



„Das Thema ‚Sport und Psyche‘ betrifft nicht nur die Leistungssportler. Sport und Bewegung sind aus dem therapeutischen Gesamtbehandlungsplan von Menschen mit psychischen Erkrankungen, insbesondere Depressionen, nicht wegzudenken.“

Prof. Dr. med. Dr. rer. soc. Frank Schneider
 Direktor der Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik,
 Uniklinik RWTH Aachen

Sport und Psyche

Sport ist gesund“ oder „Sport ist Mord“? Die Beziehung ist komplex, und der innere Schweinehund von Gesunden kann sich in Abhängigkeit von seinem Zustand immer gerne der einen oder der anderen Position zuwenden. Anders ist es bei Leistungssportlern oder bei psychisch kranken Menschen, bei denen wir Sport und Bewegung therapeutisch einsetzen.

Prominente Sportler schaffen Aufmerksamkeit

In den letzten Jahren haben zahlreiche prominente Sportler der Thematik der psychischen Störungen zu vermehrter öffentlicher Beachtung verholfen. Gerade das wichtige gesellschaftspolitische Engagement der Robert-Enke-Stiftung hat dazu geführt, dass es insgesamt in der Gesellschaft zu einer deutlichen Destigmatisierung von Menschen mit psychischen Erkrankungen gekommen ist. Viele Patienten sind durch das Schicksal von Robert Enke bewegt worden, sich zu Depressionen zu bekennen und frühzeitig professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Sportarten mit Gefahrenpotenzial

Sport birgt aber auch Gefahren, sportbedingte Hirntraumata wurden in der Vergangenheit sehr unterschätzt. Die Auswirkung auf die psychische Gesundheit von Sportarten, bei denen die Athleten einer hohen und wiederholten Gefahr von Gewalteinwirkung auf den Kopf ausgesetzt sind, werden vermehrt in der Öffentlichkeit diskutiert, sind aber auch kaum genügend untersucht.

Zwar sind parkinsonartige und demenzielle Syndrome bei Boxern gut bekannt, inzwischen gibt es aber auch zahlreiche Befunde aus den Ballsportarten nach *Comotio cerebri*, bei denen sich psychopathologische, neuropsychologische und metabolische Veränderungen auch nach Monaten noch nicht vollständig zurückgebildet hatten. Auch wiederholte Traumata unterhalb der Schwelle einer *Comotio* können zu strukturellen Hirnverände-

rungen führen. Dies ist häufig mit depressiven Symptomen korreliert.

Freizeitsport für psychisch Kranke

Sport und Psyche, dies beschreibt aber auch den Einsatz von Sport und Bewegung in der Therapie bei psychisch Kranken. Auch hier ist das evidenzbasierte Wissen eigentlich nur rudimentär, obschon Sport und Bewegung aus dem therapeutischen Gesamtbehandlungsplan psychischer Erkrankungen, insbesondere auch der Depression, nicht wegzudenken sind. In den aktuellen Leitlinien der DGPPN finden sich auch entsprechende Empfehlungen, die allerdings im ambulanten wie auch im stationären Setting kaum ausreichend umgesetzt werden. Sport und Bewegung kann immer nur in einem Gesamtbehandlungsplan als Adjuvans verstanden werden, Pharmakotherapie und Psychotherapie sind grundsätzlich führend. Fatal wäre es, Sport und Bewegung alleine als Prävention oder Behandlung von psychischen Störungen einzusetzen, Patienten also leitliniengerechte multimodale Versorgung vorzuenthalten. Wir wissen, dass Sport und Bewegung bei der Behandlung von psychisch kranken Menschen besonders wichtig sind und sollten uns verstärkt für entsprechende Evidenzbasierungen (Forschung), aber auch für den stärkeren Einsatz von Sport in Klinik und Praxis aussprechen.

Netzwerk hilft Leistungssportlern

Das von der DGPPN im Jahr 2010 gegründete Referat Sportpsychiatrie und -psychotherapie hat das Ziel, sowohl die Prävention und die individuelle therapeutische Versorgung von Leistungssportlern zu optimieren, als auch eine größere wissenschaftliche Evidenz bezüglich Ätiologie, Mechanismen und Auswirkungen von Leistungssport auf die psychische Gesundheit zu schaffen und spezielle Behandlungskonzepte zu erarbeiten. Das Referat setzt auf eine enge Zusammenarbeit mit Sportmedizinern, Sportpsychologen und Verbän-

Sportliche Betätigung – besonders wenn in freier Natur ausgeübt – tut Körper und Psyche gut. Entsprechende Empfehlungen bei psychischen Erkrankungen, wie in den aktuellen Leitlinien der DGPPN zu finden, werden allerdings im ambulanten wie auch im stationären Setting kaum ausreichend umgesetzt.



den, um auch auf sportpolitischer Ebene Einfluss nehmen zu können. Dazu besteht eine enge Zusammenarbeit mit der Robert-Enke-Stiftung. Darüber hinaus fördert es die Erforschung der Wirksamkeit der Sport- und Bewegungstherapie bei seelischen Erkrankungen und eine Implementierung in den klinischen Versorgungsalltag. So wurde im November 2012 ein universitäres Netzwerk von acht „DGPPN-Zentren für seelische Gesundheit im Sport“ gegründet. Dieses Netzwerk von sportpsychiatrischen Ambulanzen hat es sich zur Aufgabe gemacht, hoch spezialisierte regionale, sektorübergreifende und niederschwellige Angebote bereitzustellen, neue Versorgungs- und Behandlungspfade zu entwickeln und diese wissenschaftlich zu begleiten.

Die Angebote dieser DGPPN-Zentren werden seit Beginn sehr nachgefragt.

Frank Schneider

Professor Dr. Dr. med. Frank Schneider
Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik
Universitätsklinikum Aachen
Pauwelsstraße 30, 52074 Aachen
E-Mail: fschneider@ukaachen.de

Literatur

Schneider, F. Depressionen im Sport. Der Ratgeber für Sportler, Trainer, Betreuer und Angehörige. Mit einem Geleitwort von Theresa Enke. München, Herbig 2013



Mehr zu Sport und Psyche auf springermedizin.de

Die extremen Anforderungen des Hochleistungssports können depressive Syndrome begünstigen, Sport kann aber auch eine Maßnahme zum Erhalt der psychischen Gesundheit sein. Lesen Sie:

► **Wenn Hochleistungssportler an ihre psychischen Grenzen stoßen**

Autoren: Raphael Frank, Insa Nixdorf
Der Neurologe & Psychiater 2013; 14 (2): 59–62
(4005664)*

► **Körperliche Aktivität und psychische Gesundheit**

Autoren: K.-H. Schulz, A. Meyer, N. Langguth
Bundesgesundheitsblatt 2012; 55: 55–65
(2312030)*

* Diese Artikel finden Sie, indem Sie den Titel oder die ID-Nummer in die Suche unter www.springermedizin.de eingeben.