

## BEWEGUNGSPARCOURS-NUTZUNG VERRINGERT MITTELSCHWERE DEPRESSIVITÄT DEUTLICH

### Positive Ergebnisse einer wissenschaftlichen Studie in der Klinik Hohe Mark

Nach einjähriger Projektphase wurden am 15. Oktober 2015 vor ca. 30 Vertretern aus Sport, Gesellschaft, Politik, Medizin und Wissenschaft die ersten positiven Ergebnisse einer von der Hessischen Landesregierung zusammen mit der Klinik Hohe Mark, der Goethe-Universität Frankfurt, der Hochschule Darmstadt und dem Landessportbund Hessen initiierten Studie zu den Effekten einer Bewegungsparcours-Nutzung bei Personen mit Depressionen in der klinischen Therapie präsentiert.



### UNTERSUCHUNGSPROGRAMM

Untersucht wurden die Effekte einer 3-monatigen Bewegungsparcours-Nutzung bei Personen mit Depression während ihres Klinikaufenthaltes. An der Studie nahmen 45 Patienten (12 Frauen und 33 Männer) teil, die in der Klinik Hohe Mark in Behandlung waren. Systematisch angeleitet trainierten die Patienten 2 - 7 mal die Woche nach dem Aufwärmen etwa eine Dreiviertelstunde an den 12 outdoor-fitness Geräten. Während der Trainingsstunden wurde den Patienten zusätzlich Eigenkompetenz zur individuellen Nutzung von Bewegungsparcours vermittelt (auch an anderen Standorten)\*.



Anhand einer Vorher-Nachher-Untersuchung wurden drei Zielgrößen gemessen: Ausmaß der Depressivität, gesundheitsbezogene Lebensqualität und autonome kardiale Regulation. Als Hauptzielparameter der Untersuchungen an den Patienten diente die autonome kardiale Regulationsfähigkeit, also die Toleranz des autonomen Nervensystems auf mögliche Stressbelastungen, gemessen durch die Herzfrequenzvariabilität (HRV). Die Effekte der Bewegungsparcours-Nutzung auf psychosoziale Zielgrößen wie das Ausmaß der Depressivität (PHQ-9, HRSD17) und die gesundheitsbezogene Lebensqualität (SF-36) wurden vor und nach dem Programm mittels standardisierten Fragebogenerhebungen untersucht.

*\* Hinweise auf die Verstetigung eines körperlich aktiven Lebensstils nach Ende des stationären Aufenthalts und die Nachhaltigkeit der im Rahmen der Trainingsstunden vermittelten Eigenkompetenz bzgl. des Nutzungsverhalten der Studienteilnehmer in wohnortnahen Bewegungsparcours soll in einem anschließenden Studienteil erfolgen.*

## ERGEBNISSE

Schon eine 3-monatige Bewegungsparcours-Nutzung zeigte positive Effekte auf die Patienten. "Zum Ende des stationären Aufenthalts konnten die Studienteilnehmer der Parcours-Trainingsgruppe als durchschnittlich nur minimal depressiv eingeordnet werden. Sie verringerten ihre initial mittelschwere Depressivität damit um mehr als 50 %," so Prof. Lutz Vogt von der Johann Wolfgang Goethe-Universität Frankfurt am Main. Die Aussage basiert auf der Auswertung des BDI (Beck-Depressions-Inventar) und dessen Cut-Offs. Das BDI ist ein psychologisches Testverfahren, das den Schweregrad depressiver Symptomatik im klinischen Bereich erfasst. "Insgesamt bestätigen die nachweislich positiven Interventionseffekte die Richtigkeit einer Parcours-Implementierung im klinischen Setting und stellen eine attraktive, im laufenden Therapiespektrum realisierbare und sichere Ergänzung zu bestehenden Bewegungsangeboten dar," Prof. Vogt weiter.



## SCHLUSSFOLGERUNG

Prof. Dr. Volker Beck von der Hochschule Darmstadt: "Das heute hier vorgestellte Projekt „Einsatz und Nachhaltigkeit eines Bewegungsparcours in der Therapie klinischer Depression“ ist ein wichtiger Wegweiser in Richtung einer umfassenden Behandlung der Volkskrankheit Depression. Das Ziel des Vorhabens war und ist, durch ein systematisch angeleitetes Bewegungsprogramm mit Hilfe eines Bewegungsparcours die Behandlung zu verbessern." Abschließend Prof. Beck: "Bewegungsprogramme sind der Schlüssel für eine neue Körperwahrnehmung und Körpererfahrung bei depressiven Menschen. Der Körper ist nicht mehr Zweck, sondern wieder Mittel. Wichtig dabei ist, dass unser Programm sensibel und behutsam integriert ist und keine neuen Hürden, Aufgaben oder gar Leistungsforderungen hervorrufen. Patienten mit einer depressiven Störung und ohne Kontraindikation für körperliche Belastungen sollte die Durchführung eines strukturierten und fachlich begleiteten Bewegungsprogramms empfohlen und ermöglicht werden. Das ist die zentrale Botschaft, die wir mit unserer Initiative hier an der Klinik Hohe Mark an Fachkreise, an die Betroffenen und an die Öffentlichkeit tragen wollen. Bewegungsprogramme müssen stärker in die psychiatrischen und psychosozialen Versorgungsstrukturen integriert werden."

**Bei der Behandlung von Depressionen im klinischen Umfeld zeichnet sich der Einsatz von outdoor-fitness Geräten nicht nur durch eine gute Akzeptanz bei Patienten sondern auch durch eine hohe Effektivität im Rahmen der Behandlungstherapie aus.**



Klinik  
Hohe Mark



Gesund leben -  
gesund bleiben

PRESSEMELDUNG: 15. Oktober 2015

TEIL 1

ZITAT **STAATSEKRETÄR DR. WOLFGANG DIPPEL**, HESSISCHES MINISTERIUM FÜR SOZIALES UND INTEGRATION, AM 15. OKTOBER 2015 IN DER KLINIK HOHE MARK, OBERURSEL (TAUNUS):

*„Körperlicher Aktivität und Sport haben einen großen Einfluss nicht nur auf das physische, sondern auch auf das psychische Befinden“, erklärte Staatssekretär Dr. Wolfgang Dippel und betonte: „Wer möglichst lange aktiv und selbstständig lebt und am gesellschaftlichen Leben teilhaben kann, wird mit hoher Wahrscheinlichkeit auch länger körperlich und seelisch gesund bleiben.“ Das Land Hessen unterstütze daher im Rahmen der Nachhaltigkeitsstrategie "Gesund leben - Gesund bleiben" Projekte und Initiativen, welche die Gesundheit der hessischen Bürgerinnen und Bürger auf beispielhafte Weise fördern.“*

## STATEMENT PROF. DR. VOLKER BECK

HOCHSCHULE DARMSTADT, UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES  
FB GESELLSCHAFTSWISSENSCHAFTEN UND SOZIALE ARBEIT

Dass heute hier vorgestellte Projekt „Einsatz und Nachhaltigkeit eines Bewegungsparcours in der Therapie klinischer Depression“ ist ein wichtiger Wegweiser in Richtung einer umfassende Behandlung der Volkskrankheit Depression.

Das Ziel des Vorhabens war und ist, durch ein systematisch angeleitetes Bewegungsprogramme mit Hilfe eines Bewegungsparcours die Behandlung zu verbessern.

---

Ein gemeinsames Projekt von Hochschule Darmstadt -University of Applied Sciences, Goethe Uni Frankfurt -Institut für Sportwissenschaften und Klinik Hohe Mark initiiert vom Hessischen Ministerium für Soziales und Integration sowie unterstützt von playfit GmbH , Play-Parc GmbH und der Friede Springer Stiftung. [www.hohemark.de](http://www.hohemark.de)



# STATEMENT PROF. DR. VOLKER BECK

HOCHSCHULE DARMSTADT, UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES  
FB GESELLSCHAFTSWISSENSCHAFTEN UND SOZIALE ARBEIT

Depressive Störungen gehören zu den häufigsten Erkrankungen in Deutschland. Die Depression ist für viele Menschen und deren Familien und Partnern geworden. Die damit verbundenen psychischen, körperlichen und sozialen Belastungen, Problemen und Einschränkungen sind enorm.

Umso wichtiger ist es, dass wir als Gesellschaft einen angemessenen Umgang und Haltung gegenüber dieser weitverbreiteten Erkrankung finden.

Aus Sicht eines Psychologen können wir mit unserem Projekt hier in Oberursel dazu beitragen.

Durch Bewegung und körperliche Aktivität wird die Krankheit Depression normalisiert.

Zu den psychomotorischen Symptomen depressiver Erkrankungen gehören u. a. Einschränkungen in Mobilität und Körperwahrnehmung sowie Verlangsamungen und Koordinationsstörungen.

Sport- und bewegungstherapeutische Maßnahmen können in diesem Zusammenhang genutzt werden, um Defiziten in diesen Symptombereichen aktiv entgegenzuwirken und Patienten neue Erfahrungen in sonst eingeschränkten Bewegungs- und Wahrnehmungsmustern zu ermöglichen.

Bewegung und körperliche Aktivität sind maßgebliche und evidenzgesicherte Ressourcen für depressiv erkrankte Menschen, um sich selbst und ihren Körper wieder zu spüren und um vorsichtig wieder Selbstwirksamkeit zu entwickeln.

Neben den originären Projektzielen bieten uns bewegungstherapeutische Angebote in der psychiatrischen Versorgung auch die Möglichkeiten, etwas gegen die Stigmatisierung und Ausgrenzung von psychisch kranken Menschen in unserer Gesellschaft zu tun.

Negative Einstellungen und Vorurteile in der Bevölkerung gegenüber Menschen mit psychischen Krankheiten und gegenüber psychiatrischen Institutionen erschweren Fachpersonen die Arbeit und Betroffenen den Zugang zu professioneller Hilfe. Voraussetzung und Bestandteil fachlichen Wirkens ist deshalb die gesellschaftliche Sensibilisierung und Information über psychische Gesundheit.

Der Berufsverband der Deutschen Psychologen formuliert es wie folgt: „Es zeigte sich, dass die Stigmatisierung psychisch Kranker trotz vieler neuer Forschungserkenntnisse im Bereich psychischer Störungen, der Fortschritte in der Versorgung und der allgemein höheren Akzeptanz für psychotherapeutische und psychiatrische Behandlungen - nicht wie erhofft zurückgegangen ist“.

---

Ein gemeinsames Projekt von Hochschule Darmstadt -University of Applied Sciences, Goethe Uni Frankfurt -Institut für Sportwissenschaften und Klinik Hohe Mark initiiert vom Hessischen Ministerium für Soziales und Integration sowie unterstützt von playfit GmbH , Play-Parc GmbH und der Friede Springer Stiftung. [www.hohemark.de](http://www.hohemark.de)

# STATEMENT PROF. DR. VOLKER BECK

HOCHSCHULE DARMSTADT, UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES  
FB GESELLSCHAFTSWISSENSCHAFTEN UND SOZIALE ARBEIT

Mit der Stigmatisierung und Diskriminierung psychisch kranken Menschen ist oft eine ungeheure Scham- und Schuldproblematik verbunden, die den Krankheitsprozess verschlimmern und eine Gesundung verhindern kann. Und es geht auch darum, Selbst- und Fremdstigmatisierungen wahrzunehmen und aufzulösen.

An diesem Punkt setzt das Projekt quasi nebenbei auch noch an. Dadurch wird es umso wertvoller.

Mit Hilfe von Bewegung und körperliche Aktivität können depressiv erkrankte Menschen sich selbst wirksam ermutigen. Depressive Patienten erlernen und über neue Kompetenzen und Kräfte der Selbstwirksamkeit.

Bewegungsprogramme sind der Schlüssel für neue Körperwahrnehmungen und Körpererfahrung bei depressiven Menschen. Der Körper ist nicht mehr Zweck, sondern wieder Mittel.

Wichtig dabei ist, dass unser Programm sensibel und behutsam integriert ist und keine neuen Hürden, Aufgaben oder gar Leistungsforderungen hervorrufen.

Patienten mit einer depressiven Störung und ohne Kontraindikation für körperliche Belastungen sollte die Durchführung eines strukturierten und fachlich begleiteten Bewegungsprogramms empfohlen und ermöglicht werden.

Das ist die zentrale Botschaft, die wir mit unserer Initiative hier an der Klinik Hohe Mark an Fachkreise, an die Betroffenen und an die Öffentlichkeit tragen wollen.

Bewegungsprogramme müssen stärker in die psychiatrischen und psychosozialen Versorgungsstrukturen integriert werden.

Als Freund der Klassik und Goetheliebhaber gestatte ich mir noch ein passendes Zitat von ihm: „Was du dir abläufst auf dem Schuh, das fließt dir geistig doppelt zu“

Ich bedanke mich bei dem Land Hessen und dem Hessischen Sozialministerium dafür, dass das Land dieses Projekt so wunderbar unterstützt. Ebenfalls bedanke ich mich bei der Friede Springer Stiftung für die finanzielle Förderung unseres gemeinsamen Projektes. Und die Klinik Hohe Mark ist und bleibt ein klasse Partner für das anspruchsvolle Projekt.



**Klinik  
Hohe Mark**



**Gesund leben -  
gesund bleiben**

PRESSEMELDUNG: 15. Oktober 2015

**TEIL 2**

ZITAT **STAATSEKRETÄR DR. WOLFGANG DIPPEL**, HESSISCHES MINISTERIUM FÜR SOZIALES UND INTEGRATION, AM 15. OKTOBER 2015 IN DER KLINIK HOHE MARK, OBERURSEL (TAUNUS):

*„Körperlicher Aktivität und Sport haben einen großen Einfluss nicht nur auf das physische, sondern auch auf das psychische Befinden“, erklärte Staatssekretär Dr. Wolfgang Dippel und betonte: „Wer möglichst lange aktiv und selbstständig lebt und am gesellschaftlichen Leben teilhaben kann, wird mit hoher Wahrscheinlichkeit auch länger körperlich und seelisch gesund bleiben.“ Das Land Hessen unterstütze daher im Rahmen der Nachhaltigkeitsstrategie "Gesund leben - Gesund bleiben" Projekte und Initiativen, welche die Gesundheit der hessischen Bürgerinnen und Bürger auf beispielhafte Weise fördern.“*

## **STATEMENT PROF. DR. LUTZ VOGT**

**JOHANN WOLFGANG GOETHE-UNIVERSITÄT FRANKFURT AM MAIN  
INSTITUT FÜR SPORTWISSENSCHAFTEN - ABTEILUNG SPORTMEDIZIN**

Depressive Störungen gehören zu den häufigsten Erkrankungen in Deutschland. Die damit verbundenen Belastungen sind enorm. Körperliche Aktivität, Sport und Bewegung gelten als effektive und nebenwirkungsfreie Gesundheitsressourcen in der Prävention und Behandlung. Kommunale Bewegungsparcours stellen nicht nur eine dauerhaft genutzte Bewegungsgelegenheit dar, sondern scheinen ersten Resultaten zufolge auch für Patienten und chronisch Kranke attraktiv. Ihre Akzeptanz und Effektivität im klinischen Umfeld wurde bislang jedoch nicht hinreichend untersucht.

---

Ein gemeinsames Projekt von Hochschule Darmstadt -University of Applied Sciences, Goethe Uni Frankfurt -Institut für Sportwissenschaften und Klinik Hohe Mark initiiert vom Hessischen Ministerium für Soziales und Integration sowie unterstützt von playfit GmbH , Play-Parc GmbH und der Friede Springer Stiftung. [www.hohemark.de](http://www.hohemark.de)

# STATEMENT PROF. DR. LUTZ VOGT

JOHANN WOLFGANG GOETHE-UNIVERSITÄT FRANKFURT AM MAIN  
INSTITUT FÜR SPORTWISSENSCHAFTEN - ABTEILUNG SPORTMEDIZIN

An der wissenschaftlichen Studie zu den Effekten einer Bewegungsparcours-Nutzung bei Personen mit Depression im klinischen Setting nahmen 45 Patienten teil. Insgesamt 12 Frauen und 33 Männer trainierten angeleitet 2-7 Mal pro Woche in der Gruppe am Parcours.

Zum Ende des stationären Aufenthalts konnten die Studienteilnehmer der Parcours-Trainingsgruppe als durchschnittlich nur minimal depressiv eingeordnet werden. Sie verringerten ihre initial mittelschwere Depressivität damit um mehr als 50 %. Im Hinblick auf die gesundheitsbezogene Lebensqualität zeigte die Parcours-Gruppe eine der Standard-Bewegungstherapie mindestens ebenbürtige klinisch relevante Verbesserung. Die parallel erfassten Messdaten zur autonomen kardialen Regulationsfähigkeit, also der Toleranz des autonomen Nervensystems auf mögliche Stressbelastungen, objektivieren die Resultate der Depressions- und Lebensqualitätserhebung.

Insgesamt bestätigen die nachweislich positiven Interventionseffekte die Richtigkeit einer Parcours-Implementierung im klinischen Setting und stellen eine attraktive, im laufenden Therapiespektrum realisierbare und sichere Ergänzung zu bestehenden Bewegungsangeboten dar. Hinweise auf eine langfristige Bindung und die Verstetigung eines körperlich aktiven Lebensstils nach Ende des stationären Aufenthalts, z.B. durch wohnortnahe Nutzung eines der alleine hessenweit über 100 kommunalen Parcours, auch mit fachlicher Anleitung oder eingebunden in die Angebotsstruktur des Landessportbundes Hessen, stehen im Mittelpunkt der laufenden Follow-up Befragung.