

Körperliche Aktivität bei bipolaren Störungen

DGBS – 13. Jahrestagung
Greifswald 28.09.2013

Dr. H. Deimel



Gliederung

- Präventive Wirkfaktoren von körperlicher Aktivität und Sport
- Bipolare affektive Störungen
- Studienlage
- Bewegungstherapeutische Zugänge zu bipolaren Erkrankungen
- Konzept der Achtsamkeit
- Bewegungstherapeutische Empfehlungen

Examples of Physical activities	Examples of Physiologic changes	Examples of Health outcomes
Gardening	↑ Autonomic balance	↓ Breast cancer
Home repair	↑ Bone density	↓ Colon cancer
Painting	↑ Capillary density	↓ Coronary heart disease
Raking	↑ Coronary artery size	↓ Depression
Shoveling	↑ Endothelial function	↓ Excess weight gain
Sweeping	↑ High density lipoprotein	↓ Fractures
Vacuuming	↑ Immune function	↓ Injurious falls
Basketball	↑ Insulin sensitivity	↓ Osteoporosis
Cycling	↑ Lean body mass	↓ Risk of death
Dancing	↑ Mitochondrial volume	↓ Stroke
Running	↑ Motor unit recruitment	↓ Type 2 diabetes
Skiing	↑ Muscle fiber size	↑ Cognitive function
Soccer	↑ Neuromuscular coordination	↑ Physical function
Swimming	↑ Stroke volume	↑ Weight management
Tennis	↓ Blood coagulation	
Walking	↓ Inflammation	

^aArrows indicate direction of physiologic change or health outcome associated with increased physical activity. The Table is designed to be read from left to right but not line by line. Different physical activities act through a variety of physiologic pathways to influence different health outcomes.

Powell et al. 2011

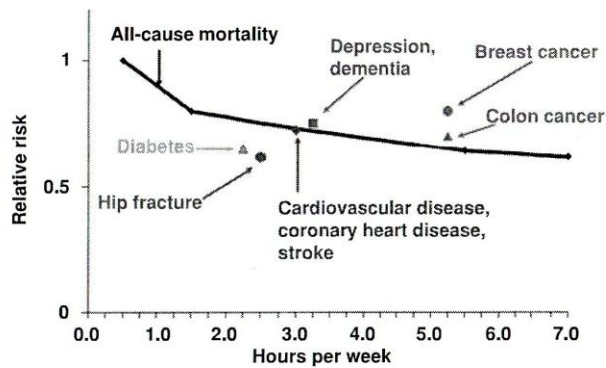


Figure 2
Risk of selected health events by hours/week of moderate to vigorous physical activity.

Effektstärke und Evidenz körperlicher Aktivität auf Aspekte der psychischen Gesundheit

Aspekte psychischer Gesundheit	Effektstärke	Evidenz
Depressives Syndrom	-.53 bis -.72	hoch
Angststörungen	-.15 bis -.56	niedrig
Emotionale Aspekte*	.18 bis .38	mittel
Selbstwahrnehmung**	.16 bis .51	mittel

Anmerkungen: *Spannungserleben, Deprimiertheit, Konfusion, Müdigkeit, Ärgererleben, Vitalität, Angst, Beschwerdeerleben, psychophysisches Missbefinden, Stressresistenz; **Selbstwert, Selbstkonzept, Körperkonzept, Selbstwirksamkeitsüberzeugung

Meta-Analyse zu Depression und körperlicher Aktivität / Training

- Effects of 58 randomized trials (n=2982)
- Effect size of 0.80:
(Participants in the exercise treatment had significantly lower depression scores than those receiving the control treatment)
- Results provide Level 1/Grade A evidence

The Antidepressive Effects of Exercise – A Meta-Analysis of Randomized Trials (Rethorst, C.D; Wipfli, B.M.; Landers, D.: In Sports Med.39 (2009) 491-511

Theoretische Erklärungsansätze zu antidepressiven Effekten des Sports

- Physiologische Erklärungen
 - Neurobiologische Erklärungen
 - Katecholamin
 - Serotonin
 - Endorphin
 - Thermoregulation
 - Stressregulation
- Psychologische Erklärungen
 - Stimmungs- und Emotionsregulation
 - Selbstwirksamkeit
 - Mastery (Kontrollüberzeugungen)
 - Mindfulness - Awareness
 - Soziale Kompetenz

Störungsorientierte Ansatzpunkte
der Bewegungs- und Sporttherapie
bei bipolar affektiven Störungen

Bipolare affektive Störungen

Körperliche Komorbiditäten:	Psychische Komorbiditäten:
Übergewicht	Angststörungen
Metabolisches Syndrom	Suchtmittelmissbrauch
Herz-Kreislaufstörungen	Persönlichkeitsstörungen
Geringe Fitness	Zwangsstörungen
Reduzierte körperliche Aktivität	(Vancampfort et al. 2013; Faurholt-Jespén et al. 2012; Goodrich & Kilbourne 2010; Wright et al. 2009; Fagiolini et al. 2005)

Bipolare affektive Störungen: Effekte von körperlicher Aktivität / Sport

- Reduktion depressiver Symptomatik
- Angstreduktion
- Stressreduktion
- Reduktion manischer Symptomatik (oder keine Änderung)
- Befindlichkeitsverbesserungen

(Edenfield 2007; Ng et al. 2007; Shah et al. 2005; Hays et al. 2008)

Bewegungs- und sporttherapeutische Zielsetzungen bei affektiven bipolaren Störungen

- Stimmungsregulation/-management
- Stressregulation
- Selbstwirksamkeitserfahrungen
- Strukturbildung / Rhythmus
- Soziale Kompetenz / Einbindung
- Erhalt / Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit
- Minimierung der Gesundheitsrisiken
- Achtsamkeitsschulung
- Beachte bei Manie: „The double edged sword“

Konzept der Achtsamkeit

„Achtsamkeit = Gewahrsein, das entsteht, wenn sich die Aufmerksamkeit mit Absicht und ohne zu bewerten auf die Erfahrungen richtet, die sich von Moment zu Moment entfalten“



(Kabat-Zinn, 2003)

Achtsamkeit

„Achtsamkeit bedeutet, die eigene Aufmerksamkeit *absichtsvoll* und *nicht-wertend* auf das bewusste Erleben *des gegenwärtigen Moments* zu richten“

(Heidenreich & Michalak, 2009, S. 570)

Achtsamkeit als Prozess: sie nimmt wahr, was ist und nicht, was sein soll. Sie ist einerseits nüchtern, real, desillusionierend, andererseits annehmend, integrierend und vielleicht sogar auf mütterliche Weise liebevoll.

(Andersson-Reuster, 2011, S. 1)

Ziele des Achtsamkeitstrainings

- Förderung von Präsenz und Achtsamkeit im Alltag
- Förderung von Konzentration und innerer Ruhe
- Förderung einer Beobachterperspektive
- Förderung von Selbstzuwendung und –akzeptanz
- Förderung von Selbstfürsorge
- Förderung von Wahrnehmen ohne Bewertung
- Förderung von Mitgefühl und Freundlichkeit

Merkmale des Achtsamkeitskonstrukts



- Gegenwärtigkeit
- Aufmerksamkeit für innere Vorgänge
- Aufmerksamkeit für äußere Vorgänge



Merkmale des Achtsamkeitskonstrukts

- Akzeptierende, nicht-urteilende Haltung zum Wahrgenommenen
- Verstehen des Wahrgenommenen
- Aufmerksames, bewusstes Handeln



Merkmale von Achtsamkeit im Sport (meditatives Laufen, Kampfkünste, Bogenschießen)

- Körperzentrierung
- Atemzentrierung
- Gedankenzentrierung
- Naturzentrierung
- Genussentwicklung

(Schleske, 1990)

Merkmale von gesundheitsorientierter / achtsamkeitsorientierter körperlicher Aktivität

- Innere Achtsamkeit
- Im Kontakt sein mit sich und seiner Umwelt
- Aufmerksame (nicht anstrengende) Selbstbeobachtung
- Langsames (meditatives) Laufen
- „Es liegt ganz bei dir, ob du läufst, um dich zu bestrafen oder dich selbst zu erfahren!“
- „Laufe heute so, dass du morgen wieder Lust hast, zu laufen!“

Merkmale von gesundheitsorientierter / achtsamkeitsorientierter körperlicher Aktivität

- Wahrnehmung des eigenen Atem-Rhythmus
- Genussentwicklung
- Laufen zur Beruhigung des Geistes
- Abwechslung, z.B. wechselnde Strecken; abseits des Weges
- „Lade die Zeit ein, dich zu begleiten – lauf nicht gegen die Zeit (Uhr)!“

Empfehlenswerte Inhalte: Bipolare Störungen

- Aerobe Aktivitäten: Walking, Nordic Walking, Ausdauerlaufen, Radfahren, Schwimmen, Skilanglauf
- Moderates Krafttraining
- Spiele (Rückschlagspiele, z.B. Badminton, Tennis; Volleyball; Achtung: Vermeidung von zu starkem Wettkampfcharakter!)
- Körperwahrnehmungsorientierte Methoden (atemtherapeutische Übungen; Qi Gong, Yoga, u.a.)
- Kooperationsorientierte Aufgaben: Schulung sozialer Kompetenzen / Erlebnispädagogische Aufgaben

Vielen Dank für
Ihre
Aufmerksamkeit!

