



2026/16 Sport

<https://jungle.world/artikel/2026/16/wir-setzen-bewegung-ergaenzend-ein>

Sport kann bei psychischen Erkrankungen helfen

»Wir setzen Bewegung ergänzend ein«

Interview von **Stefan Laurin**

Sport ist nicht nur gut für den Körper, sondern auch für den Kopf, sagt Andreas Ströhle. Mit dem leitenden Oberarzt der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie an der Berliner Charité und Leiter des Referats Sportpsychiatrie der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde sprach die »Jungle World« über Sport als ergänzende Therapie.

Das Wetter wird ja endlich wieder schöner. Das ist eine Möglichkeit, rauszugehen, Sport zu machen, sich zu bewegen. Inwiefern kann das Menschen helfen, die psychische Erkrankungen oder psychische Störungen haben?

Bewegung und Sport sind inzwischen etablierte Behandlungsverfahren bei sehr vielen psychischen Erkrankungen. Wir wissen aus zahlreichen Studien, dass sie sich günstig auf viele Symptome psychischer Erkrankungen auswirken können.

Bei welchen psychischen Erkrankungen zum Beispiel? Gehen wir mal ein paar durch. Wie sieht es etwa bei Angststörungen oder Depressionen aus?

Da ist die Studienlage sehr gut. Gerade bei Depressionen wird Bewegung inzwischen auch in den allgemeinen Empfehlungen aufgeführt. Patienten soll das ausdrücklich angeboten werden.

»Man kann nicht einfach nur sagen: Bewegen Sie sich. Das funktioniert schon bei Gesunden oft nicht - und bei Menschen mit schweren psychischen Erkrankungen erst recht nicht.«

Gibt es Sportarten, die besonders hilfreich sind? Oder welche, die man eher meiden sollte? Ist Joggen im Freien hilfreicher als Gewichte stemmen im geschlossenen Fitnessstudio?

Es gibt relativ wenige Vergleichsstudien zu der Frage, welche Art von Sport am sinnvollsten ist. Die meisten Studien wurden lange Zeit mit Ausdauersport oder Ausdauertraining durchgeführt, also klassischem Joggen oder Training auf dem Fahrradergometer. Inzwischen gibt es aber auch Studien, die zeigen, dass Krafttraining eine vergleichbare Wirksamkeit haben kann, auch in der Depressionsbehandlung.

Warum hilft Bewegung? Weiß man, warum es diese positiven Effekte gibt?

Es ist eine Mischung verschiedener Faktoren. Dabei spielen sowohl biologische als auch psychologische Aspekte eine Rolle. Bestimmte Nervenüberträgerstoffe werden freigesetzt oder besser verfügbar gemacht. Es werden Wachstumsstoffe für Nervenzellen freigesetzt. Auch das Stresshormonsystem wird in seiner Reaktivität beeinflusst.

Daneben spielen psychologische Faktoren eine Rolle. Bei Angsterkrankungen etwa ist Bewegung auch eine Form der Exposition gegenüber körpereigenen Signalen, die in der Vergangenheit oft als bedrohlich interpretiert wurden. Viele Menschen mit Angsterkrankungen erleben Veränderungen wie beschleunigten Puls, Schwitzen oder Atemnot als potentiell gefährlich. Wenn sie dann erfahren, dass diese Dinge bei Bewegung und Sport auftreten und nicht bedrohlich sind, lernen sie, solche körperlichen Veränderungen auch im Alltag anders einzuordnen.

Wie sehr kann das helfen? Ist das eher ergänzend oder kann Bewegung auch Medikamente oder eine Therapie ersetzen?

Wir setzen Bewegung ergänzend ein. Bei Angsterkrankungen gibt es zum Beispiel eine Studie, die Ausdauertraining direkt mit Verhaltenstherapie verglichen hat. Dabei war die Verhaltenstherapie wirksamer.

Wir fügen der Therapie also die körperliche Aktivität hinzu, auch wenn die Effekte teilweise durchaus vergleichbar mit denen von Medikamenten sein können. Man darf aber nicht vergessen, dass Menschen mit schweren psychischen Erkrankungen häufig erst dazu befähigt werden müssen, Sport überhaupt zu nutzen. Man kann nicht einfach nur sagen: Bewegen Sie sich. Das funktioniert schon bei Gesunden oft nicht – und bei Menschen mit schweren psychischen Erkrankungen erst recht nicht.

Das heißt: Man muss mehr tun. Die Betroffenen müssen angeleitet und unterstützt werden, damit sie die Aktivitäten tatsächlich aufnehmen und fortführen. Bewegung ist also kein Ersatz für Medikamente oder Psychotherapie, kann aber eine sehr sinnvolle Ergänzung zu den Therapieverfahren der ersten Wahl sein.

Gibt es auch bei sehr schweren Erkrankungen wie Schizophrenie einen Effekt? Oder hilft es dort eher nicht?

Auch bei schizophrenen Erkrankungen kann Bewegung helfen. Man muss berücksichtigen, dass Menschen, die im Rahmen einer Schizophrenie sehr schwer erkrankt sind, anfangs möglicherweise etwas anderes brauchen. Aber auch im weiteren Verlauf können sie von Bewegung und Sport profitieren.

Manchmal ist es so, dass bestimmte Symptome besonders gut ansprechen. Bei Schizophrenie kann sich zum Beispiel die kognitive Leistungsfähigkeit verbessern, also Konzentration und allgemeine geistige Leistungsfähigkeit, während die klassischen Symptome der Schizophrenie unter Umständen weniger stark beeinflusst werden.

Wenn Sie sagen, dass man anleiten muss: Muss das unter Aufsicht oder mit Unterstützung eines Therapeuten geschehen? Oder kann es auch schon helfen zu sagen: Ich gehe jetzt in einen Sportverein und habe zweimal die Woche eine Laufgruppe oder spiele Volleyball?

»Gerade bei Depressionen, aber auch bei anderen psychischen Erkrankungen, müssen die Aktivitätsanforderungen an die momentanen Möglichkeiten angepasst werden. Man darf die Betroffenen nicht überfordern.«

Wenn das funktioniert, ist das wunderbar. Wenn Menschen das aus eigener Kraft schaffen, dann sollen sie das unbedingt machen und brauchen keine besondere Anleitung.

In der Klinik sehen wir aber auch Menschen, die schwer krank sind und von sich aus nur wenig Aktivität entfalten können. Da müssen wir das Angebot aktiv an sie herantragen und sie dabei unterstützen, es auch wahrzunehmen.

Gibt es irgendeine Erkrankung oder Störung, bei der Sport nicht hilft oder sogar schädlich sein kann?

Vorsichtig sein muss man zum Beispiel bei Menschen mit schweren Essstörungen, also Magersucht oder Anorexie. Dort können Bewegung und Sport unter Umständen selbst Teil des Krankheitsbildes sein. Dann muss man ein gutes Maß finden.

Grundsätzlich ist es wichtig, dass potentiell schädliche Formen von Bewegung vermieden werden. Wenn Menschen schwere körperliche Erkrankungen haben, kann es außerdem sein, dass sie zunächst körperlich untersucht oder weiter abgeklärt werden müssen, bevor sie wieder mit Sport oder bestimmten Aktivitäten anfangen.

Das heißt, gerade bei Essstörungen sollte man das auf jeden Fall unter ärztlicher Aufsicht machen?

Genau. Man muss versuchen, mögliche Gefährdungen, Verletzungs- und Überlastungsrisiken durch Bewegung und Sport nicht noch zu erhöhen.

Ansonsten ist Bewegung in der Regel eine relativ sichere Behandlungsform bei den allermeisten psychischen Erkrankungen. Ein weiterer wichtiger Punkt ist: Gerade bei Depressionen, aber auch bei anderen psychischen Erkrankungen, müssen die Anforderungen der Aktivität an die momentanen Möglichkeiten angepasst werden. Man darf die Betroffenen nicht überfordern. Sonst frustriert man sie, und dann sinkt die Bereitschaft, künftig überhaupt wieder aktiv zu werden.

Ganz vereinfacht gesagt hieße das dann: Alles, was Spaß macht, ist gut. Und wenn man sich sagt, ich muss in vier Monaten einen Marathon laufen, setzt man sich psychisch womöglich wieder unter Druck.

Das ist etwas vereinfacht, aber die emotionale Bewertung von Aktivitäten ist tatsächlich sehr wichtig. Beim Sport ist es natürlich so, dass man sich manchmal überwinden und anstrengen muss. Aber das sollte alles in einem Rahmen geschehen, der für die Betroffenen passt und sie nicht hoffnungslos überfordert oder ständig frustriert.

Wie steht es um Dauer und Häufigkeit von Bewegung und Sport?

Es gibt keine ganz konkreten Empfehlungen speziell für die Behandlung psychischer Erkrankungen. Deshalb orientiert man sich am ehesten an den allgemeinen Empfehlungen für Erwachsene. Da gilt grundsätzlich: mindestens 150 Minuten moderate bis intensive körperliche

Aktivität pro Woche plus zweimal wöchentlich Krafttraining.

Das kann aber auch schon ein Spaziergang sein, oder?

Der schlendernde Spaziergang eher nicht, der zählt eher als leichte körperliche Aktivität. Man sollte schon etwas aus der Puste kommen, der Puls sollte etwas ansteigen, so dass es wirklich etwas mehr beansprucht. Aber natürlich ist auch der normale Spaziergang besser als gar nichts.

Gerade bei Menschen, die wenig oder gar nicht aktiv sind, ist schon eine leichte Steigerung der Aktivität wichtig – also Spaziergänge, Bewegung im Garten oder in anderen Umgebungen. Das kann ein erster Schritt sein, um positive Effekte zu erreichen.