

Bewegung hilft

## Laufen für die Seele

Im Gehen erträgt sich das Unent-rinnbare am leichtesten.  
(Max Frisch in "Die Schwierigen")

Erinnern Sie sich noch an das populärste Läuferlächeln des letzten Berlin-Marathons? Es tropfte aus dem verschwitzten Gesicht des Ex-Aubis-Chefs Christian Neuling (63) in die Fotolinsen aufmerksamer Journalisten und empörte am nächsten Tag das zeitungslisende Volk. Reumütig und gesenkten Hauptes sollte dieser Herr auf der Anklagebank des Landgerichts sitzen und sich in einem seit 2004 laufenden Verfahren wegen Steuerhinterziehung verantworten. Da sitzt er aber nicht, weil ihm wegen schwerer Depressionen Verhandlungsunfähigkeit attestiert wird. Das Bild eines heiter durch die Stadt joggenden Ausdauersportlers passt nun so gar nicht zu unserer Vorstellung von jemandem, der unter Depressionen leidet. Alles nur vorgeschützt? Nicht unbedingt.

Fast jeder sechste Deutsche erkrankt im Laufe seines Lebens an einer Depression, weshalb man ohne Übertreibung von einer Volkskrankheit sprechen kann. Aktuelle Studien bestätigen, dass sich regelmäßiges Ausdauertraining auf die Stimmung von Depressiven fast ebenso positiv auswirkt wie die Einnahme von Antidepressiva. Grund dafür ist eine erhöhte Produktion so genannter Katecholamine (z. B. Adrenalin, Dopamin), deren Mangel mitverantwortlich für die Entstehung von Depressionen ist. Außerdem werden beim Ausdauersport körpereigene "Glückshormone" (Serotonin) freigesetzt und Stress und Anspannungen abgebaut. Das Laufen ist deshalb als Form der Sporttherapie anerkannt und wird meist in Laufgruppen durchgeführt. Wer regelmäßig trainiert, erzielt schnell Fortschritte. Diese Erfolgserlebnisse stärken das Selbstbewusstsein und machen

Mut, sich auch anderen Herausforderungen des Lebens wieder zu stellen.

Laufen in der Gruppe holt Betroffene aus der häufig selbst auferlegten Isolation heraus, da man mit Gleichgesinnten ins Gespräch kommt. Außerdem war die Rückfallquote bei Probanden, die Ausdauersport trieben, um ein vielfaches geringer als bei Patienten, die ausschließlich medikamentös behandelt wurden. Ähnlich positive Erfahrungen gibt es auch bei Therapien hyperaktiver Kinder und Suchtkranker. Bei hyperaktiven Kindern konnten wesentliche Leistungssteigerungen in der Schule und eine Verbesserung von Konzentration, Geduld und im Umgang mit anderen Kindern beobachtet werden. Suchtkranken half das Laufen, einen "guten Draht" zum Therapeuten aufzubauen, das Vertrauen in eigene Fähigkeiten zu wecken und Stresssituationen besser zu beherrschen.

Herrn Neuling wurden trotz seiner körperlichen Fitness weiterhin schwere Depressionen bescheinigt. Bleibt zu hoffen, dass ihm das Laufen über kurz oder lang hilft, seine Seele und sein Gerechtigkeitsempfinden gesunden zu lassen.

Andrea Büchner

### SERVICE:

Wo treffen sich in meiner Nähe Laufgruppen? [www.lauftreff.de/lauftreffs/index.html](http://www.lauftreff.de/lauftreffs/index.html)

Wo gibt es im Bezirk ein Laufangebot für Menschen mit Depressionen?  
Nachbarschaftsheim MITTELHOF  
Königsstr. 42-43, 14163 Berlin  
Tel. 801 975 11, Fax 801 975 59  
[www.nachbarschaftsheim-mittelhof.de](http://www.nachbarschaftsheim-mittelhof.de)

Fortsetzung von Seite 1

## Willkommen zu Hause

Eventuellen Ängsten oder Besorgnissen, z.B. bezüglich besonderer Verhaltensweisen der psychisch Erkrankten, kann so frühzeitig begegnet werden. Menschen mit bestimmten Störungen, die andere gefährden könnten, sind von der Vermittlung in Familien ohnehin ausgenommen. Auch wenn es sich in Berlin um das erste Angebot dieser Art handelt, wurden in anderen Bundesländern bereits vielfältige Erfahrungen mit dieser ganz speziellen Form des Betreuten Wohnens gesammelt. Von diesem Wissen können die Berliner durch regen Informationsaustausch profitieren. Besonders enger Kontakt besteht zu den Betreuern eines gleicharti-

gen Projekts in Königs-Wusterhausen im benachbarten Brandenburg, die bereits 1999 starteten und nun die Patenschaft für das Berliner Projekt übernommen haben. Wenn das neue Projekt in Tempelhof-Schöneberg erfolgreich angelaufen ist, ist eine Ausweitung auf andere Berliner Stadtbezirke geplant.

Christina Donath

Interessierte wenden sich bitte an: "Betreutes Wohnen in Familien" Gemeinschaftsprojekt von Einzelfallhilfe Berlin gGmbH und Pinel gGmbH  
Projektleitung: Eva Bohley und Marlies Pressmar, Helmstr. 11, 10827 Berlin, Tel: 212 322 71

## Route 2 - Die Kanaltour

Los geht's an der Eugenkleine-Brücke (Wismarer Str.), am Nordufer des Teltowkanals Richtung Süd-West. Auf der teilweise befestigten Promenade passiert man Kleingärten und Gewerbegrundstücke. Kurz vor der Mündung des Stichkanals geht es rechts ein kurzes Stück über Kopfsteinpflaster zur Brücke, die den Stichkanal quert. Dann weiter auf dem nun recht schmalen, unbefestigten Weg (Vorsicht vor freiliegenden Wurzeln und entgegenkommenden Radfahrern!) bis zur Knesebeckbrücke (Teltower Damm). Auf der anderen Seite geht es nun zurück. Nach wenigen hundert Metern ist ein Hügel - die einzig nennenswerte Erhebung dieser Strecke - zu bezwingen. Die Promenade ist vollständig asphaltiert und von Bäumen und Sträuchern gesäumt. Auf der gesamten Strecke gibt es immer wieder Blick auf's Wasser und viel Grün. Richtung Nord-Ost kann die Strecke beliebig verlängert werden, zwischen Eugenkleine-Brücke und Emil-Schulz-Brücke (Königsberger Str.) ist jedoch nur das Nordufer durchgängig passierbar.

Länge: 6 km | Boden/Gelände: verdichteter Sandboden, Asphalt, Kopfsteinpflaster (wenige Meter)  
Sonstiges: nicht beleuchtet, an Schönwetter-Weekenden viel radbefahren.

## Zusammengefasst

# Bericht aus dem Gesundheitsausschuss im Bezirk Steglitz-Zehlendorf

Regelmäßig einmal im Monat tagt der Ausschuss für Gesundheit der Bezirksverordnetenversammlung. Hauptthemen am 20. März 2007 waren die Prävention und der Kinderschutz im Gesundheitsamt.

Zu den Aufgaben des dortigen Kinder- und Jugendgesundheitsdienstes gehören vor allem die Kita- und Schulanfangsuntersuchungen, die auch besondere Bedeutung im Rahmen des Kinderschutzes haben. Nicht mehr die somatischen Erkrankungen und deren Folgen, sondern eher die Auswirkungen des sozialen Wandels stehen gegenwärtig im Focus: Immer häufiger werden Entwicklungsdefizite, Übergewicht, gravierende Verhaltensauffälligkeiten, Suchtproblematik und deutliche Kindesvernachlässigung in unterschiedlicher Form beim Nachwuchs festgestellt.

Daher ist nach Angaben der Vertreter des Gesundheitsamtes die Tätigkeit "vor Ort" besonders wichtig und muss auch noch weiter ausgebaut werden. Außerdem ist es für eine wirkungsvolle Prävention dringend notwendig, dass ein multiprofessionelles Team von Ärzten und Sozialpädagogen effektiv mit dem Kinder- und Jugendpsychiatrischen Dienst, dem Jugendamt, den Kitas und Schulen, der Schulaufsicht, den

Schulpsychologen, Therapeuten, niedergelassenen Ärzten und freien Trägern zusammenarbeitet.

Grundlage hierfür ist das so genannte "Netzwerk Kinderschutz", das im Februar 2007 vom Abgeordnetenhaus Berlin verabschiedet wurde. Das Gesundheitsamt bzw. der Kinder- und Jugendgesundheitsdienst und das Jugendamt stimmen sich zur Zeit über wirksame Maßnahmen zum Kinderschutz ab.

Ein weiteres brisantes Thema wurde vom Leiter der Dienststelle "Gesundheit 21" (u.a. zuständig für Gesundheitsförderung und Prävention, insbesondere Suchtprävention) angesprochen: der exzessive Alkoholmissbrauch auch in unserem Bezirk durch immer jünger werdende Menschen. Hier sind einmal präventive Maßnahmen zusammen mit den Bereichen Schule und Jugendhilfe geplant; zum anderen wird die Gesundheitsstadträtin, Frau Loth, prüfen, inwieweit die ihr ebenfalls unterstellten Behörden, Gewerbe- und Ordnungsamt, mit in die Maßnahmen eingebunden werden könnten. Verstärkt werden sollen auf jeden Fall die Aufklärungskampagnen an Schulen. Über das Thema Alkoholmissbrauch und die Maßnahmen des Bezirksamtes wird in den

kommenden Sitzungen weiter beraten.

Wie schon in den vorangegangenen Sitzungen war auch das soziotherapeutische Wohnprojekt für psychisch kranke Straftäter in Lankwitz wieder Beratungspunkt. Voraussichtlich Ende April wird die Senatsgesundheitsverwaltung eine Informationsveranstaltung durchführen. Zeitnah soll ein Beirat u.a. aus betroffenen Einwohnern, Kirchenvertretern, Vertretern der Fraktionen und der psychosozialen Arbeitsgemeinschaft gebildet werden, der eine Vermittlerrolle zwischen Bürgern und Bürgerinnen und der Verwaltung einnehmen soll, um so zu gewährleisten, dass z.B. auch nur die Straftäter einziehen, auf die man sich im Beirat geeinigt hat.

Wir werden über die weitere Entwicklung berichten.

Brigitte Enderlein  
Gesundheit 21

