

# Gießener Abendgespräche Kognition und Gehirn

Mittwochs, 18 bis 20 Uhr, Raum: F9

**02.05.2012**

*Effekte von Sport auf die Kognition von Patienten mit Schizophrenie und Depression*

Kristina Steinbrecher, Universität Gießen

**Abstract:** Ziel dieser Studie ist es, Effekte aeroben Ausdauertrainings auf die kognitive Leistungsfähigkeit psychiatrischer Patienten zu untersuchen. Beide Patientengruppen nahmen an einem dreiwöchigen Interventionsprogramm teil, welches drei Mal wöchentlich stattfand. Am Anfang der Einheit stand das kognitive Training, danach wurden die Probanden in zwei Gruppen eingeteilt; die eine Hälfte absolvierte das aerobe Ausdauertraining mit Aerobic-, Tae Bo- sowie Zirkeltrainingselementen. Die andere Hälfte erhielt das Entspannungstraining bestehend aus progressiver Muskelrelaxation, Traumreisen und Genusstraining. Vor und nach der Interventionsphase erfolgte jeweils eine Erhebung der kognitiven Leistungsfähigkeit und der Psychopathologie.

Vorangegangene Studien deuten darauf hin, dass Sport eine Vielzahl positiver Effekte auf Gesundheit und Lebensqualität aufweist. Basierend auf diesen Befunden soll in der vorliegenden Studie untersucht werden, inwiefern die kognitive Leistungsfähigkeit durch aerobes Ausdauertraining beeinflusst wird. Ferner sollen Auswirkungen auf die Psychopathologie mitbetrachtet werden, um interdisziplinärer Behandlungsansätze zu fördern und körperliches Trainings im Therapiealltag zu integrieren.