

PRESSE information

2016/22

Internationaler Tag des Sports

Internationaler Tag des Sports am 06. April 2016 – im Gespräch mit PD Dr. Mazda Adli
„Sport ist wichtig, um seelischen Erkrankungen vorzubeugen“

5

Berlin, 2016-04-05 (pdf). Der internationale Tag des Sports wirbt jährlich für den Sport als Mittel der Verständigung und Frieden. Er verweist aber auch auf ein Tabuthema, das, abgesehen von prominenten Fällen wie Fußballer Robert Enke oder Skispringer und Autorennfahrer Sven Hannawald, wenig Aufmerksamkeit bekommt: psychische Erkrankungen im Profisport. Welche Krankheiten besonders häufig vorkommen und warum das Thema auch für Laiensportler wichtig ist, erklärt PD Dr. Mazda Adli, Chefarzt der Fliedner Klinik Berlin und Stressforscher an der Charité.

10

Es gibt einige prominente und tragische Beispiele von Spitzensportlern mit psychischen Problemen. Sind Leistungssportler besonders gefährdet?

15

Privatdozent Dr. Mazda Adli: Spitzensportler stehen unter hohem Leistungsdruck. Die Erwartungen der Vereine und Teams, hohe Prämien, eine im Vergleich zu anderen Berufen relativ kurze Karrieredauer, der eigene Leistungsanspruch und nicht zuletzt die Erwartungen der Öffentlichkeit sorgen für ein enormes Stresslevel. Spitzensportler gehören daher auch zu den Hochrisikogruppen für Stressfolgeerkrankungen – zum Beispiel Depressionen. Aber wir sehen in der Sportlerambulanz der Fliedner Klinik Berlin auch andere Krankheiten, die mit den spezifischen Leistungserwartungen in direktem Zusammenhang stehen: zum Beispiel Essstörungen bei den sogenannten ästhetischen Sportarten wie Eiskunstlauf.

20

Sportler werden mit mentaler Stärke in Verbindung gebracht – was macht sie anfällig für psychische Probleme?

25

Wir dürfen mentale Stärke nicht mit seelischer Gesundheit verwechseln. Nur weil Spitzensportler in der Wettkampfsituation ‚abliefern‘, sind sie nicht geschützt vor psychischen Erkrankungen. Insbesondere bei jungen Sportlern im Alter zwischen zwölf und 15 Jahren gibt es eine deutliche Abhängigkeit psychischer Symptome von sportlichen Erfolgs- oder Misserfolgserlebnissen. Erwachsene Leistungssportler leiden vor allem unter einem großen Profit- und Mediendruck. Sie stehen mit ihren Erfolgen und ihren Misserfolgen immer in der Öffent-

30

PRESSE information

lichkeit. Natürlich kann das zur seelischen Belastung werden. Dazu kommen finanzielle und berufliche Ängste, die mit dem meist ziemlich frühen Karriereende in Zusammenhang stehen. Verletzungsbedingte Karriereunterbrechungen sind auch oft Ursachen für seelische Krisen.

Sport gilt vor allem im Laienbereich als Mittel für ein gesundes Leben. Wie wichtig ist er für die psychische Gesundheit?

Dass Sport gut für die Gesundheit ist, stimmt auch für die Psyche: In der Behandlung von Depression, Ess- oder Angststörungen ist Sport, gerade Ausdauersport, ein wesentlicher Faktor für die nachhaltige Genesung. Meine Forschergruppe hat in einer Studie nachgewiesen, dass regelmäßiges Lauftraining die Behandlung mit Antidepressiva wirksam unterstützt. Stresshormone werden runterreguliert und die Neubildung von Gefäß- und Nervengewebe angeregt. Ausdauersport ist auch bei der Prävention von psychischen Erkrankungen wichtig. Allerdings ist wie immer das richtige Maß entscheidend. Auch Laiensportler sollten sensibel für ihr Sport- und Essverhalten sein. Zu einem gesunden und effektiven Training gehören ausgewogene Mahlzeiten und Erholungsphasen genauso dazu wie Anstrengung und Schweiß. Exzesse helfen nicht.

Privatdozent Dr. Mazda Adli

Privatdozent Dr. Mazda Adli ist Psychiater, Psychotherapeut, Chefarzt der Fliedner Klinik Berlin und Stressforscher an der Charité. Er gilt als internationaler Experte in der Behandlung von Depressionen und Stressfolgeerkrankungen. Er ist Mitbegründer des World Health Summit, der unter Schirmherrschaft der Bundeskanzlerin, des französischen Staatspräsidenten und des EU-Kommissionspräsidenten jährlich in Berlin stattfindet. 2015 gründete er gemeinsam mit der Alfred Herrhausen Gesellschaft die Forschergruppe „Neurourbanistik“, ein Zusammenschluss von Neurowissenschaftlern, Architekten und Stadtforschern, um den Einfluss von Stadtleben auf Emotionen und Verhalten zu untersuchen.

www.mazda-adli.de

PRESSE **information**

Die Fliedner Klinik Berlin

Die Fliedner Klinik Berlin ist spezialisiert auf die Behandlung und Prävention von psychischen Störungen, die heute zu den großen Volkskrankheiten gehören: Depressionen, Angsterkrankungen sowie die Vielzahl an psychiatrischen und psychosomatischen Erkrankungen, die Stress als Ursache haben können. Psychische Gesundheit für die urbane Bevölkerung ist dabei das zentrale Thema der Fliedner Klinik Berlin. Denn unter anderem Depressionen und Angsterkrankungen kommen in städtischen Ballungsgebieten gehäuft vor. Als Tagesklinik und Ambulanz bietet die Fliedner Klinik Berlin eine wirksame, störungsspezifische und individualisierte Therapie für das gesamte Spektrum psychischer Erkrankungen.

Die Fliedner Klinik Berlin ist:

Mitglied im Deutschen Netz Rauchfreier Krankenhäuser & Gesundheitseinrichtungen

Mitglied im Berliner Wissenschaftsnetz Depression

www.fliednerklinikberlin.de

70 Kontakt:

Fliedner Klinik Berlin

Ambulanz und Tagesklinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik

Katharina Hajek

Kommunikation & Öffentlichkeitsarbeit

75 Markgrafenstraße 34 (Am Gendarmenmarkt)

10117 Berlin-Mitte

Telefon: 030 20 45 97 0

katharina.hajek@fliednerklinikberlin.de