

## Pilates verbessert psychische Gesundheit bei übergewichtigen Personen

**Datum:** 02.05.2018

**Original Titel:**

Pilates and aerobic training improve levels of depression, anxiety and quality of life in overweight and obese individuals

Pilates ist ein Ganzkörpertraining, bei der die Muskulatur gekräftigt und die Beweglichkeit verbessert wird. Beim Pilates werden Atmung und Bewegung bewusst koordiniert. Es handelt sich um eine sanfte Trainingsmethode für Körper und Geist.

Brasilianische Forscher untersuchten nun in ihrer Studie, ob Pilates bei übergewichtigen und adipösen Personen einen Einfluss auf Depressionen oder Ängste sowie auch auf die Lebensqualität nimmt. Von Übergewicht ist die Rede, wenn der *Body Mass Index* (kurz BMI) bei 25 oder größer liegt, von einer Adipositas spricht man ab einem BMI von 30. Übergewicht, gerade wenn es deutlich ausgeprägt ist, kann die Gesundheit negativ beeinträchtigen. Viele Betroffene fühlen sich zudem beschämt und haben ein niedriges Selbstwertgefühl, was sich auf die psychische Gesundheit und die Lebensqualität auswirkt.

Die Forscher gingen bei ihrer Studie folgendermaßen vor: Sie gewannen 63 Personen mit Übergewicht oder Adipositas für ihre Studie. Diese wurden auf 3 Gruppen aufgeteilt. Bei Gruppe 1 mit 22 Personen handelte es sich um die Pilates-Gruppe. Bei Gruppe 2 mit 21 Personen wurde zum Vergleich ein Ausdauertraining absolviert und in Gruppe 3 befanden sich 20 Personen, die der Kontrollgruppe angehörten und keine Form von Sport ausübten. Pilates und Ausdauertraining sollten nun von den Personen in Gruppen 1 und 2 8 Wochen lang jeweils 3-mal pro Woche für 60 Minuten durchgeführt werden. Vor und nach den 8 Wochen maßen die Forscher bei allen Personen das Vorhandensein von Depressionen oder Ängsten sowie die Lebensqualität. Bei der Angst unterschieden die Forscher zwischen der Zustandsangst, also die Angst einer Person, die sich auf konkrete Gegebenheiten bezieht und die Eigenschaftsangst, die die Angstneigung eines Individuums beschreibt.

Die Auswertung nach den 8 Wochen ließ erkennen, dass durch Pilates und das Ausdauertraining, Depressionen, Eigenschaftsängste und die Lebensqualität der übergewichtigen und adipösen Personen verbessert werden konnten. Die Zustandsangst besserte sich hingegen nur durch das Ausdauertraining.

Schlussfolgernd kann diese kleine Studie Mut machen, dass mit dem Pilates-Training eine sinnvolle und vielversprechende Möglichkeit besteht, die psychische Gesundheit bei übergewichtigen und adipösen Patienten zu verbessern.

**Referenzen:**

Vancini RL, Rayes ABR, Lira CAB, Sarro KJ, Andrade MS. Pilates and aerobic training improve levels of depression, anxiety and quality of life in overweight and obese individuals. *Arq Neuropsiquiatr.* 2017 Dec;75(12):850-857. doi: 10.1590/0004-282X20170149.