

# Gegen die Depression laufen

Lundbeck

UNTERNEHMEN ZNS



Ein Ratgeber für Menschen mit  
Depression und deren Angehörige



<b>Vorwort</b>	<b>3</b>
<b>Vorbeugen ist besser als Warten</b>	<b>4</b>
Körperliche Aktivität als antidepressive Unterstützungsmaßnahme	
Welche Art von Bewegung kommt in Frage?	
<b>Die Glückshormone kreisen lassen</b>	<b>7</b>
Was können die Angehörigen tun?	
Kleine Erfolge zählen	
Der Wald als stiller Therapeut	
Das Tageslicht ausnutzen	
<b>Ausdauer zählt</b>	<b>11</b>
Bevor es losgeht	
Der Start	
Ihr Intervalltraining	
Hören Sie auf Ihren Herzschlag	
Nordic Walking	
<b>Tanz – Tanztherapie</b>	<b>16</b>
Tänze mit mir	
Tanz als Therapie	
<b>Sanfte Massagen</b>	<b>19</b>
<b>Kneippsche Anwendungen</b>	<b>20</b>
Drei Kneippsche Regeln	
<b>Anhang</b>	<b>22</b>
Literaturtipps	
Adressen	

*Die Bewegungen werden mühsam, langsam, kraftlos. Die Glieder sind schwer „wie Blei“. Bewegungen kosten ebensoviel Anstrengung wie das Denken.*

Paul Eugen Bleuler (1857–1939), Schweizer Professor für Psychiatrie

## Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

der Schweizer Professor für Psychiatrie Eugen Bleuler hat bereits vor fast 100 Jahren die Problematik der Depression treffend beschrieben. Demnach sind neben dem Denken auch die Bewegungen verlangsamt.

Um Ihren Gesundheitsprozess zu beschleunigen, reicht es daher nicht aus, nur mit medizinischer Hilfe den notwendigen Grundstein zu legen. Sie können durch Bewegung Ihren Gesundheitszustand maßgeblich verbessern, sich kräftigen, aktivieren, lockern und entspannen. Die vorliegende Broschüre soll Ihnen mit einigen Bewegungstipps dabei helfen.

Da es nicht „das“ Bewegungskonzept gibt, haben wir Ihnen verschiedene geeignete Verfahren zusammengestellt. Treffen Sie für sich selbst eine Auswahl und wählen Sie aus, wie Sie gegen die Depression laufen.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg dabei!



# Vorbeugen ist besser als Warten

*Die Körperhaltung zeigt den Mangel an Spannkraft, das schlaffe Bedürfnis nach möglicher Ruhe und stabilem Gleichgewichte; der Kopf ist gesenkt, der Rücken gebeugt und der ganze Körper nach dem Gesetze der Schwere in sich zusammengesunken. Die Sprache ist gewöhnlich leise und zögernd; die Bewegungen geschehen langsam und ohne Kraft. Bisweilen bildet sich die lähmende Willenlosigkeit zu einer förmlichen „Bettsucht“ aus.*

Emil Kraepelin (1856–1926), berühmter Deutscher Psychiater

Obwohl die Beobachtungen motorischer Probleme von Menschen mit einer Depression bereits fast 100 Jahre alt sind, wurde Ihnen bislang nur eine geringe Bedeutung zugemessen. Mittlerweile wird die motorische Hemmung, die „Erschwerung, die jeder Antrieb erfährt“ von einigen Autoren als ein primäres Phänomen der Depression angesehen.

Untersuchungen zur Motorik depressiver Menschen konnten zeigen, dass es im Heilungsverlauf zu einer Verbesserung verschiedener motorischer Parameter kam. Der positive Effekt von Bewegung bei einer Depression ist in medizinischen Studien belegt. Sie haben sogar die Möglichkeit vorbeugend etwas zu tun. Sie sollten nicht solange warten, bis es im Rahmen der Gesundheit wieder zu einem vermehrten Antrieb und dem Interesse an der Bewegung kommt.

## Körperliche Aktivität als antidepressive Unterstützungsmaßnahme

Der **vorbeugende** und **therapeutische** Effekt körperlicher Aktivität in Form von Sport und sonstigen Bewegungsübungen gilt nicht nur für Herz- und Kreislauferkrankungen. Sport-



treibende fühlen sich in der Regel nach ihrer Aktivität wohler, ruhiger, zugleich aber auch dynamischer. Die Stimmung ist gehoben, Erregungszustände lassen nach, Ärger, Kummer und Frustrationen gehen zurück. Ein Effekt, der für den gesunden und depressiven Menschen gleichermaßen zutrifft. Dieser Erfolg wird in vielen Kliniken zur Depressionsbehandlung inzwischen systematisch genutzt. So kommen zum Beispiel Morgengymnastik und Bewegungstherapie zur Anwendung.

Stimmung und Bewegung sind wechselseitig miteinander verwoben. Lassen Sie solche Sätze wie: „wenn ich mich besser fühle, werde ich mich mehr bewegen“ nicht gelten. Genau der umgekehrte Ansatz ist sinnvoll: **Bewegen Sie sich mehr und Sie werden sich wohler fühlen.**

In manchen Studien schneidet der Sport zur Verbesserung von Beschwerden erfolgreicher ab als die Medikamente. Eine Wirksamkeit ist auch für bis dahin therapieresistente Depressionen bekannt. Auch dann, wenn bisher nichts geholfen hat, lohnt sich ein Versuch mit regelmäßigem Sport. Wenn



# Die Glückshormone kreisen lassen

das Training fortgesetzt wird, ist der Effekt von Sport auch anhaltend, dies ist für einen Zeitraum von fast einem Jahr wissenschaftlich belegt. Wenn Sie regelmäßig üben, kommen Sie zusätzlich in den Genuss eines strukturierten Tagesablaufes. Außerdem treten Sie wieder in Kontakt zu anderen Menschen. Die Bewegung kann zur Entspannung beitragen, einem wichtigen Faktor, wenn die Anspannung im Rahmen der Grunderkrankung im Vordergrund steht.

## Welche Art von Bewegung kommt in Frage?

Die Frage ist einfach zu beantworten: Eigentlich wirkt sich jede Art von Bewegung und Aktivität positiv aus.



Sie haben die Wahl:

- Bewegungsspiele
- Bewegungstherapie
- Gymnastik
- Kneipp'sche Anwendungen
- Laufen
- Massagen
- Medizinische Bäder
- Nordic Walking
- Radfahren
- Schwimmen
- Tanzen
- Trimmen
- Wandern

und vieles mehr.

Warum sich Sport positiv aufs Gemüt auswirkt, dazu gibt es viele Erklärungsansätze. Wahrscheinlich vertreiben verschiedene Faktoren die Schwermut. Physiologen führen den positiven Effekt unter anderem auf eine erhöhte Produktion von so genannten Katecholaminen zurück. Depressionspatienten haben diese Nervenbotenstoffe in ihrem Stoffwechsel in zu geringer Konzentration. Dieser Mangel wird für die Entstehung von Depressionen mitverantwortlich gemacht. Wissenschaftlich belegt ist auch, dass Ausdauersport die Ausschüttung von opiatähnlichen Endorphinen bewirkt, die als Stimmungsaufheller wirken. Bewegung baut außerdem Stress und Anspannung ab.



Damit können wir schon drei positive Effekte der Bewegung nennen: Regelmäßige körperliche Aktivität besitzt eine **antidepressive, angstlösende und entspannende Wirkung**. Dafür müssen Sie allerdings regelmäßig trainieren, da der sofort spürbare Trainingseffekt sich nach einigen Stunden wieder zu verflüchtigen beginnt. Am besten reagieren Menschen ab den mittleren Lebensjahren auf das Training.

Bleibt die Frage nach den langfristigen Auswirkungen von körperlicher Aktivität. Diese werden uneinheitlich beurteilt. Leichtere bis mittlere depressive Zustände sprechen am besten an. Aber auch bei schweren, bis dahin therapieresistenten Depressionen wurden positive Effekte nachgewiesen. Denken Sie daran: Wer irgendwann mit Bewegung beginnt, kann meist einen Nutzen daraus ziehen. Wer später allerdings wieder aufhört, der muss damit rechnen, dass die positiven Effekte sich verlieren! Sie sollten daher am Ball bleiben.



## Was können die Angehörigen tun?

Mehr als Sie denken! Die regelmäßige Bewegung ist für einen positiven Trainingseffekt ganz wichtig und darin liegt oftmals die Schwierigkeit. Depressive Menschen müssen immer wieder von neuem motiviert werden.



Hier können die Angehörigen und Freunde mithelfen. Wer schwer zu motivieren ist, dem sei gesagt: Mangelnde Bewegung verkürzt die Lebenserwartung etwa ebenso stark wie Rauchen. Gerne können die Angehörigen aber auch mittrainieren.

## Kleine Erfolge zählen

Wichtig ist zunächst, dass sie aktiv werden. Positiv sind dann vor allem auch die Erfolgserlebnisse, die der Sport mit sich bringt. Viele depressive Menschen haben das Gefühl, in einem tiefen Loch zu sitzen, aus dem sie sich aus eigener Kraft nicht

befreien können. Die Folge ist eine zunehmende Passivität und ein Rückzug.

Doch wer nichts unternimmt, hat auch keine positiven Erlebnisse. Die Bewegung

kann den Teufelskreis wirkungsvoll durchbrechen. Auf Ihre Medikamente sollten Sie aber nicht komplett verzichten. Die kombinierte Sport- und Medikamententherapie erzielt oft die besten Ergebnisse.



## Der Wald als stiller Therapeut

Dass körperlicher Aktivität eine Depressions-vorbeugende Wirkung zukommt, wird aus psychologischer Sicht bejaht. Am einfachsten und günstigsten für Sie ist ein **täglicher Spaziergang** von einer halben bis ganzen Stunde Dauer, je nach körperlicher Leistungsfähigkeit.

Bereits die Gartenarbeit ist heilsam, sie kann Ihre Stimmung ausgleichen. Eine „grüne Umgebung“, insbesonde-







## Ausdauer zählt

re der Wald, ist als großer stiller Therapeut nachweisbar die wohlthuendste Umgebung.

### Das Tageslicht ausnutzen

Auf jeden Fall empfiehlt es sich, das Tageslicht zu nutzen. Nicht nur bei den saisonal abhängigen Depressionen, auch Winterdepression genannt, kann eine Verlängerung der täglichen Lichteinwirkung hilfreich sein. Auch andere Formen einer Depression freuen sich über das Licht.

In der dunklen Jahreszeit kann man von einem vorbeugenden Effekt körperlicher Aktivität auf die Stimmungslage sprechen. Therapeutisch setzt man deshalb sogar künstliches Licht (das der Natur nachempfunden ist) ein. Dieses weist eine mindestens zehnfach höhere Intensität als unsere normale Zimmerbeleuchtung auf.

Bedenken Sie: ein mindestens halb- bis einstündiger Spaziergang bei Tageslicht leistet das Gleiche. Denn selbst ein bedeckter Himmel weist mehr Helligkeit auf, als eine künstliche Lichttherapie zu erreichen vermag. Auch hier gilt: regelmäßig im Tageslicht spazieren gehen.



Wissenschaftlich belegt ist ein antidepressiver Effekt vor allem für Ausdauersportarten. Insbesondere für das Joggen/ Laufen gibt es zahlreiche Untersuchungen. Entscheidend ist dabei, dass Ihr Puls lange genug erhöht bleibt. Dadurch kann Ihr Körper seinen Stoffwechsel umstellen. Stresshormone werden so nach und nach durch Glückshormone ersetzt.

### Bevor es losgeht

Ausdauertraining ist auch sonst die gesündeste Art Sport zu treiben, denn es dient unter anderem auch noch zur Vorbeugung von Diabetes und Arterienverkalkung. Ein Effekt, der genau bei der empfohlenen antidepressiven Intensität einsetzt. So haben Sie gleich zwei Fliegen mit einer Klappe geschlagen. Es bedarf auch nicht notwendigerweise eines finanziellen Aufwandes. Schwimmen, Wandern oder Radfahren sind meist ohne große Kosten möglich. Und sie bergen die geringsten Gesundheitsrisiken, wenn man vernünftig startet.

Nur Übergewichtige sollten beim Laufen aufgrund der Gelenkbelastung vorsichtig sein. Gegenüber dem Walking kann die Gelenkbelastung verdreifacht sein. Schwimmen, Aquajogging und Radfahren vermeiden diese Belastung und sind besser geeignet. Sollten Sie zuhause ein Trimm Dich-Gerät wie ein Fahrrad oder ein Laufband haben, so ist dieses Training auch zu empfehlen. Denken Sie aber an den positiven Effekt des Tageslichtes. Ein Training bei Tageslicht und an der frischen Luft ist besser geeignet.

Bevor Sie mit einer Ausdauersportart beginnen, müssen bei Ihnen mögliche **Kontraindikationen** sorgfältig ausgeschlossen werden. Eine solche Untersuchung kann zum Beispiel Ihr Hausarzt durchführen. Gibt er Ihnen grünes Licht, so kann es losgehen.



## Der Start

Großer Vorteil der Bewegung ist: Sie spüren den Effekt oft schon nach dem ersten Training oder bereits innerhalb der ersten Woche. Bei vielen medikamentösen Therapien müssen Sie einige Wochen auf einen antidepressiven Effekt warten. Sobald Sie erste positive Veränderungen spüren, steigt automatisch die Wahrscheinlichkeit, dass Sie weiter trainieren und die Bewegung aus eigener Motivation fortsetzen. So kommen Sie Schritt für Schritt zu einem beweglichen, kräftigen und ausdauernden Körper, in dem Sie sich einfach wohl fühlen müssen.

## Ihr Intervalltraining

Steigern Sie Dauer und Intensität Ihrer Trainingseinheiten langsam. Als Sportanfänger sollten Sie mit einer 20 bis 30-minütigen Einheit beginnen und deren Dauer alle 4 Wochen um 5 bis 10 Minuten steigern.



Beim Joggen gilt: Beginnen Sie zunächst mit schnellem Gehen und wechseln Sie nach einigen Minuten in einen langsamen Lauf. Wählen Sie ein Tempo, das Sie möglichst über 5 Minuten beibehalten können. Anschließend gönnen Sie sich eine Gehphase. Probieren Sie, nach Möglichkeit nicht stehen zu bleiben. Sollten Sie einen Stopp benötigen, so nutzen Sie diese Phasen für Dehnungsübungen Ihrer Waden- und Oberschenkelmuskulatur.

Führen Sie Dehnungsübungen wie oben rechts gezeigt durch. Die linke Übung wird in einem Ausfallschritt durchgeführt und dient



der Dehnung der Wadenmuskulatur des hinteren Beins. Vermeiden Sie es zu wippen, führen Sie die Dehnung langsam und kontinuierlich durch und halten Sie die Dehnung über 20 bis 30 Sekunden. Wechseln Sie anschließend das vordere und hintere Bein und dehnen Sie die Gegenseite. Die rechte Übung dient der Dehnung der Oberschenkelmuskulatur. Umfassen Sie dazu Ihr Fußgelenk und führen Sie Ihre Ferse in Richtung Gesäß.

Laufen Sie nach einer Geh- oder Dehnungsphase wieder langsam los und probieren Sie, die 30-minütige Trainingseinheit abzuschließen.

## Hören Sie auf Ihren Herzschlag

Die Intensität Ihres Ausdauertrainings sollten Sie an Ihrer Herzfrequenz ausrichten. Beim Jogging sollte der Puls von Anfängern um die 140 Schläge betragen. Sie können den Herzschlag während des Laufens zählen oder mit einer Pulsuhr (aus dem Sportfachhandel) messen. Eine einfache Hilfe ist der so genannte „Atem-Schritt“-Rhythmus. Er hilft Ihnen Ihr Herz vor Überlastung zu schützen. Sie atmen auf die ersten 4 Schritte ein und auf die folgenden 4 Schritte aus. Nach



kurzer Zeit stellt sich dann automatisch ein geeignetes Lauftempo ein.

Die Ausdauerleistung des Körpers wird verbessert, wenn das Herz-Kreislaufsystem über wenigstens 30 Minuten belastet wird. Von entscheidender Bedeutung für einen antidepressiven Effekt ist neben der Trainingsintensität die Dauer, die sich mit dem Herz-Kreislauf-Effekt deckt. Ab 3 Trainingseinheiten pro Woche kann man von einem eindeutig positiven Effekt ausgehen.



Suchen Sie sich einen Trainingspartner oder schließen Sie sich einem „Lauftreff“ in Ihrer Nähe an. Die gemeinsame Vereinbarung hilft Ihnen bei Ihrer Motivation und der regelmäßigen Teilnahme.

Weitere geeignete Ausdauersportarten sind:

- **Radfahren**
- **Schwimmen**
- **Nordic Walking**



Nordic Walking ist eine noch neue Ausdauersportart, bei der schnelles Gehen durch den Einsatz von zwei Stöcken im Rhythmus der Schritte unterstützt wird. Die Anfänge dieser Sportart liegen in den 30er Jahren. Unter dem Namen Stockgang oder Stocklauf trainierten viele Skilangläufer in der schneefreien Zeit ihre Kondition. Vor etwa 10 Jahren wurde die Sportart in Finnland erstmals unter dem Namen Nordic Wal-

king vorgestellt. Durch den Einsatz der Stöcke beim Gehen wird auch der Oberkörper einschließlich der Rückenmuskulatur trainiert. Der Ablauf wird durch bewussten Umgang mit den Stöcken gesteuert. Damit wird der für den Menschen so typische Kreuzgang geschult. Der rechte Stock hat immer dann Bodenberührung, wenn die linke Ferse aufsetzt, der linke Stock, wenn die rechte Ferse aufsetzt. Durch den Einsatz der Stöcke wird die Belastung der Beine und unteren Wirbelsäule gegenüber dem normalen Gehen (Walking) um etwa 5 bis 10% verringert. Der Stockeinsatz trainiert auch die Oberkörpermuskulatur.

Das Nordic Walking eignet sich besonders für ältere Menschen. Suchen Sie sich am Anfang eine Gruppe in Ihrer Nähe, bei der Sie die erforderliche Technik erlernen können. Sie werden sehen, wie schnell Sie den natürlichen Bewegungsablauf lernen.

Natürlich gibt es viele andere Sportarten, die auch geeignet sind. Von besonderem Vorteil sind alle Ausdauersportarten, da diese Ihre Glückshormone besonders kreisen lassen. In unserer kleinen Broschüre können wir leider nicht auf alle Sportarten im Detail eingehen. Bitte fragen Sie Ihren behandelnden Arzt nach weiteren Tipps.







# Tanz – Tanztherapie



Zwei weitere Bewegungsformen werden hier vorgestellt. Denn der Tanz ist nicht nur ein sinnliches Vergnügen, er fördert auch Ihre Gesundheit.

Dabei muss der Tanz von der so genannten Tanztherapie unterschieden werden, die gerade aufgrund der positiven Effekte des Tanzes als Therapieform entwickelt wurde.

## Tanze mit mir

Auch der Tanz ist in der Lage, die Ausschüttung körpereigener Hormone zu stimulieren, die antidepressiv, beruhigend und angstlösend wirken. Tanzen ist eines der verbreitetsten Hobbys weltweit.

Tanzen kann jeder, ob allein oder zu zweit, im Dorf oder in der Großstadt. Tanz ist eine der ursprünglichsten Lebensäußerungen des Menschen. Schon vor vielen tausend Jahren bewegte man sich zu einfachen Rhythmen.

*„Ich lobe den Tanz, der alles fordert und fördert, Gesundheit und klaren Geist und eine beschwingte Seele ...“*

Dieses Zitat stammt von dem spätantiken Kirchenlehrer, Theologen und Philosophen Aurelius Augustinus (354–430). Die Wahrheit dieser Worte ist heute, über 1.500 Jahre später, wissenschaftlich untermauert.

Tanz kann die physische und psychische Fitness verbessern, die Ausdauer wird sanft gestärkt, er hält die Gelenke länger

beweglich und verbessert die Koordination. Bewegungen werden mit etwas Übung leichter, fließender und gleichmäßiger ausgeführt.



Beim Tanz verbessern wir unsere Selbstwahrnehmung und -einschätzung. Viele Tanzschulen und Sportvereine bieten spezielle Tanzgruppen für ältere Menschen an.

## Tanz als Therapie

Über den Tanz kommt der Körper innerlich und äußerlich in Bewegung. Ein Phänomen, das sich die Tanztherapie zu nutze macht. Tanztherapie wirkt sogar bei schweren Depressionen.

Viele Patienten können mit einer unterstützenden Tanztherapie ihre Medikamentendosis deutlich reduzieren.

Tanztherapie ist eine relativ neue Behandlungsform. Die Therapieform wurde in den 40er Jahren in den USA entwickelt und wird seit etwa 25 Jahren auch in Deutschland durchgeführt. Sie gilt als Psychotherapieform, die Menschen durch



## Sanfte Massagen

Bewegung, Tanz und tiefenpsychologisch fundierte Gespräche wieder in Kontakt mit ihren Selbstheilungskräften und ihren Fähigkeiten zu selbstverantwortlicher Lebensgestaltung bringt.



Verdeckte Potentiale und seelische Probleme können durch Tanz, Bewegung und Körperausdruck erlebt und im Gespräch bearbeitet werden. Die Entwicklung neuer Verhaltensweisen und deren Integration in den Alltag werden so möglich.

Besonders für Menschen, die sich verbal schwer ausdrücken können, bietet die Tanztherapie mit ihrem körperorientierten Ansatz gute Behandlungsmöglichkeiten.

Es wird in erster Linie dem Ausdruck des Körpers gefolgt, ohne dass dabei spezifische Tanztechniken verwendet werden. Es wird mit Menschen aller Altersstufen geübt, beginnend im Kindesalter sowohl mit Einzelpersonen und Paaren als auch mit Gruppen. Bei Interesse sollten Sie Ihren behandelnden Arzt auf diese Therapieform ansprechen.

Obwohl Massagen nur indirekt mit Bewegung zu tun haben, kann eine spezielle Massagetechnik mit langsamem Streichen und Kneten bei Depressionen zur Linderung verhelfen. Die therapeutische Wirkung von Massagen bei Patienten mit Depressionen ist in klinischen Studien belegt. Besonders geeignet ist die „Slow Stroke“-Massage, die auch als Kalifornische Ganzkörpermassage bekannt ist. Dabei werden die Patienten in einem ruhigen Raum bei entspannender Hintergrundmusik eine Stunde lang durch langsames Streichen (Effleurage) und Kneten (Petrissage) der Haut massiert. Anders als bei einer Sportmassage ist der Anteil der Reibungen und Zirkelungen (Frikktion) gering.

Die meisten Menschen genießen die entspannende Wirkung einer Massage. Das Streichen und Kneten der Haut bekommt dabei nicht nur dem Körper. Es ist auch ein Balsam für die Seele. Im Anschluss an die Massage fühlen Sie sich weniger angespannt, ruhiger und die depressive Stimmung kann sich aufhellen. Zusätzlich können sich Nacken/Schulter-Verspannungen, die bei depressiven Patienten häufig sind, lösen. Viele depressive Menschen bestätigen, dass die Berührung während der Massage von therapeutischem Wert ist.

Die sanfte Massagetechnik kann auch im häuslichen Milieu durchgeführt werden. Die Technik ist leicht erlernbar und kann auch von Freunden und Angehörigen durchgeführt werden. Dabei sollte auf eine sanfte Ausführung geachtet werden. Allerdings dauert die positive Wirkung der Massage nur kurzzeitig an, so dass Sie überlegen sollten, zusätzlich noch andere aktive Bewegung zu betreiben.





# Kneippsche Anwendungen

*Die Mittel, welche das natürliche Heilverfahren beansprucht, beruhen in Licht, Luft, Wasser, Diät, Ruhe und Bewegung in ihren verschiedenen Anwendungsformen, Dinge, die, wenn sie normal vorhanden, den gesunden Organismus gesund erhalten und wieder gesund machen können, wenn er erkrankt ist.*

Sebastian Kneipp (1821-1897), bayerischer Priester

Sebastian Kneipp sah eine Lebensweise, die sich an den Gesetzmäßigkeiten der Natur orientiert, als wichtige Voraussetzung für Gesundheit und Wohlbefinden an. Mit seinen Veröffentlichungen „Meine Wasserkur“ oder „So sollt Ihr leben“ wurde er binnen kürzester Zeit weltberühmt. „Meine Wasserkur“ wurde ein regelrechter Bestseller. Allein zwischen 1886 und 1898 sind 63 Auflagen dieses Buches erschienen. Seine Veröffentlichungen fassen für jedermann nachvollziehbar das zusammen, was er in Hunderten von Krankenbehandlungen erfahren und weiterentwickelt hat.



Aus der ehemaligen Wasser- und Kräuterheilkunde entstand ein anerkanntes Naturheilverfahren, das auf den fünf Wirkprinzipien Wasser, Bewegung, Heilpflanzen, Ernährung und Ordnung basiert.

Leben nach Kneipp bringt den Menschen in Bewegung. Deshalb findet das Kneippsche Prinzip hier Erwähnung. Gerade die zu erzielende Fitness, die

Stressresistenz und die gute Stimmung machen die Anwendungen ideal für depressive Menschen.

## Drei Kneippsche Regeln

Die folgenden drei Regeln von Sebastian Kneipp sind exemplarisch herausgegriffen und sollen Ihnen bei Ihrem Genesungsprozess helfen:

**Suchen Sie sich einen sanften Ausgleich zu Stress und Anspannung. Musik hören oder selber musizieren, lesen und malen beispielsweise, Entspannungs- oder Atemtraining bringen Erholung und neue Kraft.**

**Leben ist Bewegung. Suchen Sie Bewegung, wann immer möglich; Treppensteigen, Radfahren, Gymnastik, Tanzen usw. Treiben Sie Sport, jedoch ohne übertriebenen Leistungsanspruch. So bringt Bewegung Fröhlichkeit und stärkt den gesamten Organismus.**

**Stärken Sie sich täglich mit einfachen Kneipp-Anwendungen. Wechselduschen, Arm- oder Fußbäder vertreiben Unpässlichkeit und trainieren das Immunsystem.**

Vielleicht wählen Sie bei Ihrem nächsten Urlaub ja einen Kurort aus, in dem Sie Kneippsche Anwendungen durchführen können. Dort lernen Sie noch mehr über die naturheilkundlichen Kenntnisse des bayerischen Priesters und wie Sie damit Ihren Alltag bereichern können.

Wer von Ihnen noch mehr über Entspannung und Ausgleich erfahren möchte, der findet in unserer Patientenbroschüre „Entspannt zurück ins Leben“ weitere lesenswerte Informationen.



## Literaturtipps

**Bewegungstraining.** 8,90 €

von Kenneth H. Cooperz  
Fischer (Tb.), Frankfurt. ISBN 3596156521

**Laufen und Joggen für die Psyche.** 11,00 €

Ein Weg zur seelischen Ausgeglichenheit.  
von Ulrich Bartmann  
Dgvt-Verlag. ISBN 3871590339

**Massage. Über 30 Anwendungen** 14,90 €  
**für Entspannung und Gesundheit.**

von Larry Costa  
Dorling Kindersley. ISBN 3831005753

**Massagen.** 12,90 €

GU Ratgeber Gesundheit  
von Karin Schutt  
Gräfe & Unzer. ISBN 3774232067

**Meine Wasserkur / So sollt ihr leben.** 9,90 €

Die weltberühmten Ratgeber in einem Band  
von Sebastian Kneipp  
Haug Sachbuch. ISBN 3830421583

## Adressen

### Deutsche Gesellschaft für Tanztherapie (DGT) e.V.

Königsberger Str. 60 · 50259 Pulheim  
Telefon 0 22 34/8 30 08  
montags und mittwochs von 10 bis 13 Uhr  
Email [dgt.office@t-online.de](mailto:dgt.office@t-online.de) · [www.dgt-tanztherapie.de](http://www.dgt-tanztherapie.de)

### Deutscher Leichtathletikverband

Alsfelder Straße 27 · 64289 Darmstadt  
Telefon 0 61 51/77 08-0 · Fax 0 61 51/77 08-11  
Email: [Zentrale@leichtathletik.de](mailto:Zentrale@leichtathletik.de) · [www.leichtathletik.de](http://www.leichtathletik.de)

### Deutscher Sportbund

Otto-Fleck-Schneise 12 · 60528 Frankfurt am Main  
Telefon 069/670 00 · Fax 069/67 49 06  
Email [info@dsb.de](mailto:info@dsb.de) · [www.dsb.de](http://www.dsb.de)

### Deutscher Tanzsportverband e.V.

Otto-Fleck-Schneise 12 · 60528 Frankfurt am Main  
Telefon 069/67 72 85-0 · Fax 069/67 72 85-30  
Email [info@tanzsport.de](mailto:info@tanzsport.de) · [www.tanzsport.de](http://www.tanzsport.de)

### Kneipp-Bund e.V.

Adolf-Scholz-Allee 6–8  
86825 Bad Wörishofen  
Telefon 0 82 47/30 02-0  
Fax 0 82 47/30 02-199  
Email [info@kneippbund.de](mailto:info@kneippbund.de)  
[www.kneippbund.de](http://www.kneippbund.de)







**Lundbeck GmbH**

Karnapp 25 • 21079 Hamburg  
Telefon: 0 40/2 36 49-0  
Telefax: 0 40/2 36 49-255  
E-Mail: [info@lundbeck.de](mailto:info@lundbeck.de)  
[www.lundbeck.de](http://www.lundbeck.de)