

11./12.11.2024

## **Sport und psychische Gesundheit im Alter**

Markus Gerber, Prof.Dr.

### **Zusammenfassung**

Das Leben in modernen Gesellschaften ist durch eine hohe Komplexität und rasche technologische und gesellschaftliche Veränderungen geprägt (Fuchs & Gerber, 2017). Dies führt dazu, dass sich viele Personen einer hohen Stressbelastung ausgesetzt fühlen. Infolgedessen berichten in westlichen Gesellschaften – trotz hohem Wohlstand – viele Personen über Beeinträchtigungen ihrer psychischen Gesundheit. Dies wiederum birgt das Risiko für physische Folgeerkrankungen (z.B. Herz-Kreislaufkrankungen) (Gerber et al., 2021) und hat negative Auswirkungen auf die Lebensqualität der betroffenen Person (Hohls et al., 2021) sowie deren Umfeld (Havinga et al., 2018).

In dem ersten (allgemeinen) Teil des Referats wird auf den Verbreitungsgrad und die Krankheitslast psychischer Erkrankungen eingegangen. Anhand des Beispiels Depression wird aufgezeigt, wie psychische Erkrankungen erfasst und diagnostiziert werden können. Ebenso wird beleuchtet, welches in der klinischen Praxis die gängigsten Behandlungsformen bei depressiven Störungen sind (Holsboer-Trachsler et al., 2016). Dabei wird aufgezeigt, dass die aktuelle Standardbehandlung mittels Psychotherapie und/oder Psychopharmaka zwar durchaus wirksam ist, aber auch einige Unzulänglichkeiten und Risiken mit sich bringt (Trivedi & Daly, 2008). Aus diesem Grund wird als nächstes der Frage nachgegangen, welche alternativen Behandlungsformen in Frage kommen, um die Wirksamkeit der gängigen Standardtherapieformen zu steigern und deren Nachhaltigkeit zu optimieren. Eine häufig genannte alternative Behandlungsform ist regelmässige körperliche Aktivität (Imboden et al., 2021). Im Rahmen des Referats erfahren die Teilnehmenden, inwiefern ein körperlich aktiver Lebensstil dem Entstehen psychischer Erkrankungen präventiv entgegenwirken (Dishman et al., 2021) und in welchem Masse Bewegungs- und Sporttherapie zur Behandlung psychischer Erkrankungen eingesetzt werden kann (Noetel et al., 2024). Hier stellen sich weiterführende Fragen, wie beispielsweise: Wie viel körperliche Aktivität ist erforderlich, damit körperliche Aktivität das Wohlbefinden oder die körperliche Fitness verbessern kann? Wirkt körperliche Aktivität gleich gut wie eine medikamentöse Behandlung mittels Psychopharmaka? Welche Formen der körperlichen Aktivität zeigen die höchste Wirksamkeit (z.B. Ausdauer- vs. Krafttraining)? Wie nachhaltig sind die Effekte von kurzfristig angelegten sporttherapeutischen Angeboten? Und wie können Personen mit psychischen Beeinträchtigungen beim Aufbau eines körperlich aktiven Lebensstils unterstützt werden.

Im zweiten Teil des Referats wird spezifischer auf die Frage eingegangen, inwiefern ein körperlich aktiver Lebensstil im Alter zu einer erhöhten Lebensqualität beiträgt (Raafs et al., 2020). Beispielsweise wird erörtert, inwiefern körperliche Aktivität bei älteren Personen zum Erhalt der Mobilität, Funktionstüchtigkeit und Autonomie im Alltag beiträgt oder das Sturzrisiko minimiert (Valenzuela et al., 2023), inwiefern körperliche Aktivität dem Abbau der kognitiven Leistungsfähigkeit bzw. dem Entstehen von Demenzerkrankungen entgegenwirkt (Iso-Markku et al., 2024) oder inwiefern ein körperlich aktiver Lebensstil vor Einsamkeit und Altersdepressionen schützt (Ahn et al., 2024; Klil-Drori et al., 2020). Ein spezifischer Fokus wird dabei auf die Wirksamkeit verschiedener Muskel- und Gleichgewichtstrainings gelegt. Ebenfalls erhalten die Teilnehmenden Informationen zu den gängigen Bewegungsempfehlungen für Senioren/innen (Nikitas et al., 2022). Zudem wird aufgezeigt, wie bei älteren Personen ein kombiniertes Kraft- und Gleichgewichtstraining im Alltag aussehen könnte (Zahner, 2010). Zum Abschluss wird das vermittelte Wissen in Form eines kurzen Quiz getestet.



Universität  
Basel

### Literatur und Internetlinks

- Dishman, R. K., McDowell, C. P., & Herring, M. P. (2021). Customary physical activity and odds of depression: a systematic review and meta-analysis of 111 prospective cohort studies. *British Journal of Sports Medicine*, 55, 926-934.
- Fuchs, R., & Gerber, M. (Eds.). (2017). *Handbuch Stressregulation und Sport*. Springer.
- Gerber, M., Claussen, M. C., Cody, R., Imboden, C., Ludyga, S., Scherr, J., Seifritz, E., & von Känel, R. (2021). Cardiovascular disease and excess mortality in depression: physical activity as a game changer. *Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin*, 72, 261-270.
- Havinga, P. J., Boschloo, L., Hartman, C. A., & Schoevers, R. A. (2018). Paternal and maternal depression and offspring risk: additive effects or worse? *Lancet Psychiatry*, 5, 107-108.
- Hohls, J. K., König, H. H., Quirke, E., & Hajek, A. (2021). Anxiety, depression and quality of life-A systematic review of evidence from longitudinal observational studies. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18, 12022.
- Holsboer-Trachsler, E., Hättenschwiler, J. A., Beck, J., Brand, S., Hemmeter, U. M., Keck, M. E., Rennhard, S., Martin Hatzinger, M., M., Bondolfi, G., Preisig, M., Gehret, A., Bielinski, D., & Seifritz, E. (2016). Die Akutbehandlung depressiver Episoden. *Swiss Medical Forum*, 16, 716-724.
- Imboden, C., Claussen, M. C., Seifritz, E., & Gerber, M. (2021). Physical activity for the treatment and prevention of depression: A rapid review of meta-analyses. *German Journal of Sports Medicine*, 72, 280-286.
- Iso-Markku, P., Aaltonen, S., Kujala, U. M., Halme, H. L., Phipps, D., Knittle, K., Vuoksima, E., & Waller, K. (2024). Physical activity and cognitive decline among older adults: A systematic review and meta-analysis. *Jama Network Open*, 7, e2354285.
- Klil-Drori, S., Klil-Drori, A. J., Pira, S., & Rej, S. (2020). Exercise intervention for late-life depression: a meta-analysis. *Journal of Clinical Psychiatry*, 81, 19r12877.
- Lee, J. (2020). The association between physical activity and risk of falling in older adults: A systematic review and meta-analysis of prospective cohort studies. *Geriatric Nursing*, 41, 747-753.
- Nikitas, C., Kikidis, D., Bibas, A., Pavlou, M., Zachou, Z., & Bamiou, D. E. (2022). Recommendations for physical activity in the elderly population: A scoping review of guidelines. *Journal of Frailty, Sarcopenia and Falls*, 7, 18-28.
- Noetel, M., Sanders, T., Gallardo-Gomez, D., Taylor, P., Cruz, B. D., van den Hoek, D., Smith, J. J., Mahoney, J., Spathis, J., Moresi, M., Pagano, R., Pagano, L., Vasconcellos, R., Arnott, H., Varley, B., Parker, P., Biddle, S., & Lonsdale, C. (2024). Effect of exercise for depression: systematic review and network meta-analysis of randomised controlled trials. *British Medical Journal*, 384, e075847.
- Raafs, B. M., Karssemeijer, E. G. A., Van der Horst, L., Aaronson, J. A., Rikkers, M. G. M. O., & Kessels, R. P. C. (2020). Physical exercise training improves quality of life in healthy older adults: A meta-analysis. *Journal of Aging and Physical Activity*, 28, 81-93.
- Trivedi, M. H., & Daly, E. J. (2008). Treatment strategies to improve and sustain remission in major depressive disorder. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 10, 377-384.
- Zahner, L. (2010). *Kräftig altern. Die positiven Effekte von Muskeltraining in der 3. Lebensphase*. boeYLIFE Medien.

### Kontakt

Markus Gerber, Prof. Dr  
Departementsvorsteher, Leiter Fachbereich Sport und Psychosoziale Gesundheit, Universität Basel  
Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit (DSBG)  
Grosse Allee 6  
4052 Basel  
061 207 47 83  
[markus.gerber@unibas.ch](mailto:markus.gerber@unibas.ch),  
<https://dsbg.unibas.ch/de/personen/markus-gerber/>