgericht  
HRB 22 520  
Geschäftsführer:  
Dr. rer. pol. Ursula Becker  
Dr. rer. pol. Petra Becker

[www.dbkg.de](http://www.dbkg.de)



# Pressemeldung

In der Dr. Becker Burg-Klinik gehören sportliche Aktivitäten wie Nordic Walking, Gerätesport oder Aquagymnastik zum festen Bestandteil des Behandlungsprogramms depressiver Patienten. „Wir bieten vor allem Sportarten an, die auch Zuhause zum Einsatz kommen können. Schließlich ist es wichtig, dass Patienten den Sport auch langfristig in ihren Alltag integrieren können.“ Eine Hilfestellung dafür seien z. B. feste Wochenpläne, die nach jeder sportlichen Leistung eine kleine Belohnung vorsehen. „Sinnvoll für Menschen mit Depressionen sind neben Ausdauersportarten auch Teamsportarten. Denn die fördern das soziale Miteinander und verhindern den sozialen Rückzug, der bei vielen depressiven Menschen einsetzt“, so Dr. Schmidt.

## Mit schweren Depressionen zum Arzt

Bei depressiven Verstimmungen leistet die regelmäßige körperliche Betätigung einen wichtigen Beitrag zum Spannungsabbau, zur Stabilisierung und Stimmungsverbesserung. Für Menschen mit mittelschweren bis schweren Depressionen reicht der Sport allein als Behandlungsmethode nicht aus, sondern wird ergänzend zu medikamentösen und psychotherapeutischen Verfahren eingesetzt. Dies kann auch bei leichteren depressiven Symptomen bereits sinnvoll sein.

## Die Dr. Becker Burg-Klinik

Die Dr. Becker Burg-Klinik ist auf psychosomatische, psychiatrische und psychotherapeutische Rehabilitation spezialisiert. Die Thüringer Klinik versorgt rund 2.240 Patienten jährlich, die Hilfe bei Beschwerden wie Depressionen, Angsterkrankungen, Essstörungen, chronische Schmerzerkrankungen oder Tinnitus suchen. Eine schnelle und unkomplizierte Aufnahme in die Burg-Klinik ist jederzeit möglich. Weitere Informationen zur Dr. Becker Burg-Klinik finden Sie auf der Website [www.dbkg.de](http://www.dbkg.de) oder in unserem Klinik-Film „Das Wesentliche wiederfinden“ auf youtube: [www.youtube.com/watch?v=XzplK5XxREA](http://www.youtube.com/watch?v=XzplK5XxREA). Die Dr. Becker Burg-Klinik gehört mit sieben weiteren Rehabilitationskliniken zur Dr. Becker Klinikgruppe. Das inhabergeführte Familienunternehmen mit Hauptsitz in Köln hat es sich zur Aufgabe gemacht, die Rehabilitation des 21. Jahrhunderts zu gestalten.

Dr. Becker  
Burg-Klinik

**28. September  
2015**

Seite 2 von 2

Bei Rückfragen oder wenn Sie  
Bildmaterial benötigen, wenden  
Sie sich bitte an:

Dr. Becker  
Burg-Klinik

Verwaltungsdirektor  
Michael Schiffgen

Burgstraße 19  
36457 Stadtlengsfeld

Tel: (03 69 65) 68-5 71  
Fax: (03 69 65) 68-5 55

Dr. Becker Klinikgesellschaft  
mbH & Co. KG  
Sitz Köln Amtsgericht  
Köln HRA 12 820  
Persönlich haftende Gesell-  
schafterin:  
Dr. Becker Klinikverwaltungsge-  
sellschaft mbH  
Sitz Köln Amtsgericht  
HRB 22 520  
Geschäftsführer:  
Dr. rer. pol. Ursula Becker  
Dr. rer. pol. Petra Becker

[www.dbkg.de](http://www.dbkg.de)