2020/31 Sport

https://shop.jungle.world/artikel/2020/31/kein-mammut-keine-couch

Sport ist auch gesund für die Psyche

Kein Mammut, keine Couch

Von **Robert von Cube**

Regelmäßig körperlich aktiv zu sein, ist wichtig. Aber warum genau?

Es klingt widersprüchlich: Einerseits sind unsere Körper offensichtlich für Bewegung gemacht, und sie nehmen Schaden, wenn wir zu viel stillsitzen. Andererseits wollen wir unbedingt auf der Couch liegen und Chips essen. Evolutionär ergibt tatsächlich beides Sinn: Dass man sich anstrengen muss, um zu jagen, zu sammeln, um Werkzeug zu bauen, war ja bis vor kurzem der Normalfall, und wenn mal ausnahmsweise alles friedlich und eine große Portion Mammutspeck gebraten war, dann tat unser Vorfahr gut daran, sich ein paar Reserven anzufuttern und alle Systeme herunterzufahren.

> Ein Mensch mit einer schweren Depression verzweifelt daran, sich morgens die Zähne putzen zu müssen. Sport anzuraten, wäre zynisch und kontraproduktiv.

Welche verheerenden Auswirkungen dieser Drang zum Müßiggang auf den heutigen Körper hat, ist allgemein bekannt. Muskeln verkümmern, Fettgewebe wuchert, Herz und Gefäße werden marode. Auch unser Gehirn passt sich dem Nichtstun an. Wer sich hingegen regelmäßig bewegt, hat ein erheblich geringeres Risiko für diverse psychische Erkrankungen.

Besonders gesichert ist diese Erkenntnis für Depressionen. Es gibt mittlerweile Dutzende Untersuchungen mit Hunderttausenden Teilnehmern und langen Beobachtungszeiträumen, die diesen Zusammenhang belegen. Forscher des University College in London haben für eine kürzlich erschienene Studie die körperliche Aktivität bei Kindern mittels eines Akzelerometers aufgezeichnet (was objektiver als jede Befragung ist); und zwar wiederholt im Alter von zwölf, 14 und 16 Jahren und noch einmal mit 18. Außerdem wurden die Probanden nach depressiven Symptomen befragt. Insgesamt nahm die im Sitzen verbrachte Zeit bei den Teilnehmern mit den Jahren zu (was nicht überrascht, wenn man sich den Alltag von Zwölfjährigen und den von 16jährigen anschaut). Mit dieser Zunahme erhöhten sich auch die Depressionswerte. Umgekehrt sank die Depressionsneigung bei Teilnehmern, die sich entgegen dem Trend mehr bewegten als

noch im Alter von zwölf Jahren.

Ein präventiver Effekt von Bewegung zeigt sich auch für Schizophrenien oder Angsterkrankungen. Sport hat auch bei Gesunden anxiolytische, also angstlösende Effekte. Wer sich unmittelbar vor einem Zahnarztbesuch richtig verausgabt, bekommt seinen Adrenalinstoß nicht mehr auf dem Zahnarztstuhl. Verschiedene Studien mit vielen Tausend Teilnehmern kommen zu dem Schluss, dass bei Menschen, die regelmäßig körperlich aktiv sind, Angststörungen um über 40 Prozent seltener auftreten.

Aber Sport und Bewegung wirken nicht nur präventiv, sondern sind auch wirksame Behandlungsmethoden, insbesondere wenn sie nicht lediglich die Form guter Ratschläge haben, sondern es sich um angeleitete, systematische Programme handelt. Bei Angsterkrankungen kann eine vorangegangene sportliche Aktivität die Wirksamkeit einer Expositionsübung steigern und den Wirkungseintritt der Behandlung beschleunigen.

Einige Forscher postulieren deshalb, dass Sport genauso effektiv sei wie Antidepressiva. Es gibt Autoren, die ihn bei leichten bis mittleren Depressionen als Therapieoption für ausreichend halten, was in Großbritannien sogar in die Behandlungsleitlinien Einzug gefunden hat. Eine nennenswerte Wirkung hat Sport erwiesenermaßen auch bei ADHS, bei Schizophrenien und bei Demenzerkrankungen.

Wieso eigentlich? Denken können wir doch auch im Sitzen. Was geht es unser Gehirn an, ob unser Körper joggt? Wenn man an den Steinzeitmenschen denkt, sehr viel. Aktivität, die (fast) nur im Kopf stattfindet, ist neu. Bis zur Erfindung der Schrift waren unsere Problemlösungskompetenzen, unsere Kreativität und all diese faszinierenden kognitiven Fähigkeiten mit physischem Handeln verbunden: einen Pfeil abschießen, den Rückweg finden (möglicherweise mit einem Feind auf den Fersen), die richtigen Beeren pflücken. Auch: Bilder malen, Musikinstrumente herstellen, Tanzen. Nicht alles davon verlangt Verausgabung. Aber es verlangt Bewegung.

Menschen sind mit enormer Anpassungsfähigkeit ausgestattet. Auch hier begünstigt die Evolution Effizienz. Wir sind von Natur aus keine Schwarzeneggers. Nur Muskeln, die regelmäßig benutzt werden, wachsen. Und das gilt auch für andere Organe. Deswegen wird unser Herz-Kreislauf-System besser, wenn wir Ausdauersport machen. Und deswegen verändert sich auch unser Gehirn permanent.

Sport ist ein Signal an das Gehirn, dass es gebraucht wird. Die Durchblutung steigt, es werden neue Gefäße gebildet, wachstumsfördernde Botenstoffe wie der BDNF (brain derived neurotrophic factor) ausgeschüttet, neue Zellen gebildet, Verknüpfungen zwischen den Gehirnzellen werden verbessert (neuronale Plastizität), wichtige Hirnregionen wie der Hippocampus wachsen (bei vielen psychischen Erkrankungen ist der Hippocampus verkleinert). Das Gehirn schüttet Neurotransmitter wie Serotonin und Noradrenalin aus, deren Verfügbarkeit man auch mit Antidepressiva beeinflusst. Entzündungsprozesse im Gehirn – die immer mehr als Einflussfaktor für psychische Störungen identifiziert werden – werden gemildert. Der Körper bildet Endorphine und Endocannabinoide und aktiviert GABA-Neuronen – alles Vorgänge, die durch diverse Drogen imitiert werden und die zu Wohlbefinden und Entspannung beitragen.

Wichtig ist auch das Zusammenspiel zwischen Hypothalamus, Hypophyse und Nebennierenrinde. Hierbei handelt es sich um einen Regelkreislauf, der die Stressantwort des Körpers steuert, insbesondere die Ausschüttung von Cortisol. Depressive oder auch traumatisierte Menschen befinden sich häufig in einer Art physiologischer Dauererregung. Das System soll den Körper eigentlich nur auf kurze, intensive Belastungen vorbereiten. Aber durch die permanente seelische Belastung ist diese Rückkopplungsschleife gestört. Sport kann dabei helfen, sie wieder zu normalisieren.

Wenn man es weniger biologisch, sondern mehr psychologisch betrachtet, verbessert Sport die Selbstwirksamkeitserwartung, also die Grundannahme, dass man aus eigener Kraft etwas erreichen kann. Diese ist gerade bei Depressionen oft extrem gering. Sport kann das Selbstwertgefühl stärken, die Emotionsregulation, die Fähigkeit, sein Verhalten zu steuern und anzupassen, das Gedächtnis, die Vigilanz (»Wachheit«) und die Verarbeitungsgeschwindigkeit.

Allerdings darf man nicht verschweigen, dass es neben körperlichen Begleiterscheinungen wie Gelenkverschleiß auch spezifische seelische Folgen von Sport gibt, etwa Essstörungen bei Sportlern. Bei sogenannten »ästhetischen Sportarten« wie Kunstturnen werden Raten von Magersucht bis zu über 40 Prozent angegeben. Man hat diesen Syndromen daher sogar den Namen »Anorexia athletica« gegeben. Bei der Magersucht gibt es eine für Außenstehende kaum nachvollziehbare Verzerrung der Körperwahrnehmung, eine körperdysmorphe Störung. Wo sich anorektische Menschen immer noch für zu dick halten, obwohl sie kurz vorm Hungertod stehen, empfinden sich viele Bodybuilder bei ihrer speziellen Form der körperdysmorphen Störung als immer schwächlicher, je aufgepumpter sie aussehen.

Der Begriff der »Sportsucht« ist umstritten, aber unzweifelhaft gibt es Menschen, die suchtartiges Verhalten in Bezug auf ihre Sportart zeigen und beispielsweise nach einem Ermüdungsbruch zu früh wieder trainieren. Verbreitet ist auch Substanzmissbrauch, unter anderem in Form von Doping, aber auch als Regulationsversuch gegen den Leistungsdruck. In einer Untersuchung unter Profisportlern wurde zudem bei über acht Prozent »problematisches Spielen« festgestellt – zumeist wohl im Sinne von Sportwetten.

Diese Aspekte sind allerdings marginal gegenüber den beschriebenen präventiven wie therapeutischen Effekten von sportlicher Betätigung. Wie viel und welches Training empfehlenswert ist, ist noch Gegenstand der Forschung. So gibt es Hinweise, dass Mannschaftssport bei Depressionen besonders wirksam ist, während bei Ängsten eine besonders intensive Verausgabung hilft. Patienten mit ADHS profitieren von solchen Sportarten, bei denen man rasch und flexibel auf die äußeren Umstände reagieren muss, zum Beispiel Kampfsportarten. Denn dies trainiert genau jene »Exekutivfunktionen«, die bei ADHS gestört sind. Generell scheint sicher zu sein, dass man mindestens dreimal die Woche für mehr als 20 Minuten körperlich aktiv sein sollte.

Eines sollte man über diesen erfreulichen Erkenntnissen aber nicht vergessen: Selbst vielen seelisch Gesunden fällt es schwer, sich zum Sport zu überwinden. Und das hat nicht nur mit Willenskraft zu tun, sondern auch mit Vorlieben, körperlichen Voraussetzungen und äußeren Umständen. Ein Mensch mit einer schweren Depression verzweifelt daran,

sich morgens die Zähne putzen zu müssen. Ihm »einfach Sport« anzuraten, wäre zynisch und auch kontraproduktiv, weil das (erwartbare) Scheitern die genannte Selbstwirksamkeitserwartung noch verschlechtern würde.

»Sport auf Rezept«, wie es manche berechtigterweise fordern, heißt nicht, dass es eine einfache Lösung für alle seelischen Probleme gäbe. Es heißt nicht, dass jemand, der krank wird, selbst schuld ist (auch Sportler können seelisch krank werden). Es heißt nicht, dass ein netter Ratschlag reicht. Es bedeutet, dass die Bewegungstherapie ein wichtiger Bestanddteil der Behandlung werden muss. Fundiert durch weitere Forschung, angeleitet durch engagierte Therapeuten oder Trainer und vor allem: angepasst an die Möglichkeiten und Wünsche des Patienten.

© Jungle World Verlags GmbH