



, das Nervenwachstum anzukurbeln.

FOTO: PLAINPICTURE/ETSA

geklärt ist, wie viel und welcher Sport die besten Effekte mit sich bringt.

Doch entgegen dieser Empfehlung scheint Sport als Teil der Therapie in vielen Kliniken und bei vielen Therapeuten wohl nicht über die Kategorie „ferner empfohlen“ hinauszugelangen. Henkel ist neben seiner Uniklinik-Stelle noch der Leiter des Referats Sportpsychiatrie und -psychotherapie bei der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde (DGPPN). Jüngst hat das Referat eine Umfrage unter Kliniken gemacht, wie häufig und in welchem Umfang Sport als Teil der Therapie eingesetzt wird. Die Zahlen sind noch nicht veröffentlicht, aber Henkel sagt: „Man sieht deutliche Differenzen in der Wahrnehmung oder Umsetzung von Sport als Therapeutikum.“

Obwohl es in nahezu allen Kliniken die Möglichkeit gebe, Sport zu treiben, werde das sehr unterschiedlich gut umgesetzt und eingebunden. „Es mangelt weniger an den Angeboten als an der Umsetzung“, sagt Henkel, „das ist sicherlich ein Punkt,

wo man ansetzen kann, und der ein bisschen verstetigt werden sollte.“

Auch in den Angeboten niedergelassener Ärzte dürfte Sport, wenn es nach Henkel ginge, eine größere Rolle spielen. „Ein Großteil der Kollegen gibt als allgemeine Gesundheitsempfehlung sicherlich mit auf den Weg, auf Ernährung und Sport zu achten.“ Auch weil einige Psychopharmaka zu mehr Appetit führten und Patienten nicht selten dementsprechend zunehmen. „Aber dass das in dem Sinn erwähnt wird, dass Sport jetzt ein wirksames Verfahren bei ihrem Krankheitsbild ist, das passiert häufig nicht“, so Henkel.

Wobei, das muss man dazusagen, es natürlich auch nicht ganz so einfach sein dürfte, depressive Patienten, die ohnehin an ihrer Antriebslosigkeit leiden und oft morgens gar nicht aus dem Bett aufstehen können, zu einem Dauerlauf zu bewegen. Es gibt aber ein paar Tricks, mit denen man die Motivation steigern kann – und die auch Therapeuten an ihre Patienten weitergeben können. Wer in der Gruppe oder mit Freunden Sport macht, der sagt

seltener ab, weil das unangenehm wäre. Wer sich nach dem Sport belohnt, der hat ein Ziel. Und wer sich tolle Schuhe kauft, der will die auch benutzen. Therapeuten können zudem mit den Patienten einen Steigerungsplan mit Zwischenzielen entwickeln. Außerdem sei es enorm wichtig, so Henkel, sich eine angenehme Atmosphäre zu schaffen. Dann sei der positive Effekt besonders groß. Zwar ist Sport – und besonders Ausdauersport – meistens hinterher schöner als währenddessen. Aber wer nicht gerne ins Schwimmbad geht, weil ihm das unangenehm ist, oder wer sich im Fitnessstudio unwohl fühlt, weil da so viele andere Menschen sind, der macht eben etwas, das für ihn okay ist. „Wenn Stress dazukommt, hat das eher negative Effekte“, sagt Henkel, „das kann den positiven Effekt von Sport beeinträchtigen oder sogar aufheben.“

Und wer sich so gar nicht zum Waldlauf motivieren kann, der fängt vielleicht zunächst mit einem Spaziergang an. Das hilft zwar weniger. Aber wenig ist ja immer noch mehr als nichts.