

# Resilienz durch Sport

Unter Resilienz versteht man die psychische Widerstandskraft, also die Fähigkeit, schwierige Lebenssituationen ohne anhaltende Beeinträchtigung zu überstehen. Sportliche Betätigung kann hierbei eine wesentliche Rolle spielen, bestätigen Dr. Sarie Haisch, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie in Neu-Ulm und Sportpädagoge M. A. Thorsten Kriependorf, selbständiger Personal Trainer und Leiter des HALO Sportzentrums in Ulm, im Interview mit dem TOP Magazin.

**TOP:** Immer häufiger hört man von Menschen, die unter Burnout oder Depressionen leiden. Inwiefern kann Sport in einer solchen Situation helfen?

**Dr. Haisch:** Menschen mit Burnout und Erschöpfungsdepression trauen sich nichts mehr zu. Dann ist es unser Ziel, ihnen zur Stabilisierung des Selbstwerts das Gefühl zu vermitteln „ich schaffe wieder etwas“. Sportliche Betätigung ist hierbei therapeutisch sehr wertvoll. Mit der Zeit ist die positive Wirkung des Trai-

Dr. Sarie Haisch und Thorsten Kriependorf beim Interview mit dem TOP Magazin



Dr. Sarie Haisch und Thorsten Kriependorf wissen aus eigener Erfahrung: wer regelmäßig Sport treibt, erhöht die eigene Leistungsfähigkeit – körperlich und geistig



nings immer besser zu spüren, denn mit fortschreitender Zeit wird man leistungsfähiger und das Training fällt einem leichter. Je bewusster man diesen Trainingsfortschritt wahrnimmt, desto besser ist es für das Selbstwertgefühl.

In einer Studie wurde belegt, dass Patienten mit leichter bis mittelgradiger Depression mit einem nur viermonatigen regelmäßigen Training die gleichen Effekte erzielen können wie mit einer medikamentösen Therapie oder einer Psychotherapie.

**Kriependorf:** Sportliche Betätigung ist vom Grundsatz her immer sinnvoll. Egal ob das Training draußen bei einem Waldlauf oder im Studio unter Anleitung stattfindet. Schon allein das Draußen-Sein an der frischen Luft löst positive Gefühle aus, man spürt unmittelbar etwas im Körper und Erfolg wird erlebbar.

**TOP:** Warum sollte man dann im HALO trainieren? Was ist das Besondere an diesem Sportzentrum?

**Kriependorf:** Auch die Umgebung wirkt sich positiv auf die Motivation aus. Im Studio macht Sport einfach mehr Spaß als alleine zuhause zu trainieren. Auch wenn es manchmal etwas Überwindung kostet, das Zuhause zu verlassen und ins Studio zu gehen. Ebenfalls nicht zu unterschätzen ist die motivierende Wirkung eines gut ausgebildeten Trainers.



Im HALO trainieren Menschen aus unterschiedlichen Beweggründen. Viele kommen aus eigenem Antrieb, aber es gibt auch zunehmend Leute, die auf Empfehlung ihres Arztes oder Psychotherapeuten hier trainieren.

Professionell ausgebildete Trainer kümmern sich umfassend um die Trainierenden. Angepasst an die jeweilige persönliche Situation werden individuelle Trainingspläne erstellt. Denn ein konkreter Trainingsplan ist wichtig für den Erfolg und natürlich sollte der dann auch konsequent umgesetzt werden. Je nach Indikation erfolgt das Training alleine oder in der Kleingruppe, wobei wir darauf achten, dass auch der soziale Rahmen stimmt.

**Dr. Haisch:** Das soziale Umfeld im HALO passt sehr gut auch für Übergewichtige und unter Depression Leidende. In Studios, in denen nur gutaussehende, junge Leute trainieren, ist es häufig so, dass sich andere Menschen nicht reintrauen, weil sie sich nicht zugehörig fühlen. Im HALO gibt's auch viele ältere Trainierende. Und es wird sogar ein Anti-Demenztraining angeboten.

**TOP:** Sie empfehlen Sport also nicht nur Ihren Patientinnen und Patienten, sondern auch gesunden Menschen?

**Dr. Haisch:** Ja, auf jeden Fall! Bewegung ist nicht nur kurativ für Kranke wichtig, sondern auch präventiv zur Vorbeugung. Ich kann daher nur Jedem empfehlen, möglichst viel Bewegung in den Alltag einzubauen.

Heutzutage werden Stresshormone nicht mehr so gut durch Bewegung im Alltag abgebaut wie früher, weil die Menschen viel sitzen und sich wenig bewegen. Aber: regelmäßige Bewegung stimuliert das Gehirn! Das gilt übrigens auch schon für Kinder, denen das Lernen leichter fällt, nachdem sie Sport getrieben haben.

Im Beruf langfristig erfolgreich ist nur, wer eine gute Balance schafft zwischen Belastungsphasen und Erholungsphasen. Sportliche Betätigung leistet hierbei einen wertvollen Beitrag. Denn der Körper und auch der Geist können beim Sport besser regenerieren als auf dem Sofa zuhause.

**TOP:** Was verändert sich im Körper, wenn man Sport treibt?

**Dr. Haisch:** Sehr viel! Unter anderem steigt der Sauerstoffgehalt im Blut und das Gehirn wird besser durchblutet. Die Konzentration an Tryptophan, der Vorstufe des Glückshormons Serotonin,

steigt. Außerdem gibt es im Gehirn strukturelle, neuronale Veränderungen: Die Anzahl der Synapsen erhöht sich und die vermehrte Ausschüttung von neuronalen Wachstumsfaktoren BDNF (brain derived neurotrophic factor) fördert das Lernvermögen und das Langzeitgedächtnis.

**Kriependorf:** Sportliche Betätigung ist Fürsorge für den eigenen Körper, um diesen nicht verfallen zu lassen. Bewegung beugt auch vielen Krankheiten vor, fördert die Resilienz und stabilisiert den Selbstwert.

**UND GANZ WICHTIG:** Der Körper ist ein Leben lang trainierbar! Man kann auch

im fortgeschrittenen Alter noch mit Sport anfangen und damit die Lebensqualität und die Gesundheit verbessern. Beim Sport fokussieren sich die Gedanken auf das Tun, was vielfältige physiologische und hormonelle Prozesse im Körper auslöst. Allerdings ist bei der Bewegung eine gewisse Intensität und Anstrengung erforderlich. Spaziergehen alleine reicht nicht aus, um langfristig körperlich und geistig fit zu bleiben.

**TOP:** Vielen Dank für das interessante Gespräch.



## Leben ist Bewegung

Die Pflege zu Hause kann anstrengend sein.

Praktische Ideen, wie Sie effektiv helfen und dabei auf Ihren Rücken achten, gibt Ihnen unser Online-Portal, der BARMER Pflegecoach.

Schauen Sie sich das Thema "Bewegung wirksam unterstützen" an: rund um die Uhr, kostenlos und ohne Anmeldung.



Mehr Infos unter:  
[www.barmer-pflegecoach.de](http://www.barmer-pflegecoach.de)