

Thema der Woche: Sport reduziert Stress und Depression

Sport reduziert Stress und Depression

Stress ist in Überdosis für niemanden gesund. Stress-reduzieren ist daher ein wichtiges Thema, das mit verschiedenen innovativen Apps wie einem [Stimmungs-Detektor](#) oder dem spielerischen [Stress-Mentor](#) bearbeitet wird. Da der [digitale Stress aber eher mehr](#) und nicht weniger wird, sollte vielleicht ein anderer Weg zur Entspannung genutzt werden.

Wie wäre es mit Sport? Eine aktuelle Studie ermittelte, ob Sport das Stresshormon bei Menschen mit Depressionen senken kann. Und die Antwort: ja, was bei Menschen ohne Depression funktioniert, wirkt glücklicherweise auch bei Depressions-Patienten. Grundlegend ist Sport also ein wertvolles Mittel, solange es im richtigen Maß eingesetzt wird.

Sport kann auch bei älteren Menschen, die unter einer sogenannte Altersdepression leiden, positiv auf die Stimmung einwirken. Interessant in diesem Kontext ist ein aktueller Bericht der Deutschen Gesellschaft für Neurologie zu Betroffenen der [Alzheimererkrankung](#), die als frühes Symptom auch eine Altersdepression entwickeln können: Sport kann hierbei auch Besserungen der Denkleistung bewirken. Die zugrundeliegenden Mechanismen werden noch erforscht, aber Stressreduktion kann sicher mit dazu beitragen. Damit können also Betroffene sich Schritt für Schritt entstressen, die Stimmung aufbessern und womöglich sogar die geistige Fitness fördern.

Hier die Beiträge der letzten Woche:

- [Kann Sport die Menge an Stresshormon bei Menschen mit Depression verändern? Ja!](#)
- [Ergänzender Sport bessert kurz- und langfristig die Stimmung bei Altersdepression](#)