

14.03.2025

Sport und psychische Gesundheit, Fokus Alter

PD Dr. med. Dr. phil. Ulrich Michael Hemmeter, Psychiatrische Dienste Graubünden, Chur & Psychiatrisches Zentrum Appenzell-Ausserrhoden, Herisau

Der Alterungsprozess ist eng mit psychophysiologischen Veränderungen verbunden, wodurch der Organismus vulnerabler für die Entwicklung körperlicher wie auch psychischer Erkrankungen wird. Reduzierte körperliche Aktivität kann diesen Prozess verstärken. Dementsprechend kann durch körperliches Training und Sport gerade im Alter diesen Entwicklungen entgegengewirkt und so ein «jüngeres biologisches Alter» erreicht werden. Eine bessere körperliche Fitness im Alter ist mit einer höheren Lebensqualität und besseren Befindlichkeit wie auch mit einer besseren psychischen Gesundheit verbunden. Sport und Bewegung im Verlauf der Lebensspanne haben sich als präventiv für die Entwicklung von Depressionen im Alter und Demenzen erwiesen. Zudem können insbesondere kognitive Störungen (Mild Cognitive Impairment, MCI) und Depressionen im Alter durch regelmässige körperliche/sportliche Aktivität gebessert werden. Auch bei Demenzen gibt es Hinweise, dass es durch körperliche Aktivität zu einer Verbesserung der Verhaltensstörungen (nicht aber der Kognition) kommen kann.

Neben aerobem Ausdauertraining, sind v.a. Krafttraining (auch zur Sturzprophylaxe) sowie Gleichgewichtsübungen wirksam. Am wirksamsten sind multimodale Trainingsprogramme, die auch Komponenten der kognitiven Stimulation integrieren. Auch der psychosoziale Aspekt bei sportlichen Gruppenaktivitäten kann sich positiv auf das psychische Wohlbefinden von älteren gesunden Menschen, wie auch von Patienten mit alterspsychiatrischen Erkrankungen auswirken.