

Datum: 11.06.2016

**MEDICAL
TRIBUNE**

Neurologie | Psychiatrie



Medical Tribune / Neurologie-Psychiatrie
4002 Basel
058 958 96 00
www.medical-tribune.ch

Medienart: Print
Medientyp: Fachpresse
Auflage: 3'500
Erscheinungsweise: 4x jährlich

Themen-Nr.: 525.015
Abo-Nr.: 3002806
Seite: 1
Fläche: 7'654 mm²

Verordnen Sie depressiven Patienten mehr Bewegung Trübe Gedanken einfach wegwalken?

Körperliche Aktivität hat viele positive Effekte, auch auf Angsterkrankungen und Depressionen wirkt sie sich günstig aus, wie **Professor Dr. phil. Markus Gerber** vom Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit der Universität Basel an der *Jahrestagung der Schweizerischen Gesellschaft für Angst und Depression (SGAD)* berichtete. Insbesondere de-

pressive Frauen profitieren von mehr Bewegung, und Angst- und Depressionspatienten zeigen sich dieser «Therapieform» gegenüber häufig aufgeschlossen. Der Wermutstropfen: Mit nur gelegentlichem flottem Joggen oder Walken ist es nicht getan – 100 bzw. 175 Minuten pro Woche, je nach Aktivität, sollten es schon sein.