

Der Einfluss von körperlicher Aktivität auf die psychische Gesundheit erwachsener Menschen.

Jeder vierte zwischen 18 bis 64 Jahren bewegt sich zu wenig¹. Bewegungsmangel ist eine der Hauptursache für Übergewicht², die mit körperlichen Begleiterkrankungen wie z. B. Diabetes Mellitus oder Bluthochdruck einhergehen³. Ebenso ist die Verbreitung psychischer Erkrankungen, insbesondere die Depression, in den letzten Jahren stark gestiegen⁴. Hat Bewegungsmangel einen Einfluss auf die psychische Gesundheit?

Die neuen Empfehlungen der WHO sind entweder 150 bis 300 Minuten moderate bis intensive aerobe körperliche Aktivität oder 75 bis 150 Minuten intensive aerobe körperliche Aktivität pro Woche. Aber wieviel bewegen sich die Menschen in Deutschland?

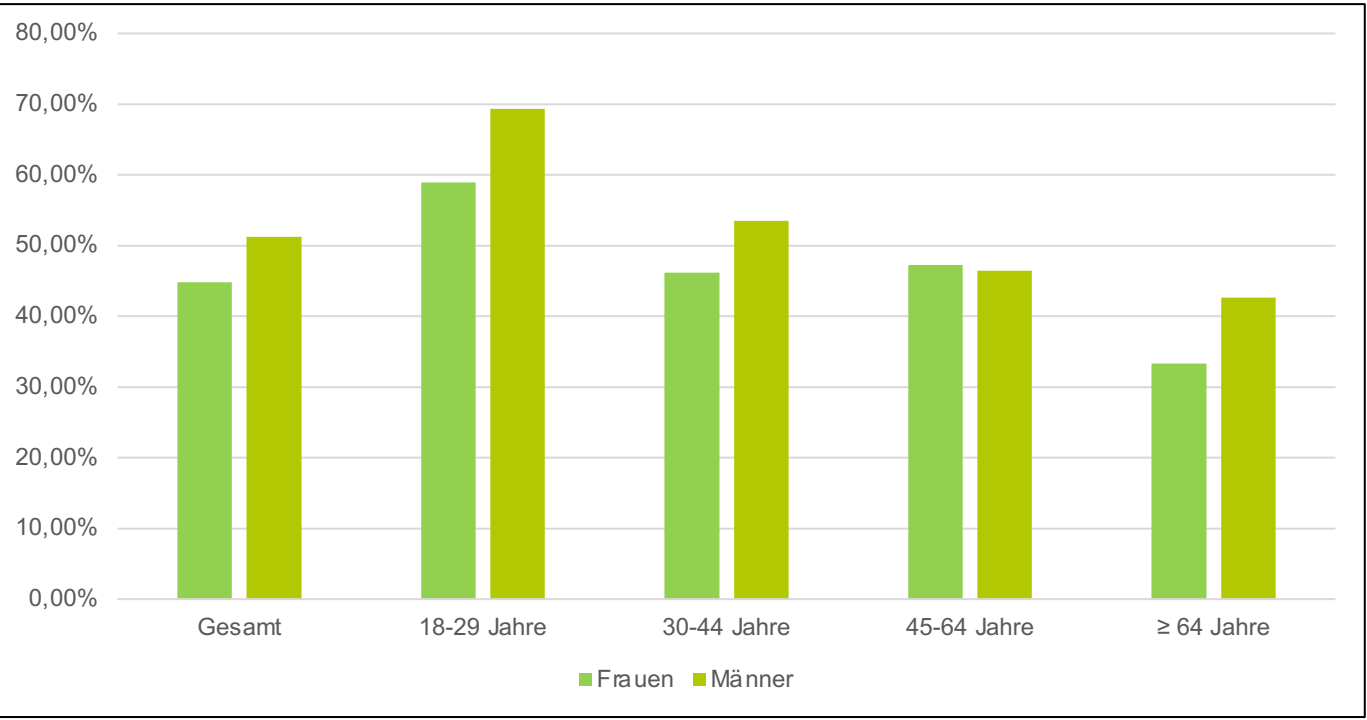


Abb. 1: Ausdaueraktivität nach Empfehlung der WHO⁵

Depressionen sind die häufigsten psychischen Störungen in Deutschland⁶. Körperliche Inaktivität führt zu funktionellen Einbußen der Hirnstrukturen, was unter anderem die Produktion von **Serotonin** mindert⁷. Insbesondere das Serotonin ist an der **Emotionsregulation** beteiligt⁸.

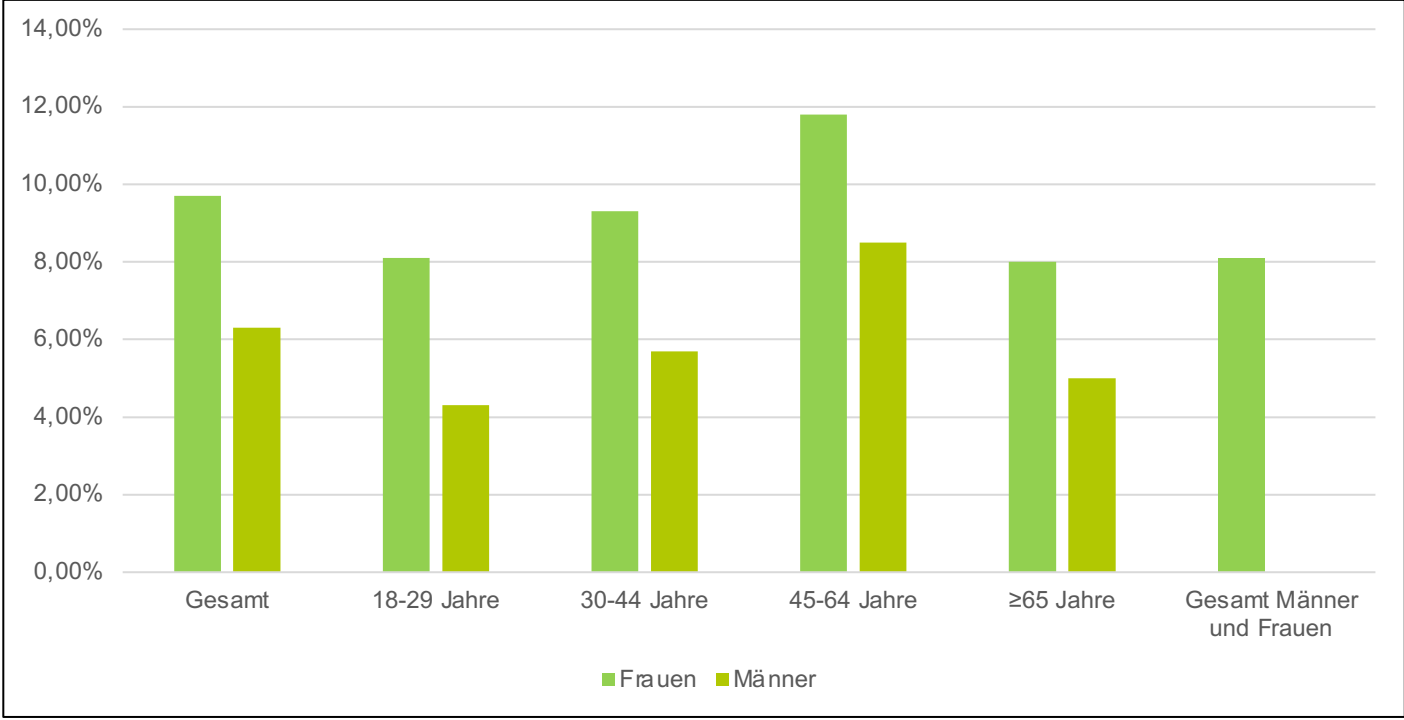
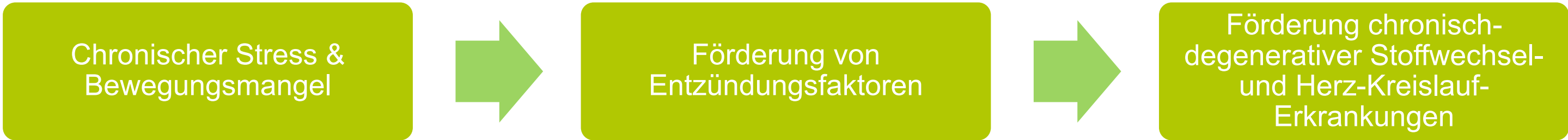
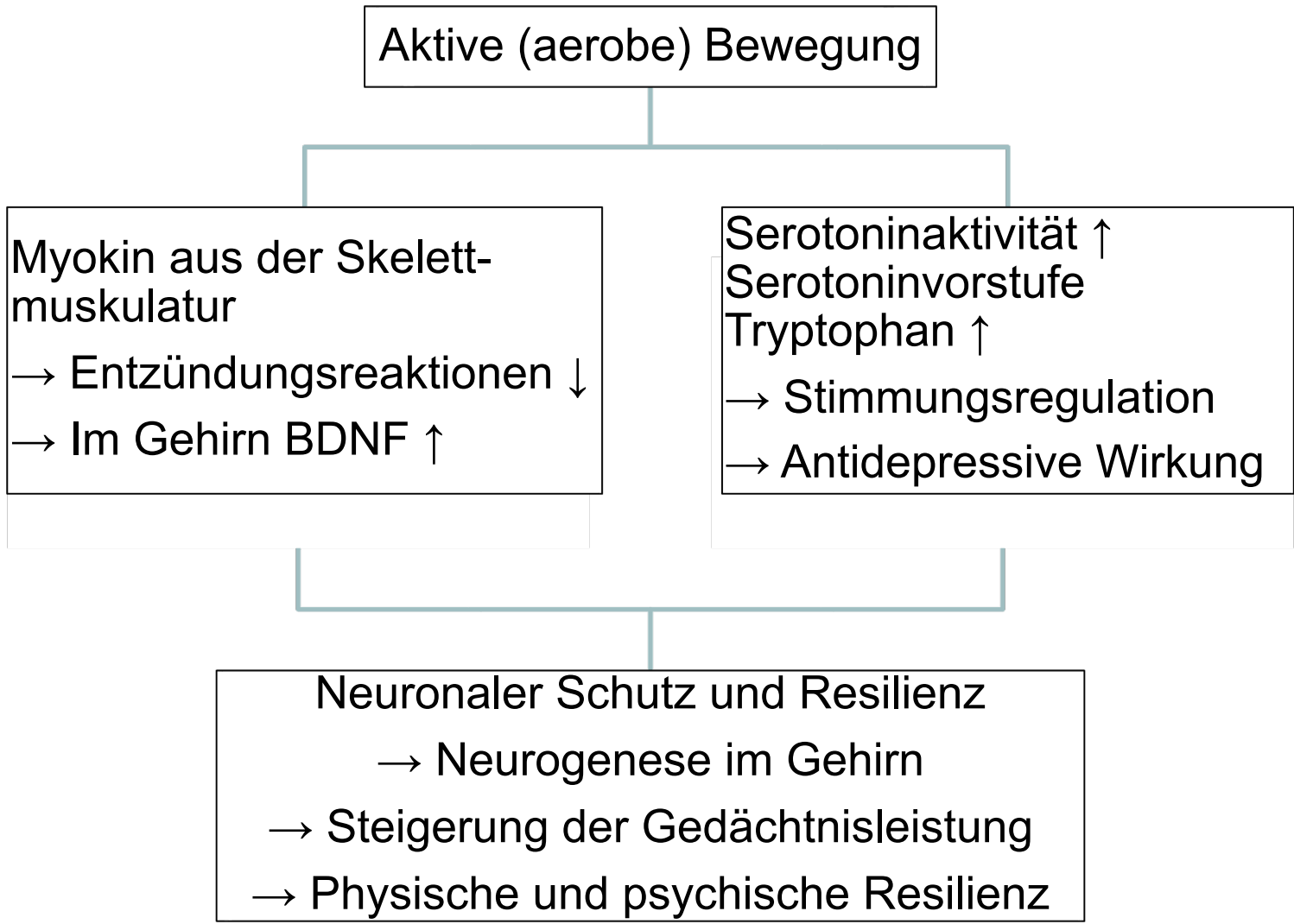


Abb. 2: Verbreitung der Depression in Deutschland⁹

Was passiert bei chronischem Stress und Bewegungsmangel im Körper??



Wie schützt denn nun Bewegung unser Gehirn^{7, 10}?



Fazit:

Bewegungsmangel und Depressionen stellen eine erhebliche Belastung für die physische und psychische Gesundheit dar. Wissenschaftliche Erkenntnisse belegen, dass körperliche Aktivität über **Myokine**, **BDNF** und **Serotonin** zerebrale Strukturen schützt und Entzündungen hemmt. Insbesondere **moderate Bewegung** reduziert depressive Symptomaten wirksam. Physiotherapeutische Beratungen und staatliche Präventionsmaßnahmen bieten hierzu effektive Ansätze, sollten künftig jedoch noch gezielter in Kombination mit Bewegungsparametern evaluiert werden.

Take-Home-Message: Jeder Schritt zählt
Schon 30 Minuten moderate Bewegung pro Tag reichen aus, um ihr Gehirn zu schützen und ihre Resilienz zu steigern!

Literatur

1. Ärzteblatt. (2020). *WHO gibt neue Aktivitätsempfehlungen heraus – „für die Gesundheit zählt jede Bewegung“*. Abgerufen am 04. März 2024 von <https://www.aerzteblatt.de/nachrichten/118657/WHO-gibt-neue-Aktivitaetsempfehlungen-heraus-fuer-die-Gesundheit-zaehlt-jede-Bewegung>
2. Hauner, H., et al. (2013). Management und Therapie. In *Adipositas Ätiologie, Folgekrankheiten, Diagnostik, Therapie*. Berlin Heidelberg, Brandenburg Baden-Württemberg, Deutschland: Springer-Verlag.
3. Platte, P., Meule, A. (2016). Adipositas. In U. Ehler (Hrsg.), *Verhaltensmedizin*, S. 291-318. Berlin Heidelberg, Brandenburg Baden-Württemberg, Deutschland: Springer-Verlag.
4. Grobe, D., Bessel, S. (2022). *Gesundheitsreport 2022 - Arbeitsunfähigkeiten*. (T. Krankenkasse, Hrsg.) Abgerufen am 23. Februar 2024 von [www.tk.de](https://www.tk.de/resource/blob/2125010/da11bbb6e19aa012fde9723c8008e394/gesundheitsreport-au-2022-data.pdf)
5. Richter et al., (2021). Gesundheitsfördernde Verhaltensweisen bei Erwachsenen in Deutschland – Ergebnisse der Studie GEDA 2019/2020-EHIS. *Journal of Health Monitoring*, 6(3), 28-48.
6. Busch, M., et al. (27. Mai 2013). Prävalenz von depressiver Symptomatik und diagnostizierter Depression bei Erwachsenen in Deutschland Ergebnisse der Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland (DEGS1). *Bundesgesundheitsblatt*, 733-739.
7. Laube, W. (2023). *Bewegungsmangel Dekonditionierung, Krankheit, Schmerzen, Altern*. Berlin, Brandenburg, Deutschland: Springer-Verlag.
8. Schandry, R. (2016). *Biologische Psychologie* (4., überarbeitete Auflage Ausg.). Weinheim, Basel, Baden-Württemberg, Deutschland: Beltz Verlag.
9. Thom, J., et al. (2017). 12-Monats-Prävalenz der selbstberichteten ärztlich diagnostizierten Depression in Deutschland. *Journal of Health Monitoring*, 2(3), 72-80.
10. Melancon, M., et al. (2014). Changes in markers of brain serotonin activity in response to chronic exercise in senior men. *Applied Physiology, Nutrition and Metabolism*, 39(11), 1250-1256.

Für weitere Informationen nutzen Sie die Infothek

