

*Bachelorarbeit*

**Viola Wellsow**

# **Volkskrankheit Depression**

---

**Kann Sport Medikamente ersetzen?**

Viola Wellsow

**Volkskrankheit Depression: Kann Sport Medikamente ersetzen?**

Originaltitel der Abschlussarbeit: Depressionen und Sporttherapie - Welchen Anteil hat die Sporttherapie auf den Therapieerfolg?

ISBN: 978-3-86341-714-7

Herstellung Bachelor + Master Publishing, ein Imprint der Diplomica® Verlag GmbH, Hamburg, 2012

Zugl. Universität Paderborn, Paderborn,, Deutschland, Bachelorarbeit, 2009

---

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Die dadurch begründeten Rechte, insbesondere die der Übersetzung, des Nachdrucks, des Vortrags, der Entnahme von Abbildungen und Tabellen, der Funksendung, der Mikroverfilmung oder der Vervielfältigung auf anderen Wegen und der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen, bleiben, auch bei nur auszugsweiser Verwertung, vorbehalten. Eine Vervielfältigung dieses Werkes oder von Teilen dieses Werkes ist auch im Einzelfall nur in den Grenzen der gesetzlichen Bestimmungen des Urheberrechtsgesetzes der Bundesrepublik Deutschland in der jeweils geltenden Fassung zulässig. Sie ist grundsätzlich vergütungspflichtig. Zu widerhandlungen unterliegen den Strafbestimmungen des Urheberrechtes.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Die Informationen in diesem Werk wurden mit Sorgfalt erarbeitet. Dennoch können Fehler nicht vollständig ausgeschlossen werden, und die Diplomarbeiten Agentur, die Autoren oder Übersetzer übernehmen keine juristische Verantwortung oder irgendeine Haftung für evtl. verbliebene fehlerhafte Angaben und deren Folgen.

© Bachelor + Master Publishing, ein Imprint der Diplomica® Verlag GmbH, Hamburg, 2012

<http://www.diplom.de>, Hamburg 2012

Printed in Germany

# **Inhaltsverzeichnis**

<b>1 Einleitung.....</b>	<b>1</b>
<b>2 Depression als Krankheitsbild.....</b>	<b>3</b>
2.1    Definition und Symptome .....	3
2.2    Abgrenzung zwischen normalen Tiefs und Depression.....	6
2.3    Ursachen, Auslöser und Erklärungsmodelle .....	8
2.4    Diagnostik .....	11
2.5    Klassifikation depressiver Erkrankungen .....	15
2.6    Komorbidität.....	19
<b>3. Bewegungstherapie .....</b>	<b>21</b>
3.1    Richtlinien des deutschen Sportärztekombinates .....	21
3.2    Integrative Bewegungstherapie.....	26
3.3    Konzentратiv Bewegungstherapie.....	28
3.4    Rhythmische Bewegungstherapie.....	30
<b>4 Vergleich verschiedener Studien zur Effektivität der Sporttherapie .....</b>	<b>32</b>
<b>5 Resümee .....</b>	<b>45</b>
<b>6 Literaturverzeichnis .....</b>	<b>47</b>

# 1 Einleitung

Laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) zählen Depressionen, zu den häufigsten, und hinsichtlich ihrer Schwere, am meisten unterschätzten, psychischen Erkrankungen, unserer Zeit. Nach Angaben der WHO leiden weltweit ca. 340 Millionen Menschen an depressiven Störungen. In Deutschland liegt die Rate, der derzeit Erkrankten, laut des „Kompetenznetzwerks Depressionen/ Suizidalität“ bei ca. 5% der Gesamtbevölkerung. Insgesamt erkranken ca. 20% der deutschen Bundesbürger ein- oder mehrmals in ihrem Leben an einer Depression. Weltweit sind laut WHO, die unipolaren Depressionen, der verbreitetste Grund, in allen Altersgruppen für „mit Behinderung gelebte Lebensjahre“ (Weltgesundheitstag 2001).

Die Wahrscheinlichkeit im Laufe des Lebens an einer Depression zu erkranken liegt bei Männern bei 12% und bei Frauen sogar bei bis zu 26%. Die Zahl derer, die an einer chronischen, depressiven Störung leiden wird auf 30% geschätzt (Online Gesundheitsportal Vitanet).

Während in Deutschland die Krankenstände im Allgemeinen rückläufig sind, stieg die Zahl der durch Depressionen verursachten Krankheitstage im Zeitraum 2000-2004 um 42%. Laut dem Verband der Deutschen Rentenversicherungs träger waren Depressionen 2003 die häufigste Ursache für eine Berentung (Bewegungstherapie und Gesundheitssport, 2008, S.147).

Der Barmer Gesundheitsreport 2009 beschreibt, dass sich in den letzten fünf Jahren der Krankenstand in der Diagnosegruppe „Psychische und Verhaltensstörungen“ mehr als verdoppelt hat und inzwischen Platz 2 der wichtigsten Krankheiten einnimmt (Barmer, 2009, S.1).

Die Experten der WHO gehen weiterhin davon aus, dass im Jahre 2020 Depressionen die zweit häufigste Ursache, neben Herz- Kreislauferkrankungen, für Arbeitsunfähigkeit und „verlorene Jahre“ sein wird. Somit handelt es sich hiermit um ein sehr bedeutendes gesellschaftliches und volkswirtschaftliches Problem, dass sich auf die verschiedensten Lebensbereiche des Betroffenen auswirkt und somit auch gesellschaftspolitisch von Interesse ist (Weltgesundheitstag 2001).

Da das Thema Depression von so großer Bedeutung, nicht nur für den Betroffenen, sondern für unsere ganze Gesellschaft und Volkswirtschaft ist und weil die meisten Menschen aus Unwissenheit dieser Erkrankung mit Vorurteilen begegnen wendet sich diese Arbeit dem Thema Depression zu. Vor diesem Hintergrund soll die Frage nach Qualität und Effektivität von Therapieformen, in diesem Fall der Sport- und Bewegungstherapie, geklärt werden.

Die Arbeit ist so aufgebaut, dass im ersten Teil die Grundlage für das Verständnis gelegt wird, indem der Begriff Depression definiert wird und die Symptomatik auf den verschiedenen Ebenen (psychisch, psychomotorisch, somatisch und psychosozial) beschrieben wird. Dann wird depressive Stimmung, die jeder kennt von der Erkrankung Depression abgegrenzt und näher auf die Auslöser einer Depression eingegangen. Damit verbunden sind die verschiedenen Erklärungsmodelle, die versuchen zu erklären, warum der eine an einer Depression erkrankt und ein anderer nicht.

Danach wird auf die auf die Diagnosefindung näher eingegangen, denn die ist bei psychischen Erkrankungen weitaus schwieriger, als bei anderen Erkrankungen, die der Arzt anhand von Blutwerten oder Röntgenbildern feststellen kann.

Es folgt die Klassifikation der Erkrankung nach dem aktuellen internationalen Standard ICD-10 der Weltgesundheitsorganisation.

Daraufhin wird auf das Problem der Komorbidität eingegangen, denn Depressionen treten häufig im Zusammenhang mit Angststörungen, Zwängen, Schizophrenie und Suchterkrankungen auf.

Der zweite Teil der Arbeit beschäftigt sich mit der Sport- und Bewegungstherapie und ihrer Wirkungsweise und Effektivität, die ich anhand von Studien versuchen möchte zu belegen.

## **2 Depression als Krankheitsbild**

### **2.1 Definition und Symptome**

Heutzutage lesen und hören wir viel über depressive Menschen, doch was wissen wir eigentlich über Depressionen? Das, was wir wissen sind meist Vorurteile, oder Halbwahrheiten und genau das macht es uns oft schwer mit diesem Krankheitsbild und mit den Menschen, die betroffen sind richtig umzugehen. Deshalb geht es zu Beginn der Bachelorarbeit erstmal um das Verständnis des Krankheitsbildes.

Das Wort „Depression“ stammt ursprünglich von dem lateinischen „deprimere“ ab und bedeutet so viel wie herunterdrücken, unterdrücken (Faust, 1983, S. 9).

Bezeichnet wurde damit eine generelle Minderung und Beeinträchtigung psychischer Funktionen. Im Laufe der Zeit entwickelte sich jedoch über eine ganze Reihe von Depressionsbegriffen eine relativ einheitliche Zuordnung, die sich in erster Linie an der Symptomatik orientiert (Faust, 1983, S. 9).

Heute wird die Depression als ein Syndrom angesehen, dass neben den psychischen Beeinträchtigungen in zunehmenden Maße auch somatische und psychomotorische Minderungen mit einbezieht. Daraus wiederum erfolgen psychosoziale Konsequenzen (Faust, 1983, S. 9).

Durch die Beschreibung der Symptome ist ein erster Schritt zur Diagnose getan. Im folgenden werden die hauptsächlichen Symptome einer Depression näher erläutert und beschrieben. Wenn mehrere der folgenden Symptome vorliegen, wird von einer Depression gesprochen (Althaus, Hegerl, Reiners, 2005, S. 17-18).

Die psychischen Symptome einer Depression äußern sich im Allgemeinen in trauriger Verstimmung, Unfähigkeit zur Freude, Denkhemmung, Entschlussunfähigkeit, Apathie, Angst, innerer Leere, Hoffnungslosigkeit, Kraft- und Antriebslosigkeit, Suizidgedanken und negativen Gedanken (Faust, 1983, S. 10).

Das Symptom der deprimierten Stimmung zählt zu den drei Kernsymptomen der Depression und bedeutet niedergedrückt zu sein. Allein die gedrückte Stimmung reicht jedoch nicht aus, um eine Depression zu diagnostizieren. Es