



<https://biz.li/4bhh>

## VORTRAG "AKTIV VS. DEPRESSIV"

Veröffentlicht am 30.01.2024 um 18:46 von Redaktion AltkreisBlitz

Für Mittwoch, 14. Februar 2024, von 15 bis 17 Uhr lädt das Wahrenndorff Klinikum zu einem Vortrag mit dem Titel "Aktiv vs. Depressiv" in Wahrenndorff Klinikum, Matthias-Wilkening-Weg 6 (für die Navigation: Großer Knickweg 6) in Köthenwald, ein. Es gibt einen spannenden Überblick über die Bewegungstherapie in der teil- und vollstationären Behandlung psychischer Erkrankungen.

"Die Effekte einer adäquaten Bewegungstherapie im Rahmen der Behandlung von psychischen Erkrankungen werden häufig noch unterschätzt. Dabei ist die Wirksamkeit von sportlicher Aktivität auf die Psyche unlängst in vielen Studien belegt worden. Verschiedene Botenstoffe, die bei körperlicher Aktivität in unserem Körper freigesetzt werden, vermitteln ein Gefühl von Ausgeglichenheit, innerer Ruhe und Zufriedenheit", berichtet Dr. Marcel Wendt, Leiter der Sporttherapie im Wahrenndorff Klinikum.



**Ein körperlich aktiver Lebensstil kann zu "antidepressiven" Effekten führen. / Foto: Wahrenndorff, Martin Bargiel**

### Wissenschaftliche Auszeichnung für Wahrenndorff Klinikum

Die positiven Effekte der Sport- und Bewegungstherapie nutzt man in Wahrenndorff in den Bereichen Klinikum, Wohnen und Tagwerk in den Therapiekonzepten umfänglich. Unter anderem forscht das Wahrenndorff Fachkrankenhaus für die Seele intensiv zum Thema Sport- und Bewegungstherapie in der Behandlung von Depressionen. Auf dem Fach-Kongress 2023 der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde (DGPPN) gab es für diese wissenschaftliche Arbeit eine besondere Auszeichnung.

Das Wahrenndorff Klinikum und das Bündnis gegen Depression laden zu einem Blick hinter die Kulissen in den modernen Sport- und Physiotherapiebereich ein. Nach einem "bewegten" Vortrag erhalten Interessierte Einblicke in die Therapieräume und Strukturen vor Ort.

Vortrag und Führung sind kostenfrei. Interessierte können sich direkt bei Dr. phil. Marcel Wendt per Mail an [dr.wendt@wahrenndorff.de](mailto:dr.wendt@wahrenndorff.de) anmelden. Mehr Informationen gibt es unter [www.wahrenndorff.de](http://www.wahrenndorff.de) und beim [Bündnis gegen Depression in der Region Hannover](#).