Landes krankenhaus

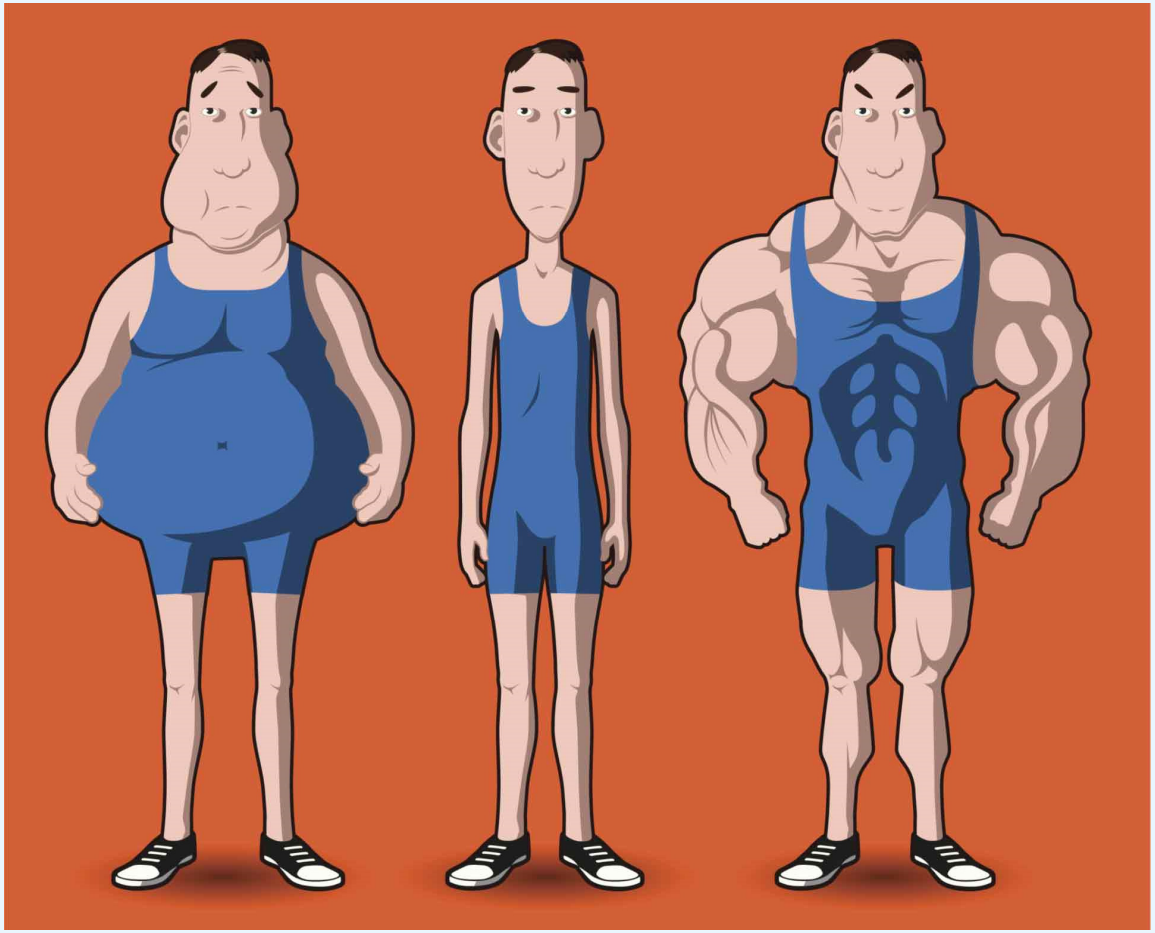
Bewegung macht glücklich

Jessica Wissmann

Gruppenspiel

http://www.praxis-henning.eu/familienaufstellungen/familienaufstellung-in-der-gruppe-version-2/index.html

Bewegung macht glücklich



https://bestmedicinenews.org/health/the-skinny-on-growth-hormone/

Workshop

Zahlen und Fakten psychischer Erkrankungen

- Psychische Erkrankungen nehmen zu
- Folgen für Volkswirtschaft und Unternehmen
- Gründe der Zunahme psychischer Erkrankungen

Gehirnaktivität während der Bewegung

Innerer Schweinehund

- Läuferphänomen
- Phasenmodell der Veränderung

Literatur

Psychische Erkrankungen nehmen zu

- In den letzten 40 Jahren ist die Zahl der psychischen Erkrankungen von zwei Prozent auf 15,1 Prozent gestiegen

- Krankheitstage durch psychische Erkrankungen haben sich in diesem Zeitraum verfünffacht

- Besondere Bedeutung und Brisanz erhalten psychische Erkrankungen auch durch die Krankheitsdauer: Die durchschnittliche Dauer psychisch bedingter Krankheitsfälle ist mit 36 Tagen dreimal so hoch wie bei anderen Erkrankungen mit 12 Tagen *(BKK Gesundheitsreport 2016, S. 47)*

Psychische Erkrankungen nehmen zu

- Psychische Erkrankungen gilt als häufigste Ursache für krankheitsbedingte Frühberentungen

- Zwischen den Jahren 1993 und 2015 stieg der Anteil von Personen, die aufgrund seelischer Leiden frühzeitig in Rente gingen von 15,4 auf 42,9 Prozent *(Deutsche Rentenversicherung Bund: Rentenversicherung in Zeitreihen 2016, S. 111)*

- Seit dem Jahr 2000 stieg die Fallzahl um über 40 Prozent

- Das Durchschnittsalter Berentungsfälle aufgrund „psychischer Störungen“ liegt bei 48,1 Jahren *(Deutsche Rentenversicherung: Positionspapier zur Bedeutung psychischer Erkrankungen, 2014, S. 24)*

Folgen für Volkswirtschaft und Unternehmen

- **Ausgaben in Milliardenhöhe**: direkte Krankheitskosten für psychische Erkrankungen betragen knapp **16 Milliarden Euro pro Jahr** *(Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin, 2011)*

- Laut Berechnungen könnten sie bis zum Jahr 2030 auf rund 32 Milliarden Euro anwachsen (indirekte Kosten noch nicht berücksichtigt)

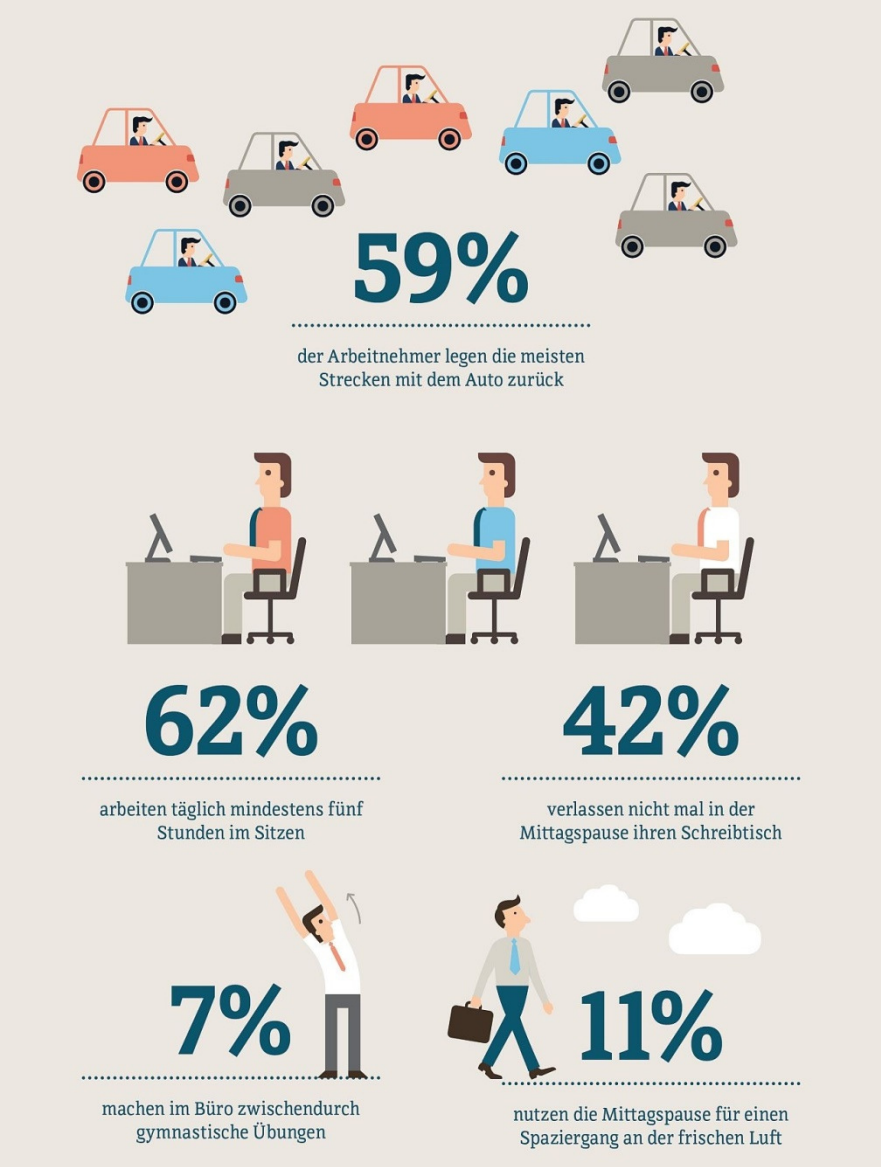
- Produktionsausfallkosten: im Jahr 2008 geschätzt ca. 4 Milliarden Euro – im Jahr 2014 ca. 8,3 Milliarden Euro

- Ausfall an Bruttowertschöpfung durch Krankschreibungen aufgrund psychischer Erkrankungen: Im Jahr 2008 ca. 7 Milliarden Euro und im Jahr 2014 ca. 13,1 Milliarden Euro *(Bundesministerium für Arbeit und Soziales und Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin: Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit 2014, S. 44)*

Gründe der Zunahme psychischer Erkrankungen

- Während psychische Erkrankungen vor 20 Jahren noch nahezu bedeutungslos waren, sind sie heute die zweithäufigste Diagnosegruppe bei Krankschreibung bzw. Arbeitsunfähigkeit *(BKK Gesundheitsreport 2018, S. 18)*
- Im Arbeitsalltag ist die Gesellschaft einem immer größeren Stress ausgesetzt
- Es herrscht jedoch auch eine höhere Sensibilität für psychische Probleme
- Früher wurden häufig nicht die psychischen Erkrankungen diagnostiziert, sondern erst die körperlichen Spätfolgen (Herz-Kreislauferkrankungen, Magengeschwüre oder Migräne)
- Ca. 25 Prozent der europäischen Bevölkerung erleben in einem Jahr Depressions- oder Angstzustände

Bewegung am Arbeitsplatz

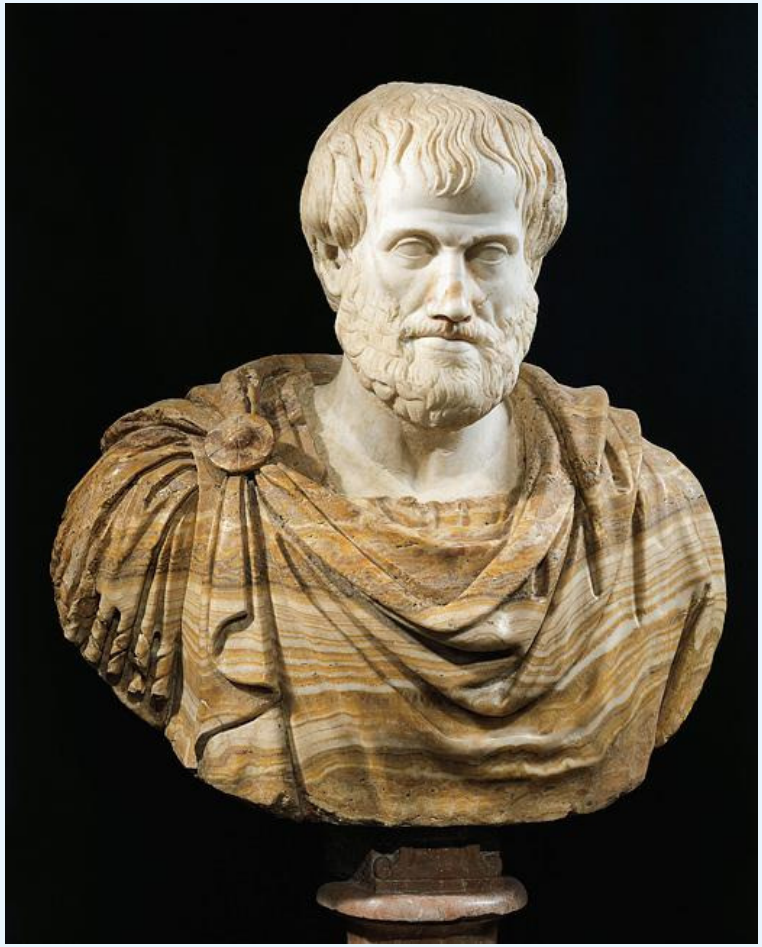


https://www.haufe.de/media/gesundheitsmanagement-sport-am-arbeitsplatz-wenig-verbreitet_392350.html

Gruppenspiel

https://sport.sky.de/fussball/artikel/juergen-klopp-lacht-sich-ueber-mini-klopp-kaputt/11305987/34356

Bewegung macht glücklich

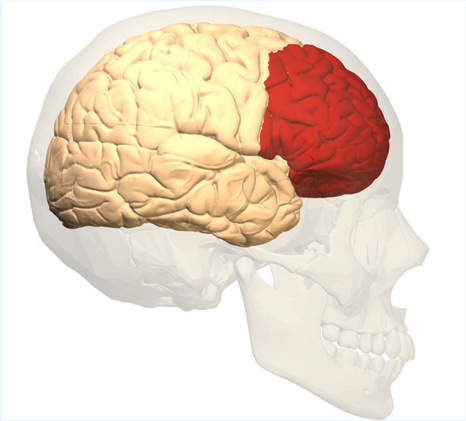


https://www.geo.de/geolino/mensch/2755-rtkl-weltveraenderer-aristoteles

Gehirnaktivität während der Bewegung

- In seinem Versuch setzte S. Schneider Joggern Gummikappen mit Elektroden zum Messen der Gehirnaktivität auf

- Ergebnis: Die Intensität der Beta-Wellen des EEG in bestimmten Bereichen des **präfrontalen Cortex** waren nach dem Sport signifikant geringer – die **geistige Aktivität** in diesem Bereich ist also **reduziert**



Präfrontaler cortex: http://www.scinexx.de/wissen-aktuell-bild-20107-2016-04-25-29937.html

Gehirnaktivität während der Bewegung

- **Anstrengung verschiebt das Aktivitätszentrum im Cortex**: statt für kognitive und emotionale Prozesse werden **Ressourcen** zunehmend in Regionen **gebraucht, die etwa für Muskulatur, Atmung und Körperwahrnehmung** zuständig sind

- „Sie können sich das vorstellen wie bei einem Windows-Rechner, wenn sich zu viele Prozesse im Speicher angesammelt haben. Damit er wieder flüssig läuft, hilft nur, ihn herunterzufahren und neu zu starten.“ (Schneider)

Gehirnaktivität während der Bewegung

- Ulmer Forscher führen diese positiven Effekte nicht allein auf die vorübergehende Entlastung des präfrontalen Kortex zurück

- Sie gehen davon aus, dass **regelmäßige körperliche Aktivität unseren Hormonhaushalt dauerhaft beeinflusst**, weil sie zu einem **verlangsamten Abbau des Botenstoffes Dopamin** führt

- Sinkt der Dopaminspiegel, lassen wiederum Aufmerksamkeit, Konzentration und andere geistige Fähigkeiten nach

Gehirnaktivität während der Bewegung

- Läuferhoch: Glückshormone wie **Dopamin und Serotonin** setzen das Schmerzempfinden herab
- Neben Ihnen stehen **Endocannabinoide** unter dem Verdacht einen rauschähnlichen Zustand bei Bewegung auszulösen
- Die Hormone **Adrenalin und Noradrenalin** werden bei psychischen und physischen Belastungen ausgeschüttet (sorgt für Energiefreisetzung im Körper, Herzfrequenz und Blutdruck erhöht, die beanspruchte Muskulatur bevorzugt mit Energie versorgt)

Gehirnaktivität während der Bewegung

- **Bei körperlicher Anstrengung setzt der Körper Neurotrophine frei** -> Stoffe, zur **Nervenzellenbildung** und neue Verbindungen zwischen bestehenden Nervenzellen zu knüpfen

-> das **bekannteste Protein zur Nervenzellenbildung** heißt **BDNF**

- Hippocampus ein wichtiger Bestandteil für die Gedächtnisbildung (Informationen gelangen vom Kurzzeit- in das Langzeitgedächtnis)

- Im Laufe des Erwachsenenalters sterben hier zahlreiche Nervenzellen ab, sodass er an Volumen einbüßt

Image: Decade3d/ Thinkstock

Gehirnaktivität während der Bewegung

- Studie (Erickson): 2 Gruppen:
  - Sportler machen **ein Jahr** lang **3 Mal die Woche für 40 Minuten** einen strammen **Spaziergang und Dehntraining**

  - Nach dem Programm schaute Erickson den Probanden mithilfe eines Kernspintomografen in den Kopf: **bestimmte Region des Hippocampus** sind in der körperlich aktiven Gruppe **um etwa zwei Prozent größer** geworden

Das Gehirn wächst, als Dünger braucht es nur Bewegung

https://www.vibss.de/sportpraxis/praxishilfen/fitness-gymnastik-aerobic/ausdauer/koordination/

Innerer Schweinehund

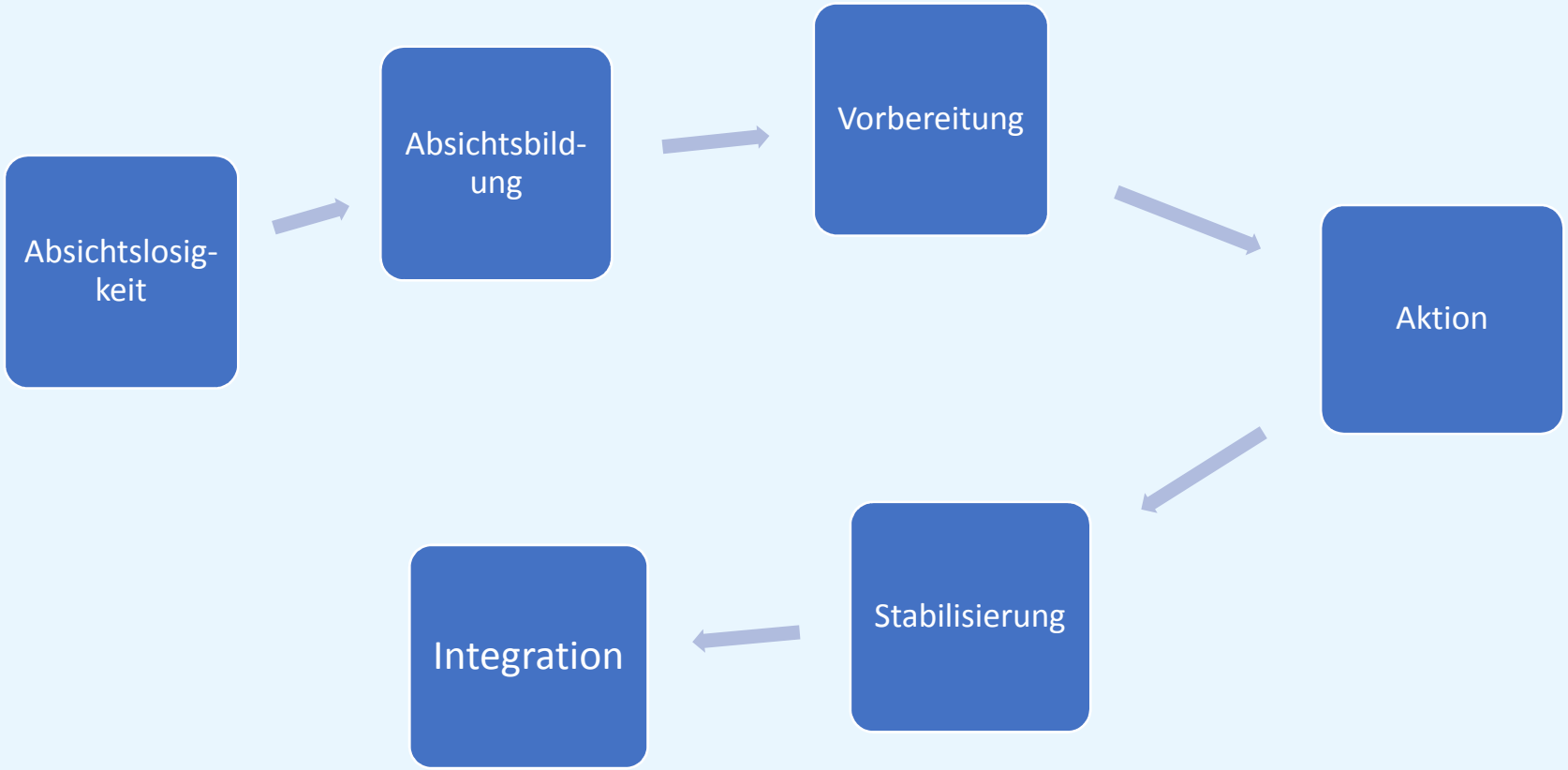
https://www.geocaching.com/geocache/GC4EFB9_der-innere-schweinehund-2?guid=b9ee3ecf-55a1-48f4-b813-3e5865abdd91

http://debeste.de/19056/Gestatten,-ich-bin-dein-innerer-Schweinehund

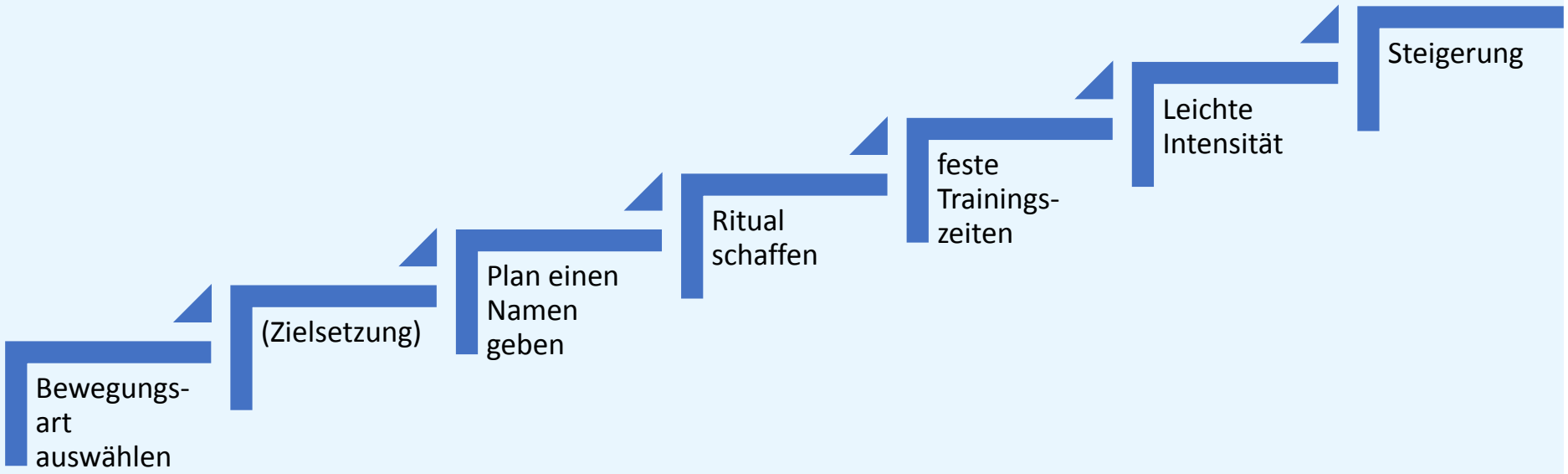
Läuferphänomen

https://wetterkanal.kachelmannwetter.com/deutschland-wetter-ab-samstagmorgen-27-02-2016/
https://www.kidsgo.de/baby-kinder-gesundheit-10/gesundes-essen-01/
https://www.at-languagesolutions.com/de/atblog/traduccion-emails/
https://de.freepik.com/vektoren-kostenlos/online-shopping-mit-frau-charakter_1189646.htm
https://visitsouthampton.ca/where-to-eat/fast-food/
https://www.shutterstock.com/de/image-vector/very-overweight-man-sitting-on-couch-157165799

Phasenmodell der Veränderung (W. Miller & S. Rollnick)



Phasenmodell der Veränderung (W. Miller & S. Rollnick)

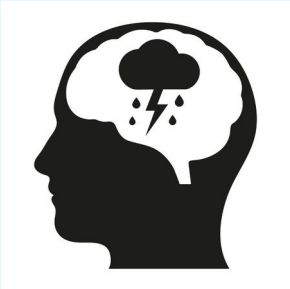


Innerer Schweinehund

Sport als negatives oder positives Erlebnis

- **Überanstrengung setzt Ihren Körper unter Stress**

→Es kommt zur Ausschüttung der Stresshormone Cortisol und Adrenalin. Sie wirken sich negativ auf die neuen Gehirnzellen aus



→Kein aber!

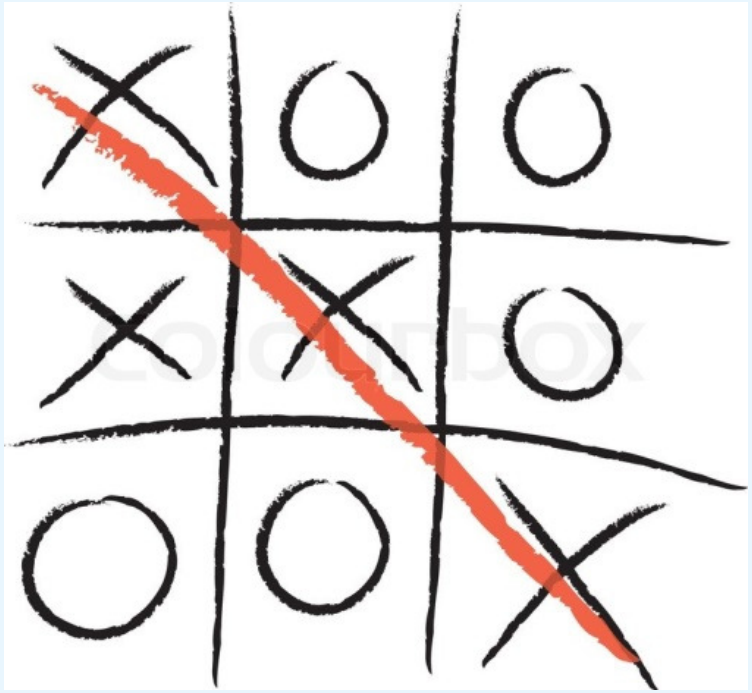
- **Individualisierte Belastungsintensität** (die weder als zu hoch noch als zu niedrig empfunden wird) und **Spaß an der Sportart** sind Voraussetzungen für ein Erfolgserlebnis

→ Es kommt zur Ausschüttung von Dopamin, Serotonin, …

https://www.google.com/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwjmiujVo9LeAhXEKFAKHQDvCx4QjRx6BAgBEAU&url=https%3A
2Fthenounproject.com%2Fterm%2Fsuccess%2F194993%2F&psig=AOvVaw1yjHvZkUyp3wcoEAwiIGy9&ust=1542229716120102

https://www.123rf.com/photo_101968904_stock-vector-mental-health-icons-of-depression-addiction-or-loneliness-concept-stress-icon-emotional-desperation-.html

Wettkampfspiel



Bewegung macht glücklich

„Faulheit ist Dummheit des Körpers und Dummheit ist Faulheit des Geistes.“
-Johann Gottfried Seume-