

## Depression

# Was bringen mir Sport und Bewegung?

**Bewegung kann nicht nur dem Körper guttun, sondern auch der Seele. Daher sind Sport und Bewegung ein wichtiger Baustein Ihrer Behandlung. Doch sich dazu aufzuraffen, kann Menschen mit einer Depression schwer fallen. Hier erfahren Sie, warum Sport und Bewegung bei einer Depression wirksam sind. Und was dabei helfen kann, im Alltag körperlich aktiv zu werden und zu bleiben.**

## Hilft Bewegung gegen Depression?

Studien haben gezeigt, dass körperliche Aktivität dazu beitragen kann, depressive Beschwerden zu verringern. Dafür sind jedoch keine sportlichen Höchstleistungen notwendig. Hilfreich ist vielmehr, sich überhaupt regelmäßig zu bewegen. Voraussetzung ist, dass es keine medizinischen Gründe dagegen gibt. Lassen Sie sich vorab ärztlich beraten, welchen Sport Sie ausüben können und welchen lieber nicht.

Körperliche Aktivität hat noch andere Vorteile: Regelmäßige Termine können Ihnen helfen, wieder einen geregelten Tagesablauf zu bekommen. Sie bieten zudem eine gute Gelegenheit, aus dem Haus zu kommen. Und ganz nebenbei können Sie noch etwas gegen andere Krankheiten tun.

## Welche Sportart ist die beste?

Die eine beste Sportart bei Depression gibt es nicht. Auch wie intensiv und wie häufig Sie aktiv sein sollten, lässt sich anhand der vorhandenen Daten nicht sagen. Die besten Wirksamkeitsbelege gibt es für Ausdauertraining, Krafttraining oder ein gemischtes Training in Gruppen. Daher werden diese von Fachleuten empfohlen. Gut ist es, wenn Sie unter Anleitung Sport treiben.

Sport treiben können Sie alleine oder zusammen mit anderen. Hauptsache, Sie fühlen sich wohl und finden etwas, das Sie gerne machen. Vielen macht Sport in der Gruppe oder im Verein Spaß. Dort können Sie auch Freunde treffen und unter Menschen kommen. Das kann auch gegen die Einsamkeit helfen.



© Jenny Sturm – stock.adobe.com

Vielleicht sind Team- oder Partnersportarten das Richtige für Sie, wie Fußball, Volleyball oder Tennis. Wer gerne für sich alleine ist, kann beispielsweise joggen oder schwimmen.

## Tipps um anzufangen

Sich zum Sport zu motivieren oder „aufzuraffen“, ist nicht einfach – mit einer Depression ist die Herausforderung umso größer. Ein paar Tipps können Sie unterstützen:

- Vielen Menschen hilft es, wenn sie sich Ziele setzen, die sie gut erreichen können. Ein Anfang kann es sein, anstelle des Autos mal das Fahrrad zu nehmen oder einen längeren Spaziergang zu machen.
- Sport und Bewegung sollen die Behandlung unterstützen und Ihnen keinen zusätzlichen Stress machen. Sie sollten kein schlechtes Gewissen haben, wenn Sie gerade kein regelmäßiges Trainingsprogramm schaffen.
- Fragen Sie im Freundes- oder Bekanntenkreis, ob jemand mitmachen möchte. Gemeinsam ist vieles leichter. Vielleicht gibt es auch eine Person, die Sie abholt oder zur Sporthalle mitnimmt.
- Notieren Sie sich Ihre Verabredungen oder Sporttermine. Auch ein Zettel an der Tür kann eine Erinnerung sein und helfen, sich zu motivieren.
- Ein Hilfsmittel können auch eine Smartwatch oder ein Fitnessarmband sein. Diese zeichnen Ihre Aktivitäten auf und können ebenfalls daran erinnern, etwas zu tun.

**Empfehlung:** Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin, Ihrem Arzt, Ihrer Psychotherapeutin oder Ihrem Psychotherapeuten über körperliche Aktivität. Prüfen Sie gemeinsam, was für Sie in Frage kommt.