

Wer wir sind

Der Fachbereich für Sport- und Bewegungsmedizin der Ambulanzzentrum des UKE GmbH setzt sich zusammen aus einem Team von (Fach-)Ärzten, Sportwissenschaftlern und -lehrern, Physio- und Bewegungstherapeuten, Ernährungsmedizinern, Psychologen, medizinischen Fachangestellten sowie wissenschaftlichen Hilfskräften.

Was wir anbieten

Wir bieten das gesamte Spektrum der Sport- und Bewegungsmedizin sowie zusätzliche Behandlungsmethoden an. Dazu gehören:

- Bewegungstherapie
- Laktatleistungsdiagnostik
- Spiroergometrie
- Belastungs-EKG
- Motivationsförderung
- Körperfettmessung
- Akupunktur
- Ernährungsmedizin
- Kinesio-Taping

Die angegebenen Leistungen werden in der Regel von den privaten Krankenkassen übernommen. Versicherte der gesetzlichen Krankenkassen können diese als Selbstzahler (individuelle Gesundheitsleistungen) wahrnehmen.

Wir möchten Ihnen dabei helfen, das richtige Bewegungsprogramm für sich zu finden und Sie zu einem bewegten Leben motivieren.

Ambulanzzentrum des UKE GmbH

Fachbereich Sport- und Bewegungsmedizin

Martinstraße 52, 20246 Hamburg

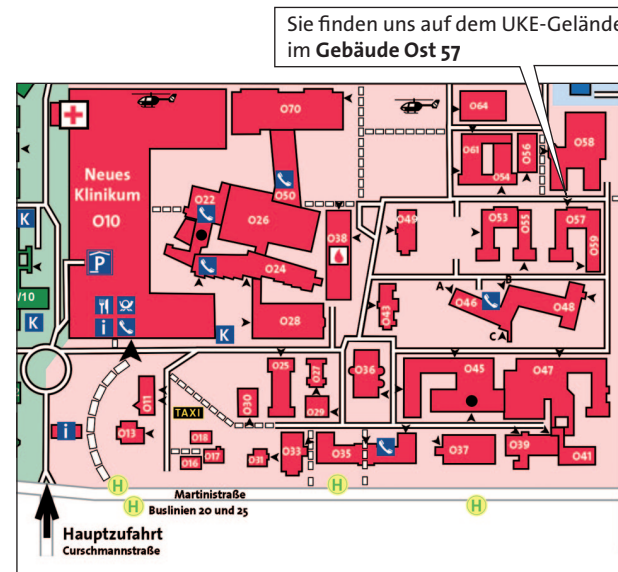
Telefon: (0 40) 74 10 - 2 85 65

Telefax: (0 40) 74 10 - 5 62 10

E-Mail: sportmedizin@uke.de

Internet: www.uke.de/ambulanzzentrum

Sprechzeiten: Mo–Do 9.00–16.00 Uhr



So erreichen Sie uns:

Bus: Linien 20 und 25, Haltestelle Eppendorfer Park (UKE)

S-Bahn: bis Haltestelle Altona oder Holstenstraße, dann Buslinie 20 oder 25

U-Bahn: Haltestelle Eppendorfer Baum, dann zehn Minuten Fußweg oder Haltestelle Hudtwalckerstraße oder Kellinghusenstraße, dann Buslinie 20 oder 25

Ambulanzzentrum des UKE GmbH

Sport- und Bewegungsmedizin

in Kooperation mit

Zentrum für Psychosoziale Medizin
Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und
Psychotherapie



Patienteninformation

Sport bei depressiven Erkrankungen



Störung der Stimmungslage

Eine Depression ist eine affektive Störung, die vor allem durch eine klinisch bedeutsame Veränderung der Stimmungslage gekennzeichnet ist. Häufige Symptome sind Verlust von Freude und Interessen, Reizbarkeit, Antriebslosigkeit und Schlafstörungen. Depressionen können vielfältige Ursachen haben. Sowohl Beziehungsprobleme oder Stress bei der Arbeit als auch ein gehäuftes Auftreten der Krankheit in der Familie müssen als mögliche Bedingungsfaktoren herangezogen werden. **Depressionen treten im Zusammenspiel körperlicher und psychischer Prozesse auf.**

Behandlungsoptionen

Es hat sich gezeigt, dass die Kombination von antidepressiver Medikation und Psychotherapie am effektivsten in der Behandlung von Depressionen ist. Aber auch gezielte Bewegung kann ein sinnvoller Baustein im Gesamtkonzept der Therapie sein. Denn eine Vielzahl von Studien belegt, dass ein regelmäßiges körperliches Training die **Symptome einer Depression deutlich lindern kann.**



Interdisziplinäres Vorgehen

Wie bei vielen anderen chronischen Krankheiten hat sich auch bei der Behandlung von Depressionen eine fächerübergreifende Vorgehensweise als effektiv erwiesen. **Ein wesentliches Element dieses Konzepts stellt die Bewegungstherapie dar.** Dabei handelt es sich um ein körperliches Training im therapeutischen Kontext, das durch eine individuelle Anpassung an die Bedürfnisse und körperliche Leistungsfähigkeit der Teilnehmer gekennzeichnet ist.

Bewegung als Therapie

Aufgrund der stabilisierenden Wirkung sollte eine sportliche Betätigung bei Menschen mit Depressionen und Angstzuständen heutzutage keine Ausnahme mehr sein, sondern bei jedem Patienten in Betracht gezogen werden.

Alle sporttherapeutischen und bewegungsmedizinischen Maßnahmen bei Patienten mit Depressionen und Angststörungen finden in enger Anbindung und Kooperation mit der Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie am UKE statt.



Auswirkungen von Sport und Bewegung

Regelmäßige Bewegung

- hebt die Stimmung
- steigert das Wohlbefinden und die Lebensqualität
- erhöht die körperliche Leistungsfähigkeit
- verbessert die Funktion von Herz und Kreislauf
- stärkt das Immunsystem
- verbessert eine diabetische Stoffwechsellaage
- regt die Nervenzellbildung an
- steigert die Muskelkraft
- stärkt das Knochengestüt
- reduziert das Körpergewicht

Die richtige Sportart in optimaler Dosis

Auf Basis der bei einer sportmedizinischen Untersuchung erhobenen Befunde können wir Ihren aktuellen Gesundheitszustand, sowie Ihre Leistungsfähigkeit beurteilen und Sie bezüglich einer individuellen Bewegungstherapie beraten

Falls Sie sich nicht sicher sind, ob eine Sport- und Bewegungstherapie in Ihrem Fall sinnvoll ist, kontaktieren Sie uns bitte.