

Hochschule für angewandte Wissenschaft und Kunst Hildesheim - Forschungsprojekt im Zuge der Weiterbildung zur MML Lauftherapeutin Oktober 2020 bis Juni 2021

## Einleitung

Inzwischen gehört die Depression zu den großen Volkskrankheiten. Im Laufe eines Jahres erkranken 8,2 % an einer Depression, dies entspricht 5,3 Mio. Bundesbürgern.

### Aber wie äußert sich eine Depression?

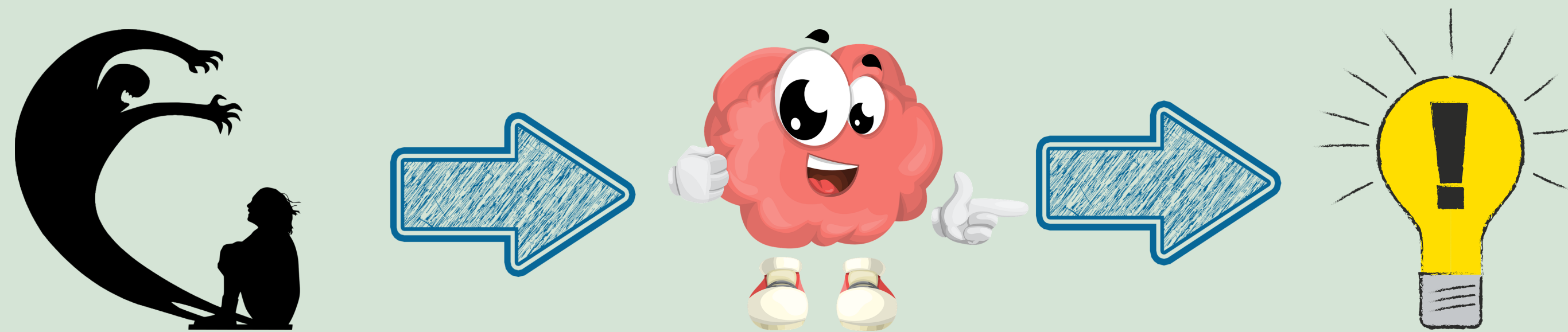
Die Depression gehört zu den affektiven Störungen und äußert sich u.a. durch folgende Symptome:

- ⇒ Verlust des Selbstvertrauens
- ⇒ depressive Stimmung
- ⇒ verminderter Antrieb
- ⇒ deutlicher Interessensverlust oder Verlust der Freude an normalerweise angenehmen Aktivitäten
- ⇒ Schlafstörungen
- ⇒ Morgentiefen
- ⇒ deutlicher Appetitverlust
- ⇒ psychomotorische Hemmung oder Agitiertheit

### Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?

Neben den herkömmlichen Angeboten wie der Psychotherapie und der Pharmakotherapie ist die multimodale Lauftherapie eine ergänzende Therapie.

### Aber wie wirkt sich denn so eine Lauftherapie auf die Symptome einer Depression aus?



## Ergebnis

### Umsetzung:

Beide Teilnehmerinnen klagten in Woche 4 über so starke Knieschmerzen, dass sie das Training abbrechen mussten. Da die Schmerzen medizinisch ohne Befund blieben, konnte das Training mit viel Fingerspitzengefühl fortgeführt werden. Unter anderem könnte der drohende Dropout mit dem Streckenwechsel zusammenhängen. So wurde in den Gesprächen nach dem Laufen deutlich, dass der Wald eine positive, motivierende Stimmung auf beide Teilnehmerinnen hatte.

### Veränderung der Symptome:

Nach Auswertung des Depressions-Fragebogens konnte nach 8 Wochen ein deutlicher Rückgang der Symptome festgestellt werden. Der leichte Anstieg zum Abschluss könnte darauf hinweisen, dass sich die Teilnehmerinnen unsicher waren, ob das Laufen nach der begleitenden Phase beibehalten werden kann.

### Aus Sicht der Lauftherapeutin:

Es konnte eine deutliche Veränderung festgestellt werden. Nach den 8 Wochen standen 2 ganz andere Frauen in Laufschuhen da. Sie waren motiviert, gut gelaunt und optimistisch.



## Problem

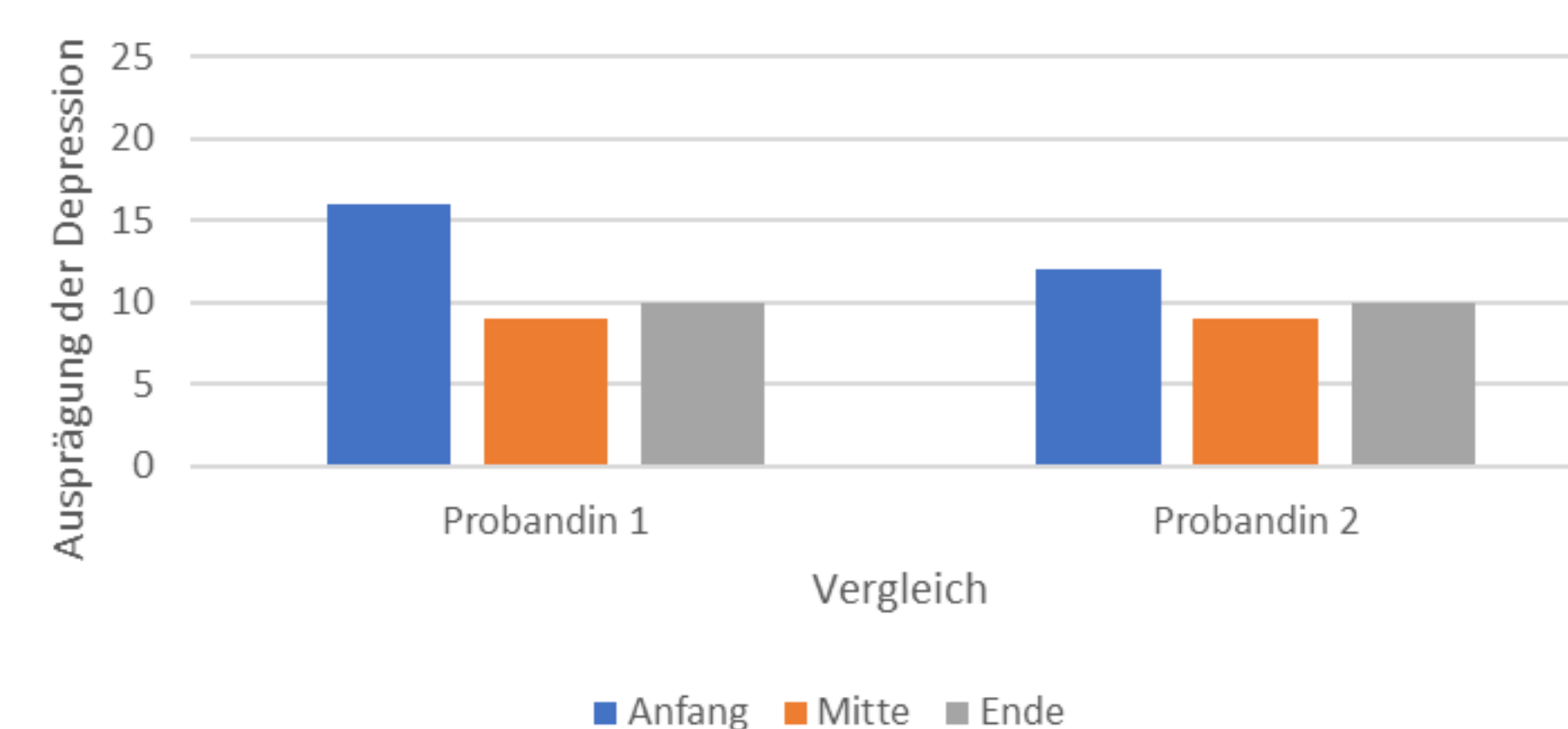
Depressive tendieren zur Inaktivität—z.T. um Misserfolge zu vermeiden. Wer jedoch inaktiv ist, kann auch keine Erfolgserlebnisse verbuchen. So stellt die Motivation und das Durchhaltevermögen der Erkrankten das größte Problem dar.

## Ziel

Ein lauftherapeutisches Angebot mit einem festen, wöchentlichen Termin soll die Erkrankten motivieren am Ball zu bleiben um so nachzuweisen, wie sich die Lauftherapie positiv auf die Symptomatik der Depression auswirkt.



Auswertung der Symptomatik anhand der Gesamtpunktzahl



## Methode

### Teilnehmer:

Über einen Aufruf in den Sozialen Netzwerken meldeten sich 2 Probandinnen, die bereits seit mehreren Jahren an einer diagnostizierten Depression leiden und mit Psychopharmaka behandelt werden. Vor Beginn der Forschungsphase fanden Einzelgespräche statt, um über das Projekt und den Ablauf der MML zu informieren.

### Laufsetting:

- im Einzelsetting aufgrund Corona
- 16 Laufeinheiten über 9 Wochen (dienstags u. donnerstags früh)
- wechselnde Intervalle zwischen Gehen und Laufen
- Laufstrecke wechselte aufgrund Witterung zwischen asphaltiertem Radweg und Waldweg
- Mobilitäts- und Dehnübungen

### Erhebung:

Die Forschungsphase begann am 02.02.2021 und endete am 01.04.2021. Bei jedem Lauf mussten die Probandinnen einen Lauffeedbackbogen ausfüllen. 2 Fragen waren vor dem Lauf zu beantworten, die restlichen danach. Die Teilnehmerinnen führten zusätzlich ein Lauffagebuch um ihre Eindrücke und Stimmungen festzuhalten. In Woche 1, 4 und 8 wurde ein weiterer Fragebogen ausgegeben, der eine Veränderung der Symptome der Depression und der Freizeitgestaltung darlegen sollte. Die Forscherin hielt die Eindrücke der Laufeinheiten in einem Memo fest.



## Diskussion

Aufgrund der Ergebnisse dieser Studie ist deutlich zu sehen, dass sich die Depression bei den Teilnehmerinnen verbessert hat. Aufschlussreich ist auch die Bedeutung des **Waldes**, der rückblickend einen sehr großen Stellenwert beim Laufen eingenommen hat. Diesen Aspekt sollte man nicht unberücksichtigt lassen. Eine weitere Überlegung ist, ob das Einzelsetting eher einen Vor- oder einen Nachteil darstellt. Möglicherweise könnte für den Einzelnen das Laufen in einer Gruppe angenehmer sein.

Aufgrund der Corona-Pandemie sollte die Entwicklung der Neuerkrankungen auch nicht ignoriert werden. So wäre ein größerer Einsatz der MML sowohl im stationären, als auch im ambulanten Setting erfreulich.

