

# „Körperliche Aktivität und Sport- /Bewegungstherapie in der stationären Therapie von psychischen Erkrankungen“

Zwei Perspektiven auf körper-  
/bewegungsorientierte Interventionen  
psychischen Erkrankungen



# Daten zur Teilnahme an Sport-/Bewegungstherapie

- In den deutschsprachigen psychiatrischen Kliniken der Schweiz (N=48) nahmen rund 25% der Patient\*innen an Bewegungstherapie teil (*Brand et al., 2016*).
- In einer psychiatrisch– psychosomatische Fachklinik (N=50) nahmen 31 % der Patient\*innen an der Bewegungstherapie teil.  
(Alexandridis, 2019, in prep.)
- *In 1 psychosomatischen Klinik (N=34) erhielten 100 % der Pat. eine Verordnung für Bewegungstherapieeinheiten. (BTE). Nur 45 % der BTE konnten in die Behandlungspläne aufgenommen werden, von denen 75% von den Pat. In Anspruch genommen wurden. (Weber, 2019)*

# Datenerhebung an vier psychiatrischen Kliniken

Brehm, K., Dallmann, P., Freyer, T. *et al.* Angebot und Inanspruchnahme von Sporttherapie in psychiatrischen Kliniken in Deutschland. *Nervenarzt* **91**, 642–650 (2020). <https://doi.org/10.1007/s00115-019-0782-7>

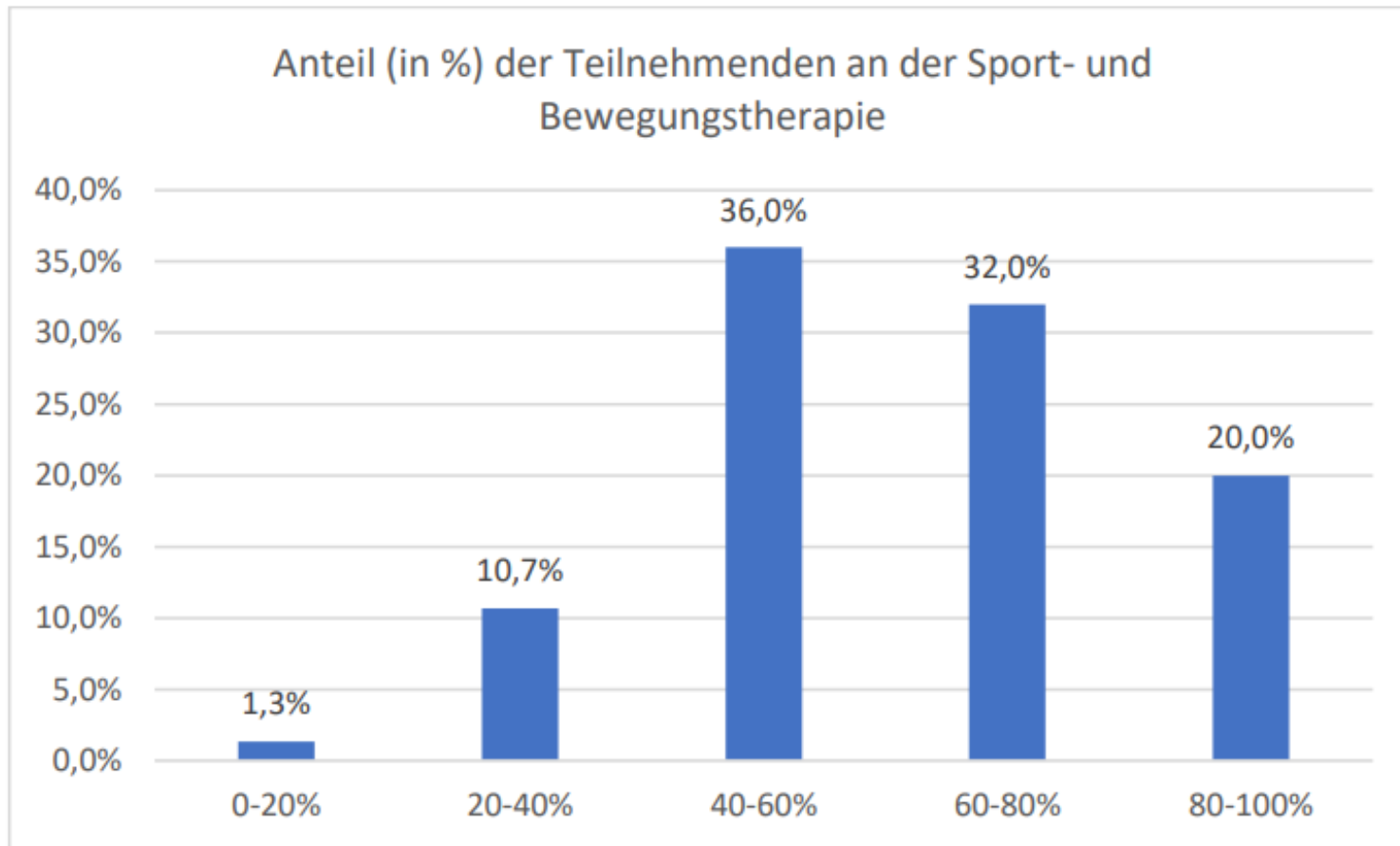
**Tab. 3** Inanspruchnahme von Sporttherapie im Vergleich zu den komplementären Therapien gemessen in Teilnehmerate, durchschnittlicher Therapiedauer aller Patienten und Therapiedauer der Therapieteilnehmer

|                         |            | <b>Sporttherapie</b> | <b>Ergotherapie</b> | <b>Musiktherapie</b> | <b>Kunsttherapie</b> |
|-------------------------|------------|----------------------|---------------------|----------------------|----------------------|
| Teilnehmeranzahl        |            | 608                  | 1240                | 690                  | 555                  |
| Teilnehmerate (%)       |            | 23                   | 46                  | 26                   | 21                   |
| TD (min)                | Mittelwert | 36                   | 110                 | 22                   | 30                   |
|                         | SD         | 93                   | 174                 | 44                   | 72                   |
| TD der Teilnehmer (min) | Mittelwert | 161                  | 239                 | 86                   | 146                  |
|                         | SD         | 136                  | 188                 | 45                   | 90                   |

*TD* Therapiedauer, *SD* Standardabweichung

# Status Quo der Sport- und Bewegungstherapie in psychiatrischen und psychosomatischen Einrichtungen in Deutschland

Rösel, N. 2021 (Masterarbeit, DSHS)



75 Kliniken von 334 nahmen an der Fragebogenuntersuchung teil.

Stellenschlüssel

VK: Betten

1:125 -> 1983

1:64 -> 2015

In Eurer Einrichtung?

# Die Zusammenhänge von körperlicher Aktivität und seelischer Gesundheit

Brehm, K., Dallmann, P., Freyer, T. *et al.* Angebot und Inanspruchnahme von Sporttherapie in psychiatrischen Kliniken in Deutschland. *Nervenarzt* **91**, 642–650 (2020). <https://doi.org/10.1007/s00115-019-0782-7>

## Hintergrund

Die therapeutische Wirksamkeit von Sporttherapie in der Behandlung der meisten psychischen Erkrankungen konnte in den letzten Jahren deutlich belegt werden [1, 2]. Gleichzeitig weisen die Studienergebnisse darauf hin, dass Menschen mit psychischen Erkrankungen sich weniger sportlich betätigen als gesunde Personen [3–5]. **Es liegt nahe, dass auch im klinischen Behandlungsalltag auf Station regelmäßige körperliche Aktivität schwierig zu etablieren ist.**



1. Zschucke E, Gaudlitz K, Ströhle A (2013) Exercise and physical activity in mental disorders: clinical and experimental evidence. *J Prev Med Public Health* 46(Suppl1):12–21
2. Ströhle A (2018) Sports psychiatry: mental health and mental disorders in athletes and exercise treatment of mental disorders. *Eur Arch Psychiatry Clin Neurosci*.  
<https://doi.org/10.1007/s00406-018-0891-5> 3
3. Nyboe L, Lund H (2013) Low levels of physical activity in patients with severe mental illness. *Nord J Psychiatry* 67(1):43–46
4. de Wit LM, Fokkema M, van Straten A, Lamers F, Cuijpers P, Penninx BW (2010) Depressive and anxiety disorders and the association with obesity, physical, and social activities. *Depress Anxiety* 27(11):1057–1065
5. Ströhle A, Höfler M, Pfister H, Müller AG, Hoyer J, Wittchen HU, Lieb R (2007) Physical activity and prevalence and incidence of mental disorders in adolescents and young adults. *Psychol Med*

# Nationale Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung (Rütten et al. 2016)

|                       |   |  |
|-----------------------|---|--|
| <b>6 bis 18 Jahre</b> | 12000 Schritte  | 30 min sportliche Aktivität täglich          |
| <b>Erwachsene</b>     | 150 min/w aerobe körperliche Aktivität<br>in moderater Intensität | z.B. 5 x 30 min wöchentlich                  |
|                       | oder  |  |
|                       | 75 min/w aerobe körperliche Aktivität<br>in hoher Intensität      | z.B. 3 x 25 min wöchentlich                  |
|                       | oder  |  |
|                       | 10 minütige Einzeleinheiten                                       | z.B. 3 x 10 min/t wiederholt 5 x wöchentlich |

**Ältere Erwachsene mit Mobilitätseinschränkungen** mindestens 3 x wöchentlich Gleichgewichtsübungen zur Sturzprävention



# Relevanz der KA für die stationäre Behandlung in PPS

- Anorexia nervosa: Berücksichtigung des Störungsbildes
- Depression: a) Berücksichtigung des Störungsbilds  
b) Berücksichtigung der Medikation
- Psychosen aus dem schizophrenen Formenkreis:  
a) Berücksichtigung des Störungsbild  
b) Berücksichtigung der Medikation
- Binge Eating Störung: Berücksichtigung des Störungsbildes



# Der Einfluss körper-/bewegungsorientierter Interventionen auf die KA in PPS ist stark limitiert



# Gibt es eine Studie, die eine Form körperliche Aktivität als bei Depression ineffektiv belegen konnte?

Bouldern als Therapie

## Depressionen davonklettern

Bouldern ist gut für Körper und Psyche. Forscher aus Franken wollen darum den Klettersport als Therapie gegen Depressionen einsetzen. Eine Pilotstudie liefert erste vielversprechende Ergebnisse.

## The Effect of Dance over Depression

September 2011 · Collegium Antropologicum 35(3):651-6

Source · [PubMed](#)

Mehibe Akandere · Banu Demir

## Regular Walking Can Help Ease Depression

By Janice Neumann (Reuters Health) - Moderate-intensity exercise, or even just walking, can improve quality of life for depressed middle-aged women, a large Australian study suggests.

## For Depression and Anxiety, Running Is a Unique Therapy

Running puts everyone in a better mood. But for some of us, our miles are key to managing depression and anxiety.

## Effects of aquatic exercise on mental health, functional autonomy and oxidative stress in depressed elderly individuals: A randomized clinical trial

[Luciano Acordi da Silva](#)<sup>I,II,III\*</sup> [Luana Tortelli](#)<sup>I</sup> [Janaina Motta](#)<sup>I</sup> [Lorhan Menguer](#)<sup>I</sup> [Sindianra Mariano](#)<sup>I</sup> [Gladson Tasca](#)<sup>IV</sup> [Gustavo de Bem Silveira](#)<sup>IV</sup> [Ricardo Aurino Pinho](#)<sup>V</sup> and [Paulo Cesar Lock Silveira](#)<sup>IV</sup>

JUNE 30, 2015

## Stanford researchers find mental health prescription: Nature

Study finds that walking in nature yields measurable mental benefits and may reduce risk of depression.

## Psychological Benefits of Playing Tennis

TV Südkamen 1986 e.V. - Ultimate Frisbee ... Bewegung kann bei Depressionen helfen. Das Essener Bündnis gegen Depression startete im Juni die ...

## Effects of horseback riding on depression and self-esteem in adolescent girls

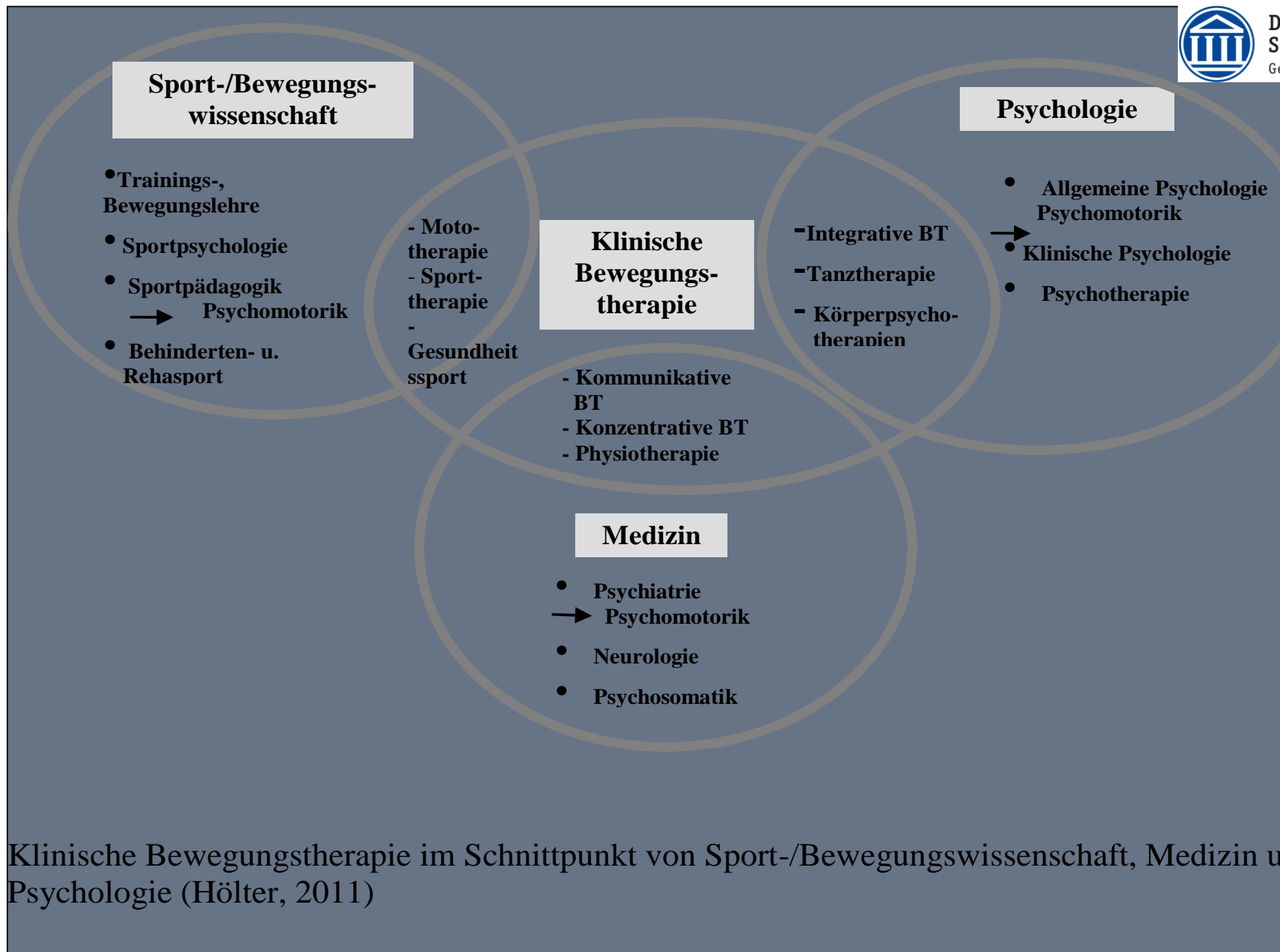
[Hemenway, Robin](#).

Alliant International University, San Francisco Bay. ProQuest Dissertations Publishing, 2006. 3227367.

# Bewegungstherapie bei psychischen Erkrankungen

„Es kommt darauf an den  
Körper mit der Seele und die  
Seele durch den Körper heilen.  
(Oscar Wilde)“

Körper-/bewegungsorientierte Behandlung



Klinische Bewegungstherapie im Schnittpunkt von Sport-/Bewegungswissenschaft, Medizin und Psychologie (Hölter, 2011)

## **Definition: Klinische Bewegungstherapie bei psychischen Erkrankungen (Hölter, 2011)**

„Gegenstand der klinischen Bewegungstherapie sind Leiblichkeit und Bewegung des Menschen aus einer instrumentellen, sensiblen, sozialen und symbolischen Perspektive. Als interdisziplinäre klinisch-therapeutische Maßnahme besteht sie aus Diagnostik, Indikation, Intervention und Evaluation. Neben der klinischen Akutbehandlung umfasst sie auch Maßnahmen der Prävention und Gesundheitsförderung sowie der Rehabilitation.“

# Zentrale Funktionen der Bewegungstherapie



instrumentelle

soziale



sensitive

symbolische



# Evidenzbasierte Sport-/Bewegungstherapie in der stationären Behandlung

- Evidenzbasiert ist die Bewegungstherapie bei psychischen Erkrankungen, wenn differenzierte, störungsspezifische bewegungs- und körperorientierte Interventionen für verschiedene psychiatrische Krankheitsbilder entwickelt und in RCT-Studien evaluiert wurden.



# Overcoming Disembodiment: The Effect of Movement Therapy on Negative Symptoms in Schizophrenia—A Multicenter Randomized Controlled Trial

Lily A. L. Martin<sup>1,2\*</sup>, Sabine C. Koch<sup>2,3</sup>, Dusan Hirjak<sup>4</sup> and Thomas Fuchs<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Department of Educational Science and Psychology, Free University Berlin, Berlin, Germany

## Efficacy of a Specialized Group Intervention for Compulsive Exercise in Inpatients with Anorexia Nervosa: A Randomized Controlled Trial

Dittmer N.<sup>a,b</sup>, Voderholzer U.<sup>a,c,d</sup>, Mönch C.<sup>a</sup>, Cuntz U.<sup>a,e</sup>, Jacobi C.<sup>b</sup>, Schlegl S.<sup>d</sup>

Author affiliations

Keywords: [Anorexia nervosa](#) [Compulsive exercise](#) [Treatment](#) [Group intervention](#) [Randomized controlled trial](#)

Psychother Psychosom 2020;89:161–173

<https://doi.org/10.1159/000504583>

## The Effects of Dance Movement Therapy in the Treatment of Depression: A Multicenter, Randomized Controlled Trial in Finland

Katriina Hyvönen<sup>1</sup>, Päivi Pylvänäinen<sup>1</sup>, Joonas Muotka<sup>1</sup>, Raimo Lappalainen<sup>1</sup>

Affiliations [+](#) [expand](#)

PMID: 32903394 PMID: [PMC7434972](#) DOI: [10.3389/fpsyg.2020.01687](#)

[Free PMC article](#)

### Abstract

This multicenter research investigates the effects of dance movement therapy (DMT) on participants diagnosed with depression. In total, 109 persons participated in the study in various locations in

## Evaluation eines ambulanten psychoedukativen Bewegungsprogramms für Männer und Frauen mit Adipositas

[Article](#) Jan 2007

Jannis Alexandridis

Bewegungstherapeutische Maßnahmen gelten bei der Behandlung der Adipositas als unerlässlich und haben sich im klinischen wie im ambulanten Bereich im Rahmen multimodaler Therapiekonzepte als feste Bestandteile durchgesetzt. In dieser bewegungswissenschaftlichen Arbeit wird zunächst das Krankheits- und Erscheinungsbild der Adipositas beschrieben. Die besondere Bedeutung der körperlich-sportlichen Aktivität und des Körperbildes wird in ihrer Relevanz für die Behandlung von Adipositas... .

Study protocol | [Open Access](#) | Published: 09 December 2020

## Exercise enhances: study protocol of a randomized controlled trial on aerobic exercise as depression treatment augmentation

Michèle Schmitter , Jan Spijker, Filip Smit, Indira Tendolkar, Anne-Marie Derksen, Peter Oostelbos, Ben F. M. Wijnen, Tessa J. van Doesum, Jasper A. J. Smits & Janna N. Vrijzen

*BMC Psychiatry* 20, Article number: 585 (2020) | [Cite this article](#)

4948 Accesses | [Metrics](#)

### Abstract

#### Background

Major depressive disorder (MDD) is a considerable public health concern. In spite of

[Randomized Controlled Trial](#) [>](#) *Br J Psychiatry*. 2016 Jul;209(1):54-61.

doi: 10.1192/bjp.bp.115.171397. Epub 2016 May 5.

## Effectiveness of group body psychotherapy for negative symptoms of schizophrenia: multicentre randomised controlled trial

S Priebe<sup>1</sup>, M Savill<sup>2</sup>, T Wykes<sup>2</sup>, R P Ber S Eldridge<sup>2</sup>, F Röhrich<sup>2</sup>

Affiliations [+](#) [expand](#)

PMID: 27151073 PMID: [PMC4929407](#)

[Free PMC article](#)

## A pilot randomized controlled trial of aerobic exercise as an adjunct to OCD treatment

Ana M Abrantes<sup>1</sup>, Richard A Brown<sup>2</sup>, David R Strong<sup>3</sup>, Nicole McLaughlin<sup>4</sup>, Sarah L Garnaat<sup>4</sup>, Maria Mancebo<sup>4</sup>, Deborah Riebe<sup>5</sup>, Julie Desaulniers<sup>6</sup>, Agustin G Yip<sup>7</sup>, Steven Rasmussen<sup>8</sup>, Benjamin D Greenberg<sup>9</sup>

Affiliations [+](#) [expand](#)

PMID: 29122148 PMID: [PMC5726421](#) DOI: [10.1016/j.genhosppsy.2017.06.010](#)

[Free PMC article](#)



Deutsche Sporthochschule Köln  
German Sport University Cologne

[Article](#) [Full-text available](#)

## Movement Therapy and Depression - Evaluation Study of a Disorder-Oriented and an Unspecific Movement-Therapeutic Support in Clinical Context

November 2010 · PPM - Psychotherapie · Psychosomatik · Medizinische Psychologie  
61(5):200-7

DOI: [10.1055/s-0030-1267999](#)

Source · [PubMed](#)

Project: [Dissertation](#)

## Effect of Aggression Regulation on Eating Disorder Pathology: RCT of a Brief Body and Movement Oriented Intervention

Les Boerhout<sup>1 2</sup>, Marte Swart<sup>1 2</sup>, Joeske T Van Ruscchbach<sup>2 3</sup>, Hans W Hoek<sup>4 5 6</sup>

Affiliations [+](#) [expand](#)

PMID: 26679955 DOI: [10.1002/erv.2429](#)

Katharina Alexandridis

**Bewegungstherapie und Bulimia nervosa**  
Evaluation einer stationären Körpertherapie



dissertation.de  
Weg in Zukunft



# Verhaltensorientierte Sporttherapie: Inhibitionstraining bei ADHS

