

## Zum Erfolg geklettert

### Langzeitwirkung von Bouldertherapie gegen Depressionen nachgewiesen

**09.01.2018 Bouldern hilft gegen Depressionen - das konnte ein Forscherteam der Psychiatrischen und Psychotherapeutischen Klinik (Direktor: Prof. Dr. Johannes Kornhuber) des Universitätsklinikums Erlangen in einer Pilotstudie in den Jahren 2013 und 2014 bereits nachweisen. Aber ist dieser Effekt auch nachhaltig? Jetzt liegen Langzeitdaten aus der Nachbeobachtung der damaligen Teilnehmer vor. Die Ergebnisse zeigen: Der positive Behandlungsfortschritt durch das Bouldern hält auch noch 5 bis 16 Monate nach Abschluss der Therapie an. Aktuell läuft eine Fortsetzung des vielversprechenden Projekts in Erlangen und Weyarn bei München - es sind noch Plätze frei!**

Menschen, die an einer Depression leiden, fühlen sich meist kraft- und antriebslos, sie haben das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten verloren und schaffen es mitunter nicht, sich auf konkrete Handlungen zu konzentrieren. Schon länger gilt Sport als eine Therapiemöglichkeit. Ein Erlanger Forscherteam um PD Dr. Katharina Luttenberger, Psychologin an der Psychiatrie des Uni-Klinikums Erlangen, untersucht aktuell, wie sich eine neuartige Bouldertherapie auf ambulante Depressionspatienten auswirkt. Bouldern – das Klettern ohne Seil in Absprunghöhe – verlangt vom Kletternden Konzentration und Ausdauer und schenkt im Gegenzug schnelle Erfolgserlebnisse und Selbstvertrauen. Die Erfahrungen der Pilotstudie haben gezeigt: Die Teilnehmer konnten positive Erfahrungen sammeln, ihre eigenen Grenzen wahrnehmen, akzeptieren, aber auch erweitern. „In der Auswertung der wissenschaftlichen Ergebnisse zeigte sich eine deutliche Verbesserung der depressiven Symptomatik über das Boulderprogramm hinweg“, freut sich die Studienleiterin PD Luttenberger. „Mit den neuen Daten der Nachbeobachtung, die fünf bis sechzehn Monate nach der Therapie durchgeführt wurde, konnten wir jetzt zusätzlich zeigen, dass die positiven Ergebnisse anhalten und unsere Patienten im Mittel weiterhin nur noch leichte depressive Symptome erleben.“

### Noch freie Plätze für aktuelle Boulderstudie

Wer auch von diesen Effekten profitieren möchte, der hat jetzt die Chance dazu! Denn bereits seit Frühjahr 2017 läuft eine Nachfolgestudie, mit der die Forscher noch einen Schritt weitergehen und die Bouldertherapie in größerem Rahmen mit bewährten Depressionsbehandlungen vergleichen. Aufgrund vieler positiver Rückmeldungen der bisherigen Teilnehmer, wird es einen vierten Durchgang der aktuellen Studie geben. Alle Interessierten sind herzlich eingeladen, die Informationsveranstaltungen zu besuchen, das Studienteam kennenzulernen und sich auf Wunsch gleich für die Teilnahme registrieren zu lassen.

### Einladung zu Informationsveranstaltungen

#### Raum Erlangen

Montag, 15.01.2018, oder Dienstag, 06.02.2018, jeweils um 16.30 Uhr im Wintergarten der Tagesklinik der Psychiatrischen und Psychotherapeutischen Klinik, Schwabachanlage 6, 3. Stock, 91054 Erlangen. Bitte folgen Sie den Hinweisschildern.

#### Raum München (Weyarn)

Montag, 15.01.2018, oder Montag, 29.01.2018, jeweils um 19.15 Uhr im Bürgergewölbe Weyarn, J.-

B.-Zimmermann-Str. 5, 83629 Weyarn.

### **Termine für die Gruppentherapien**

Die letzten Gruppentherapien starten Ende Februar/Anfang März 2018 und dauern jeweils insgesamt zehn Wochen.

### **Raum Erlangen**

Start am 27.02.2018, immer dienstags von 16.30 bis 18.30 Uhr, entweder in der Boulderhalle „Der Steinbock“ in Zirndorf oder in den Kopfkliniken des Uni-Klinikums Erlangen

### **Raum München (Weyarn)**

Start am 05.03.2018, immer montags von 17.00 bis 19.00 Uhr, entweder im Kletter- und Boulderzentrum „KletterZ“ in Weyarn oder im Bürgergewölbe Weyarn

### **Dokumentation und Finanzierung**

Die Protokollierung der Ergebnisse erfolgt durch Telefoninterviews mit den Probanden. Selbstverständlich werden die Angaben streng vertraulich behandelt. Die Teilnahme ist für alle zugelassenen Patienten kostenlos. Finanziert wird die Studie von der OH-DO-KWAN Stiftung Ludmilla Pankofer und Carl Wiedmeier.

Ausführliche Informationen finden Sie unter: [www.studiekus.de](http://www.studiekus.de)

### **Weitere Informationen:**

PD Dr. Katharina Luttenberger

Tel.: 09131 85-34650

[studiekus.psych@uk-erlangen.de](mailto:studiekus.psych@uk-erlangen.de)