

Die DGSP informiert: Acht Universitätskliniken helfen mit sportpsychiatrischen Ambulanzen

## **Depressionen bei Spitzen- und Breitensportlern meistens von unspezifischen Beschwerden begleitet**

Bereits vor mehr als hundert Jahren belegte eine amerikanische Studie die antidepressive Wirkung von regelmäßigen körperlichen Übungen. Aus einer neueren deutschen epidemiologischen Untersuchung wissen wir zudem, dass das Depressionsrisiko bei körperlich inaktiven Menschen dreimal höher zu sein scheint.

Dies bedeutet jedoch nicht, dass im Sportbereich keine depressiven Erkrankungen auftreten. Veröffentlichungen der letzten dreißig Jahren haben gezeigt, dass Depressionen bei Leistungssportlern mindestens genauso häufig vorkommen wie in der Normalbevölkerung. Nachdem lange Zeit die Überzeugung vorherrschte, dass im Leistungssport aufgrund der Selektion keine seelischen Erkrankungen entstehen, hat sich in den letzten Jahren ein Perspektivwandel vollzogen. Gleichermäßen finden wir auch im ambitionierten Freizeitsport zunehmend Sportler, die am Übertrainingssyndrom leiden, welches in seiner Endstrecke dem Bild einer klinischen Depression entspricht.

Zunächst sollte man sich bewusst machen, aus welchem Grund jemand Sport betreiben möchte. Heute verschwimmen die Grenzen, und man findet das Leistungs-, Konkurrenz- und Rekordprinzip zunehmend auch im Breitensport. Dadurch steigt die Gefahr, dass die protektive Wirkung des Sports verloren geht und die körperliche und seelische Überlastungen zunehmen.

Die wichtigste und effektivste Vorbeugungsmaßnahme überhaupt ist, darüber aufzuklären, dass man an einer Depression erkranken kann, obwohl man viel, regelmäßig und sogar extrem erfolgreich Sport treibt. Mehr als 80 Prozent der Depressionen sind, bei rechtzeitiger Diagnosestellung, heute gut behandelbar.

Diagnostisch ist von Bedeutung, dass Sportler nicht immer über die depressive Kernsymptome wie gedrückte Stimmung, Interessen- und Lustlosigkeit oder Antriebsmangel berichten, sondern meist über unspezifische Beschwerden wie Schlafstörungen, Kraftlosigkeit, unklare Schmerzzustände oder muskuläre Probleme klagen. Bei jeglichem Verdacht sollte die diagnostische Abklärung durch einen im Sport erfahrenen Psychiater erfolgen.

Die Regeneration und ausreichende Erholung sind für das seelische Wohlergehen genauso wichtig wie für die körperliche Gesundheit. Eine einseitige Fixierung auf und Übertreibung von sportlichen Aktivitäten schwächen auf Dauer auch die seelische Gesundheit.

# PRESSEMITTEILUNG



Angst vor Diskriminierung und Stigmatisierung der an Depression erkrankten Sportler kann nur durch Aufklärung, Öffentlichkeitsarbeit und eine ergänzende Trainerausbildung der Sportverbände abgebaut werden. Dadurch könnten viele depressive Zustände bei den Sportlern rechtzeitig erkannt und erfolgreich behandelt werden.

Die neu gegründete sportpsychiatrischen Ambulanzen an mittlerweile acht Universitätskliniken ([www.dgppn.de/sportpsychiatrie.html](http://www.dgppn.de/sportpsychiatrie.html)) bieten Ansprechpartner bei Verdacht auf depressive Erkrankungen im Sport. Dort soll, unter der Wahrung der Schweigepflicht, vor allem diagnostische Einschätzung und sportspezifische Behandlung der depressiven wie auch anderer seelischer Störungen erfolgen.

## **Dr. med. Valentin Z. Markser, Köln**

*(Dr. med. Markser arbeitet als niedergelassener Psychiater, Psychotherapeut und Psychoanalytiker in Köln. Nach der Karriere als Leistungssportler im Hallenhandball behandelt und betreut er seit Jahren Sportler auf dem Gebiet der seelischen Gesundheit im Leistungssport. Er ist Mitbegründer und stellvertretender Leiter des Referates Sportpsychiatrie und –psychotherapie der Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde (DGPPN). Er hat als Gastautor der DGSP diesen Text verfasst.)*

### **Auskunft erteilt:**

Dr. med. Valentin Z. Markser  
Telefon: 0221-31 74 69  
E-Mail: [valentin.z.markser@netcologne.de](mailto:valentin.z.markser@netcologne.de)

**(Frankfurt, 26. Juni 2013)**

**DGSP im Kurzportrait:** Die 1912 gegründete Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention (DGSP) ist die zentrale ärztliche Institution auf den Gebieten der Sportmedizin sowie der Gesundheitsförderung und Prävention durch körperliche Aktivität. Neben der Förderung von sport- und präventivmedizinischer Forschung, Lehre sowie Fort- und Weiterbildung setzt die DGSP viele Projekte zur Erhöhung der Gesundheitskompetenz in der Bevölkerung um. Sie ist die Vereinigung der 18 Landesverbände für Sportmedizin und mit ihren 9000 Mitgliedern eine der größten wissenschaftlich-medizinischen Fachgesellschaften in Deutschland. 2012 feiert die deutsche Sportmedizin ihr einhundertjähriges Bestehen. Dem Präsidium gehören an: als Präsident Professor Dr. Klaus-Michael Braumann (Hamburg), als Vizepräsidenten Dr. Ingo Tusk (Frankfurt am Main), Hubert Bakker (Bremen), Professor Dr. Klaus Völker (Münster), Professor Dr. Wilhelm Bloch (Köln) und Professor Dr. Christine Graf (Köln). Generalsekretär ist Professor Dr. Rüdiger Reer (Hamburg). Ehrenpräsidenten sind Professor Dr. Dr. Wildor Hollmann (Köln), Professor Dr. Hans-Hermann Dickhuth (Freiburg) und Professor Dr. Herbert Löllgen (Remscheid).