

# »Bewegung ist Futter fürs Gehirn«

**GESUNDHEIT** Untersuchungen zeigen: Körperliche Aktivität könnte helfen, Depressionen zu überwinden.



Die Neurologin Karin Rosenkranz, 50, von der Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie am

Campus Ostwestfalen-Lippe der Ruhr-Universität Bochum untersucht, wie körperliche Bewegung das Gehirn von Menschen mit Depressionen wieder zum Positiven verändern kann.

**SPIEGEL:** Frau Rosenkranz, Sie haben 23 Frauen und Männer mit Depressionen jeweils drei Wochen lang ein von Sportwissenschaftlern entwickeltes Bewegungsprogramm absolvieren lassen. Was ist dabei herausgekommen?

**Rosenkranz:** Wir konnten deutlich sehen, dass Symptome der Depression wie Niedergeschlagenheit oder Interessensverlust bei den Mitgliedern der Bewegungsgruppe gelindert wurden. Anders als bei den 19 Patientinnen und Patienten der Vergleichsgruppe, die nicht am Bewegungsprogramm teilnahmen. Das haben wir durch Befragungen herausgefunden.

**SPIEGEL:** Darüber hinaus haben Sie das Gehirn der Testperso-

nen untersucht. Konnten Sie auch da Veränderungen feststellen?

**Rosenkranz:** Ja. Menschen mit Depressionen haben eine verminderte Gehirnplastizität. Die Nervenzellen sind nur eingeschränkt erregbar und haben weniger Lust, sich miteinander zu vernetzen, wenn ein Lernreiz von außen kommt. Nun haben wir festgestellt: Diese Plastizität war nach dem Bewegungsprogramm deutlich höher und erreichte wieder das Niveau gesunder Menschen. Bei den Patienten

der Kontrollgruppe war das nicht der Fall, die Veränderungsbereitschaft des Gehirns blieb auf dem niedrigeren Niveau.

**SPIEGEL:** Heißt das, dass Aktivität einem Depressiven helfen kann, wieder gesund zu werden?

**Rosenkranz:** Das ist das, was wir langfristig hoffen. Wir haben gesehen, dass wir das Gehirn durch unser Programm wieder lernfähiger machen, dass wir es funktionsfähiger machen, dass wir es flexibler machen.



Mannebild / IMAGO

**SPIEGEL:** Körperliche Aktivität hebt die Stimmung, das offenbaren auch andere Studien. Warum ist das so?

**Rosenkranz:** Wir haben durch Bewegung eine erhöhte Ausschüttung an Serotonin und Dopamin, aber auch an Glutamat, das sind alles Neurotransmitter, deren Konzentration bei Menschen mit Depression deutlich vermindert ist. Und im Gehirn gibt es sehr viele Verbindungen zwischen den Arealen für die Motorik und jenen für die Kognition. Aus diesem Grund kann auch die Denkkraft profitieren, wenn man körperlich aktiv wird. Ganz gleich ob Bewegung, sensorische oder intellektuelle Anreize – das alles ist Futter für das Gehirn, weil es die Synapsen aktiviert.

**SPIEGEL:** Zu den Symptomen der Depression zählt die Antriebslosigkeit. Da ist es wohl nicht damit getan, einem Patienten zu empfehlen: Geh mal eine Runde joggen.

**Rosenkranz:** Wir kennen diese Schwierigkeit und vermeiden deshalb ganz bewusst Begriffe wie Sport oder Training. Wir machen einfache Übungen zu Kraft, Ausdauer und Koordination, das sportliche Niveau ist eher niedrig. Die Teilnehmer spüren idealerweise: Jetzt habe ich mich überwunden, und es war eigentlich sogar ganz schön. BLE