

Tatkraft durch Begegnung und Bewegung

PD Dr. Christine Thomas

Ärztliche Direktorin
Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie für Ältere
Zentrum für Seelische Gesundheit
Klinikum Stuttgart

Bewegung und Sport ist sowohl zur Vorbeugung als auch zur Heilung von körperlichen und psychischen Erkrankungen von großer Bedeutung. Ein Großteil der Bevölkerung – sowohl Erwachsene als auch Kinder und Jugendliche – bewegt sich jedoch viel zu wenig. Dabei profitieren Menschen jeden Alters, auch und gerade jene mit körperlichen Einschränkungen, von Bewegung, die neben Balance- und Muskelerhalt zur Alltagsbewältigung, Sturzvermeidung auch das Wohlbefinden und so insgesamt die Lebensqualität steigert. Der Heilungsprozess vieler chronischer Erkrankungen wird durch körperliche Bewegung unterstützt.

Als Wirkmechanismen dafür gelten unter anderem

- Die Aktivierung biochemischer Belohnungsprozesse im Gehirn
- Die soziale Interaktion
- Die Steigerung körperlicher Beweglichkeit und des Gleichgewichts
- Erfahrung von Selbstwirksamkeit durch positive körperliche Erfahrungen verbessert die mentale Einstellung zur Krankheit

Regelmäßige körperliche Aktivitäten sind auch bei chronischen psychischen Erkrankungen ein wichtiges therapeutisches Element zur Stabilisierung und Steigerung von Gesundheit. Bewegung ergänzt die (medikamentöse) Therapie sinnvoll und stärkt die Leistungsfähigkeit.

Bewegung wirkt sich in dreierlei Weise positiv auf Körper, Geist und Lebensqualität aus:

1. Psychosozialer Nutzen:

Unabhängig vom Krankheitsbild reduziert Bewegung Stress im Körper und fördert Organfunktionen und die Schlafqualität. Grundsätzlich wirkt sich Bewegung unabhängig vom Alter günstig auf Konzentration und Gedächtnis sowie auf die emotionale und geistige Gesundheit aus. Auch verbessert sie das Selbstwertgefühl, Schmerzen und Bewegungseinschränkungen.

Ganz besonders für Menschen mit depressiven Störungsbildern, Angstzuständen oder schizophrenen Psychosen ist regelmäßige körperliche Aktivität für den Genesungsprozess wirksam, da diese nachweislich zu einer anhaltenden Verbesserung der Stimmungslage führt und langfristig ähnlich effektiv sein kann wie eine medikamentöse Therapie.

2. Kognitiver Nutzen:

Auch auf das Gehirn wirkt sich körperliche Aktivität positiv aus. Dabei zeigen bereits kurze Aktivitäten eine Wirkung. Gedächtnisfunktionen wie Aufmerksamkeit und auch die Verarbeitungsgeschwindigkeit von Informationen werden gefördert, was beispielsweise das Risiko für eine Demenzerkrankung reduziert.

3. Anatomisch-funktioneller Nutzen:

Regelmäßige Aktivitäten fördern den Erhalt von Muskeln und Bewegungsmustern sowie die Förderung von Beweglichkeit, Gleichgewicht und Kondition. Dies beugt Stürzen und Schmerzen vor und verbessert die Funktionalität im Alltag.

Bewegungsinsel

In der Bewegungsinsel sind Patient:innen aller Altersgruppen und deren Angehörige eingeladen sich alleine oder gemeinsam zu bewegen. Über eine medizinische und therapeutische Behandlung hinaus bietet unser Generationenpark eine sinnvolle Möglichkeit der Abwechslung im Krankenhausalltag und eine schöne Freizeitgestaltung für Patient:innen.

Fünf Typen von Geräten stehen zur Verfügung:

- Der **Beintrainer** kräftigt die Beinmuskulatur und fördert die Beweglichkeit. Außerdem werden an dem Gerät Koordination und Ausdauer trainiert.
- Der **Schultertrainer** trainiert die Beweglichkeit der Schultergelenke, massiert die Handflächen, fördert die Feinmotorik und die Koordination.
- Das **Sitzfahrrad** kräftigt die Beinmuskulatur ohne die Gelenke zu belasten und stärkt die Ausdauer.
- Der **Rückentrainer** fördert die Beweglichkeit der Wirbelsäule, lockert die Rückenmuskulatur und trainiert die Bauchmuskulatur. Außerdem massiert und entspannt er die Muskulatur der Beine.
- Das **Rücken-Massage-Gerät** massiert und lockert die Rückenmuskulatur

Die Bewegungsinsel im Krankenhaus Bad Cannstatt ist ein von der Porsche AG gefördertes Projekt.

