

# Sport- und Bewegungstherapie

bei psychosomatischen Erkrankungen



**Unsere Expertinnen:** Dr. med. Franziska van Hall, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie; Ärztliche Direktorin CuraMed Tagesklinik Neu-Ulm; Dr. med. Franziska Stilgenbauer, Ärztin für Sportmedizin; ärztliche Leitung somatische Medizin CuraMed Tagesklinik Neu-Ulm



## WAS IST DIE VORAUSSETZUNG FÜR DEN BEHANDLUNGSERFOLG?

**Eine sorgfältige multiprofessionelle Eingangsuntersuchung, samt standardisierter Erfassung des Aktivitätsniveaus sowie die Beurteilung möglicher Kontraindikationen, ist unerlässlich.**

Individuell den psychischen und physischen Möglichkeiten einer einzelnen Person entsprechend werden Trainingspläne erstellt, die auf den Empfehlungen der Fachgesellschaften beruhen: Es kommen zum Einsatz insbesondere angeleitete Ausdauersportarten, mehrfach pro Woche, über einen Zeitraum von mindestens 8 Wochen. Eine schrittweise Steigerung der körperlichen Aktivität wird empfohlen, denn auch kleine Steigerungen bringen positive Effekte, die die Gesundheit fördern können.

Studien konnten zeigen, dass neben klassischen Behandlungsmethoden, wie beispielsweise der Psychotherapie oder einer medikamentösen Therapie, auch Sport und Bewegung positive Effekte auf den Krankheitsverlauf haben können. Beispielsweise bei Depressionen kann regelmäßige sportliche Aktivität die Symptome um bis zu 43 % mindern. Körperliche Aktivität beeinflusst psychologische und psychosoziale Prozesse

wie zum Beispiel Verbesserung des Selbstwertes und Erleben von Integration und Unterstützung. Aber auch neurobiologische Mechanismen oder beispielsweise Prozesse der Immunreaktion werden durch das Training beeinflusst. Im Rahmen eines ganzheitlichen Therapieansatzes werden sogenannte „motorische Basisfertigkeiten“ wie Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination gefördert, wobei jeweils individuelle und körperliche Barrieren, also Verhinderer für körperliche Aktivität, berücksichtigt werden. An der CuraMed Tagesklinik Neu-Ulm ist die Sport- und Bewegungstherapie ein wichtiger Bestandteil des gesamten intensiven und multimodalen Therapiekonzeptes.

In einem interdisziplinären Team bestehend aus Ärzten, Psychotherapeuten, Sport- und Ergotherapeuten sowie Physiotherapeuten erfolgt die Durchführung und Betreuung dieser The-

**Psychosomatische Erkrankungen sind gesundheitliche Störungen, bei denen körperliche Symptome durch psychische oder emotionale Faktoren verursacht oder verstärkt werden.** Sie resultieren aus der Wechselwirkung zwischen Geist und Körper, wobei seelische Belastungen wie Stress, Angst oder Depressionen körperliche Beschwerden hervorrufen können, ohne dass eine organische Ursache gefunden wird. Die Therapie psychosomatischer Erkrankungen verfolgt einen ganzheitlichen Ansatz, der Körper und Psyche miteinbezieht

rapiemaßnahmen im Rahmen der Gesamtbehandlung. Somit hat dieses Behandlungskonzept nicht nur die Symptombehandlung zum Ziel, sondern auch eine Verbesserung von Selbstwirksamkeitserleben, Körpergefühl und allgemeiner körperlicher und seelischer Gesundheit. So kann die Freude an der regelmäßig umgesetzten Bewegung nachhaltig im Alltag der Patientinnen und Patienten verankert

werden. Für die Etablierung eines nachhaltig gesunden und aktiven Lebensstils ist die Unterstützung bei dem Transfer des Erlernten in den persönlichen Alltag sehr wichtig und ist ein wichtiger Bestandteil in der Erstellung des jeweiligen Nachsorgekonzeptes.

Der positive Effekt von Bewegung auf die Psyche und die therapeutische Wirksamkeit von Bewegungs- und Sporttherapie können, eingebettet in das Gesamtbehandlungskonzept, zu einer nachhaltigen Gesundheit und Verbesserung der Lebensqualität der Patientinnen und Patienten beitragen. Im Großraum Ulm/Neu-Ulm wird dieses Konzept seit der Neueröffnung im Juli 2024 von der CuraMed Tagesklinik Neu-Ulm angeboten: Innovativ sind dabei digitale Therapieelemente, die flexibel auch außerhalb der Klinik durchgeführt werden können. **nh**