



Fotos: Nordic Fitness Magazin/Ulrich Pramann

Wieder



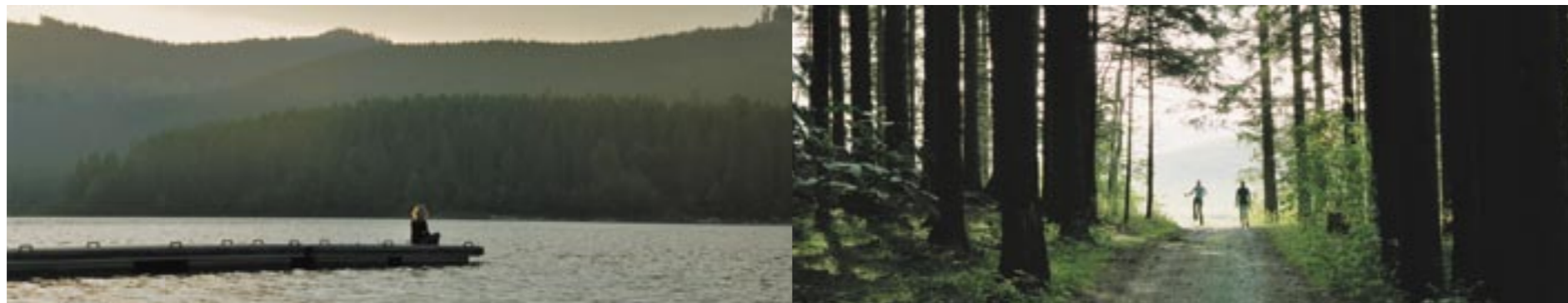
aufrecht gehen lernen

Wie gut Nordic Walking nicht nur dem Körper, sondern auch der Seele tut – diese Erfahrung haben schon viele Patienten in den »Scheidegger Panorama-Fachkliniken« gemacht.

Bei der Therapie von Depressionen spielt die Bewegung mit den Stöcken eine wichtige Rolle. Die Erfolge können sich sehen lassen.

Ein Bericht von Roland Wiedemann





Nordic Walking ist ein doppelt gutes Mittel gegen Depressionen, weil man sich erstens bewegt und zweitens an die frische Luft kommt.

Schwarze Jogginghose, schwarze Trainingsjacke und dunkle Sonnenbrille. Sogar die Sportschuhe sind schwarz. Mit diesen Sportklamotten im Koffer ist Sabine H.* vor gut drei Wochen in Scheidegg angekommen. Der triste Einheitslook passte zum allgemeinen Zustand, als die 39-Jährige vor dem Eingang der Panorama-Fachkliniken stand – körperlich und seelisch ein Wrack. »Ich war am Ende«, erzählt sie. Jetzt, drei Wochen später, kann sich die erstmals lebensfrohe Frau auch wieder in einer anderen Farbkombination gut vorstellen. Aber Sabine hat ja nichts anderes dabei. Und so marschiert sie ganz in Schwarz durch die Westallgäuer Voralpenlandschaft.

»Ich bin wieder ein anderer Mensch«, meint Sabine H., während die Nordic-Walking-Stöcke im Rhythmus klappern. Die Frau mit dem schwarz gefärbten Haar kann wieder lachen. Auch, weil sie sich wieder bewegen kann. Sie läuft nicht mehr gekrümmt, sondern aufrecht auf dem schmalen Weg am Waldrand.

Bevor Sabine H. in die »Scheidegger Fachkliniken für Psychosomatik, psychotherapeutische Medizin, Naturheilverfahren und traditionelle chinesische Medizin« – so der offizielle Titel der Einrichtung im Westallgäu – kam, »vegetierte« sie nach eigenen Worten vor sich hin. Gepeinigt von schlimmen Gelenkschmerzen und schweren Depressionen. Ob die seelischen Leiden für die Gelenkschmerzen oder aber die Gelenkschmerzen für die seelischen Leiden verantwortlich waren, hatten die Ärzte nie richtig klären können. Jeder Mediziner, den sie aufsuchte – und es waren viele –, vertrat eine andere Meinung. Was Ursache und was die Folge war, spielte für Sabine H. irgendwann keine Rolle mehr. »Tatsache war nur, dass es so nicht weitergehen konnte.«

Monatelang habe sie nicht mehr die Wohnung verlassen, erzählt die Kripo-Sachbearbeiterin, während sie in diesem Moment den Blick in die Berge

genießt. Sie spürt jetzt, was ihr alles entgangen ist. Gelegentliche Telefonate mit Freunden waren der einzige Kontakt zur Außenwelt. Sabine fehlte nicht nur die körperliche Kraft, sondern vor allem der innere Antrieb. Für einen kurzen Spaziergang. Für alles.

Wenn sie in zwei Wochen wieder in ihre kleine Wohnung zurückkehrt, will Sabine H. nicht mehr in dieser »Isolationshaft« leben. Sie hat während des Klinikaufenthalts Pläne geschmiedet.

»Sport wirkt euphorisierend«

Interview mit Dr. Christian Dogs, medizinischer Leiter der Panorama-Fachkliniken.

Warum spielt Sport bei den Therapiekonzepten in Ihrer Einrichtung eine so wichtige Rolle?

Dr. Christian Dogs: Es gibt Vergleichsstudien, was bei psychosomatischen Erkrankungen mehr Wirkung zeigt: der Einsatz von Antidepressiva oder regelmäßige sportliche Betätigung. Letztere Vergleichsgruppe hat wesentlich besser abgeschnitten. Die Erklärung ist ganz einfach: Sport wirkt euphorisierend. Er hebt die Stimmung.



Dr. Christian Dogs

Und warum?

Bei untrainierten Menschen wird schon bei vergleichsweise geringen Belastungen Endorphin produziert. Die Mär, dass man diesen Effekt nur dann erreicht, wenn

man über seine Grenzen geht, ist absolut falsch. Es ist sogar so, dass ein total entkräfteter Marathonläufer den Endorphin-Flash gar nicht mehr mitbekommt. Die Patienten, die zu uns kommen, sind meist auf einem recht niedrigen Leistungsniveau. Da braucht es nicht viel bis zur Endorphinausschüttung. Zum Beispiel wird beim Nordic Walking dieser Effekt erzielt. Außerdem bildet der Körper beim Sport das Glückshormon Serotonin.

Wie reagieren denn die Patienten auf das umfangreiche Sportangebot?

Das kommt bestens an – auch, wenn es für viele Menschen ungewohnt ist. Wir haben mit unserem ganzheitlichen Ansatz sehr gute Erfahrungen gemacht. Sport, Kunst, physikalische und psychotherapeutische Anwendungen – das ergibt ein stimmiges Gesamtbild. Die Patienten bestätigen uns das immer wieder.

*Namen von der Red. geändert

Dazu zählt unter anderem, sich einer Nordic-Walking-Gruppe des heimischen Sportvereins anzuschließen. »Ich möchte wieder mit anderen Menschen etwas unternehmen. So wie früher, als ich Mitglied der Step-Aerobic-Gruppe war. Aber Step-Aerobic geht wegen der Gelenkschmerzen nicht mehr, Nordic Walking schon.«

Es sind Beispiele wie das von Sabine H., die Claudia Frank in der täglichen Arbeit die Glücksmomente beschert. Seit zweieinhalb Jahren kümmert sie sich als Sporttherapeutin um die Patienten der *Scheidegger Panorama-Fachkliniken*. »Ein Traumjob« findet Claudia Frank. »Es ist eine sehr befriedigende Aufgabe, diesen Leuten zu helfen.«

Manchmal bekommt sie Briefe von Patienten, die Monate später schreiben. Die berichten dann von ihrem neuen Leben. Wie sie wieder Mut geschöpft haben. Wie sie wieder aktiv ihr Leben gestalten. Besonders beeindruckt haben Claudia Frank die Worte einer älteren Frau. »Fassen und Loslassen des Stocks, aber wegen der Schlaufe ihn nicht ganz loslassen – diese ehemalige Patientin hat den Bewegungsablauf beim Nordic Walking auf ihr Leben übertragen.« Auch in der Beziehung zu geliebten Menschen müsse man bisweilen loslassen, ohne dass man deshalb die Angst haben braucht, ihn ganz zu verlieren. Das war die Erkenntnis, die jene Frau beim Nordic Walking für ihr Leben gewonnen hat. »Unter diesem Gesichtspunkt«, gesteht die Sporttherapeutin, »hatte ich das noch nie gesehen.«

Claudia Frank war es auch, die gleich nach ihrem Dienstantritt bei den *Panorama-Fachkliniken* Nordic Walking in das Sportangebot aufgenommen hat. Bis dahin zählten Wasser-, Rücken- und Beckenbodengymnastik, Tanz und Aerobic sowie Bogenschießen zum Repertoire der sporttherapeutischen Maßnahmen. »Nordic Walking ist für Patienten mit unterschiedlichsten Einschränkungen geeignet«, sagt Claudia Frank über diese sanfte Bewegungsart und ihr großes Plus. »Ob Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Übergewicht oder orthopädische Einschränkungen – da kann fast jeder mitmachen.«

Sie erinnert sich noch gut an jene gehbehinderte Frau, die aufgrund einer starken Querkrümmung der Wirbelsäule zur Seite

einknickte. »Die Patientin konnte kaum noch laufen. Mit den Nordic-Walking-Stöcken hat sie sich dann abgestützt.« Und irgendwann ging es auch wieder ohne Hilfsmittel. »Das war einfach gigantisch«, meint Claudia Frank. »Die Frau ist in Gedanken mit den Stöcken gelaufen und hat dadurch wieder an Sicherheit gewonnen.«

Den allermeisten Patienten, denen Claudia Frank die richtige Stock- und Gehtechnik beibringt, sind ihre Leiden nicht auf den ersten Blick anzusehen. Der Rücken ist zwar gesund, aber den aufrechten Gang, der Selbstbewusstsein ausstrahlt, haben sie verlernt. »Allein schon was die Körperhaltung angeht, tut Nordic Walking sehr gut«, so Claudia Franks Erfahrung. »Durch die schwingenden Armbewegungen öffnet sich der Brustraum. Das sieht gleich ganz anders aus und sorgt für ein Körpergefühl, das diese Menschen nicht mehr gekannt haben. Der aufrechte und dynamische Gang signalisiert: Hallo, hier bin ich.«

Auch die Männer und Frauen, die heute von den Panorama-Fachkliniken zum Alpenfreibad laufen, möchten diese Erfahrung machen. Eine von ihnen ist Sabine. Sie sind in jedem Alter. Sie könnten genauso gut Mitglieder einer Nordic-Walking-Gruppe des örtlichen Sportvereins sein. Es wird gelacht und geplaudert, über die eine oder andere Übung mit den Stöcken geschmunzelt. Dann konzentrieren sich aber wieder alle darauf, die Tipps von Claudia Frank umzusetzen.

Auch Franz K.* hat Spaß dabei, sich in der Gruppe zu bewegen. Vor ein paar Wochen sah das noch ganz anders aus. Als seine Frau an Krebs starb, fiel der 71-Jährige »in ein tiefes Loch«, wie er selbst sagt. Ein Jahr lang, von der alles verändernden Diagnose bis zum Tod, war Franz Tag und Nacht an der Seite seiner kranken Frau und pflegte sie. Die Ärzte hatten ihr nur noch wenige Wochen gegeben. Aber dann wurden es doch zwölf Monate. So blieb den beiden Zeit, um sich voneinander zu verabschieden. »Das war ein Verlust, über den ich nicht hinweggekommen bin«, erzählt der ehemalige Architekt aus Regensburg, während er nach der Übungseinheit mit Claudia Frank zurück zur Klinik marschiert. »Gott sei Dank haben sich Freunde um mich gekümmert.« Unter anderem

schenkten sie Franz K. Nordic-Walking-Stöcke und nahmen ihn mit auf ihre Touren. »Diesen Menschen bin ich heute sehr dankbar«, sagt der Rentner. »Sie haben mir wieder gezeigt, wie schön es ist und wie gut es tut, mit anderen etwas zu unternehmen.«

Was die Freunde zu Hause begonnen haben, nämlich Franz K. aufzurichten und ihm zu neuer Lebensfreude zu verhelfen, wird in den Panorama-Fachkliniken fachkundig fortgeführt. Franz K., einer von jährlich 1000 Patienten in der renommierten Einrichtung unweit des Bodensees, hat sich für mehrere Therapieangebote angemeldet. Neben Nordic Walking stehen auch Rücken- und Beckenbodengymnastik auf dem Programm. »Manche Patienten muss man richtig bremsen«, erklärt Dr. Christian Dogs, der medizinische Leiter der Panorama-Fachkliniken, im Kaminzimmer, von wo aus man einen traumhaften Blick in die Voralberger Bergwelt hat. »Die würden sich sonst überfordern.«

In Fachkreisen genießen die Scheidegger Kliniken einen glänzenden Ruf. Beträgt in anderen Einrichtungen, die Menschen mit Psychosen und Depressionen zu helfen versuchen, die Verweildauer durchschnittlich 42 bis 44 Tage, sind es in Scheidegg nur rund 34 Tage. »95 Prozent der Behandlungen werden als gut bewertet«, zitiert Dogs stolz aus den Ergebnissen einer Qualitätsstudie.

Zur Auswahl stehen zwölf verschiedene Therapiekonzepte. Zunächst wird intensiv der Frage nachgegangen, was der Patient braucht. Dann kommt zur Anwendung, was am besten zu ihm passt. Sport spielt dabei eine zentrale Rolle (siehe Interview). »Da sind wir anderen Einrichtungen weit voraus«, meint der Klinikchef. »In der Regel treibt jeder Patient eineinhalb bis zwei Stunden Sport am Tag.«

Für viele der in den Panorama-Fachkliniken Hilfe suchenden

Menschen ist dieser Bewegungsreichtum eine ganz neue Erfahrung. Aber sie spüren schnell, dass es ihnen gut tut – sowohl in körperlicher wie auch seelischer Hinsicht. »Ich hatte fast keine Muskeln mehr, als ich hier ankam«, beschreibt beispielsweise Sabine H. die Ausgangssituation vor gut drei Wochen. »Jetzt geht es langsam schon wieder«, sagt sie.

Und lächelt.

Was Depressiven geraten wird

Trainingspläne für zu Hause sollen dafür sorgen, dass die Patienten auch nach der Entlassung aus den Panorama-Fachkliniken in Schwung bleiben. »Insbesondere depressive Menschen neigen dazu, es zuerst zu übertreiben und dann schnell wieder mit dem Sport aufzuhören«, hat Diplomsportlehrer Markus Weber vom Diagnostikzentrum Scheidegg festgestellt.

Weber und seine Mitarbeiter betreuen deshalb die Patienten nicht nur während des Klinikaufenthalts, sondern geben auch für die Zeit danach individuelle Anleitungen. »Optimal wären drei bis fünf Stunden Sport pro Woche, am besten auf drei Tage verteilt«, lautet der Rat des Experten. »120 Minuten pro Woche sollten es aber mindestens sein, um einen positiven Effekt für das Herzkreislauf-System zu erzielen.«

Weber empfiehlt zudem, fixe Termine für den Sport festzulegen. »Andernfalls wird daraus oft nichts. Das gilt vor allem für labile Menschen, die sich häufig bei kleinsten Problemen nicht mehr zum Sport aufrufen können.« Und noch ein Tipp: am besten einen Kalender an einem zentralen Ort in der Wohnung aufhängen, in den die Trainingseinheiten eingetragen werden. »Jedes Mal, wenn man daran vorbeiläuft«, so Weber, »sieht man sofort, dass es wieder mal Zeit wird, etwas zu tun.«



Wie Nordic Walking bei Depressionen helfen kann



Dr. Natalie Lotzmann, Leiterin Gesundheitswesen (»Health and Diversity«) bei SAP.

...**Was eine Depression ist:** Phasen der Traurigkeit oder der ausgeprägten Melancholie (depressive Verstimmung), z. B. in Folge schlimmer Erlebnisse, Jahreszeit oder hormoneller Schwankungen, sind häufig. Von einer Depression kann gesprochen werden, wenn eine lang anhaltende Depressivität vorliegt, verbunden mit dem Verlust von Interesse und Lebensfreude, dem Verlust von Energie, Antrieb, Selbstwertgefühl, Konzentrations- und Entscheidungsfähigkeit und dem Gefühl von Hoffnungslosigkeit. Da häufig auch vielfältige körperliche Symptome, für die keine organische Ursache gefunden werden, im Vordergrund stehen können, wird eine Depression oft

erst spät erkannt. Die Therapie besteht in der meist nur zeitweise erforderlichen Einnahme von Medikamenten, einer unterstützenden Psychotherapie, Entspannungsverfahren und körperlicher Bewegung.

...**Was Nordic Walking bewirkt:** Regelmäßiges Nordic Walking kann depressiven Verstimmungen entgegenwirken und sogar den Verlauf einer Depression positiv beeinflussen. Rhythmische Bewegungen wirken sich förderlich auf den Stoffwechsel von Botenstoffen im Gehirn aus. Zu steigern ist dieser Effekt noch durch den Einsatz von Musik (Walkman, Discman, MP3-Player). Über die physische Anstrengung werden Stresshormone abgebaut. Eine Regelmäßigkeit strukturiert den Tag und setzt kleine persönliche Ziele, die kontrolliert erreicht werden. Die »Nebeneffekte« (verbesserte Fitness und Gewichtsreduktion) tragen zusätzlich zu einem verbesserten Körper- und Selbstwertgefühl bei.

