



# Pressemitteilung

Oliver Häußler  
Leitung

Antje Karbe  
Pressereferentin

Telefon +49 7071 29-76789  
antje.karbe[at]uni-tuebingen.de

presse[at]uni-tuebingen.de  
www.uni-tuebingen.de/aktuell

## Sporttherapie hilft Menschen mit psychischen Erkrankungen

**Wissenschaftliches Projekt „ImPuls“ mit 400 Patientinnen und Patienten getestet – Baustein zur Behandlung und Versorgung Betroffener**

Tübingen, den 19.06.2024

Körperliche Aktivität wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus. Dass Bewegung auch eine Verbesserung bei psychischen Erkrankungen wie Depressionen, Schlaf- und Angststörungen bewirkt, zeigt nun eine Studie aus Baden-Württemberg. Unter Leitung der Universität Tübingen hatten Forschende das sporttherapeutische Programm „ImPuls – starke Psyche durch Motivation und Bewegung“ entwickelt. In einer großangelegten Versorgungsstudie mit Patientinnen und Patienten in Baden-Württemberg wurde dieses implementiert und evaluiert.

Die Ergebnisse, die in der Fachzeitschrift *The Lancet Psychiatry* veröffentlicht wurden, zeigen, dass sich die psychische Symptomatik der Teilnehmenden deutlich verbesserte. Die Patientinnen und Patienten der ImPuls-Gruppe waren nach Ende der Intervention durchschnittlich 90 Minuten pro Woche sportlich aktiv. Zudem zeigten sich hohe Zufriedenheits- und Akzeptanzwerte sowohl bei Teilnehmenden als auch bei Therapeutinnen und Therapeuten.

Insgesamt nahmen 400 Patientinnen und Patienten an dem sechsmonatigen Programm teil, die von Depression, Panikstörungen, Agoraphobie, Posttraumatischen Belastungsstörungen und primärer Insomnie betroffen waren. An zehn Zentren absolvierten sie unter Anleitung von qualifizierten SporttherapeutInnen wöchentlich zwei bis drei Bewegungseinheiten (ausdauerorientierte sportliche Aktivität im Freien).

Kombiniert wurden diese mit der Vermittlung von Gesundheitskompetenzen, die darauf abzielen sportliche Aktivität in den Lebensalltag zu integrieren. So entwickelten die Teilnehmenden beispielsweise mentale Ziele und Pläne, wie sie Hürden - den „inneren Schweinehund“ - überwinden können. Eine eigens entwickelte Smartphone App unterstützt die Patientinnen und Patienten hier zusätzlich.

Derzeit leiden etwa 28 Prozent der Bevölkerung an einer psychischen Erkrankung. Diese gehören inzwischen mit muskuloskelettalen, Krebs- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu den häufigsten Beschwerden und können Gesundheit und Lebensqualität stark beeinträchtigen. Sporttherapie gehörte bislang nicht regulär zur ambulanten Versorgung für Menschen mit psychischen Erkrankungen.

Dies könnte sich durch die Studienergebnisse ändern, sagt der Sportpsychologe und Studienleiter Dr. Sebastian Wolf vom Institut für Sportwissenschaft der Universität Tübingen. „Unser Projekt zeigt, wie wirksam Bewegungstherapie das Wohlbefinden von Patientinnen und Patienten verbessern kann“. „Die positiven Ergebnisse des Projektes sprechen dafür, Sporttherapie in die ambulante Versorgung für Menschen mit psychischen Erkrankungen zu implementieren“

Wolf hatte das Konzept gemeinsam mit dem Tübinger Sportwissenschaftler Professor Gordon Sudeck entwickelt. Beteiligt waren zudem die Abteilung für Klinische Psychologie (Leitung: Prof. Dr. Martin Hautzinger) sowie die Abteilung für Medizinische Psychologie am Universitätsklinikum Tübingen (Leitung: Dr. Ander Ramos Murguialday).

Gemeinsam mit der Allgemeinen Ortskasse Baden-Württemberg (AOK BW), der Techniker Krankenkasse (TK) und dem Deutschen Verband für Gesundheitssport & Sporttherapie e.V. (DVGS; Leitung: Angelika Baldus und Stefan Peters) wurde die Umsetzung des Programms in der Versorgungspraxis evaluiert und die Kosteneffektivität des Programms überprüft. Die Evaluation erfolgte durch die Ludwig Maximilians Universität München (LMU; Leitung: Prof. Dr. Thomas Ehring) und die Technische Universität München (TUM; Leitung: Prof. Dr. Leonie Sundmacher). Das Projekt wird derzeit durch den Innovationsfonds des Gemeinsamen Bundesausschusses gefördert.

**Projekthomepage:** <https://www.impuls.uni-tuebingen.de/>

**Podcast zur Studie:** <https://thelancetpsychiatry.buzzsprout.com/1391365/15065547>

#### **Publikation:**

Wolf, S., Seiffer, B., Zeibig, J. M., Frei, A. K., Studnitz, T., Welkerling, J., Meininger, E., Bauer, L. L., Baur, J., Rosenstiel, S., Fiedler, D. V., Helmhold, F., Ray, A., Herzog, E., Takano, K., Nakagawa, T., Gunak, M. M., Kropp, S., Peters, S., Flagmeier, A. L., Zwanzleitner, L., Sundmacher, L., Ramos-Murguialday, A., Hautzinger, M., Sudeck, G., & Ehring, T. (2024). A transdiagnostic group exercise intervention for mental health outpatients in Germany (ImPuls): results of a pragmatic, multisite, block-randomised, phase 3 controlled trial. *Lancet Psychiatry*. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(24\)00069-5](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(24)00069-5)

#### **Studienprotokolle**

Wolf, S., Seiffer, B., Zeibig, J.-M., Welkerling, J., Bauer, L. L., Frei, A. K., Studnitz, T., Rosenstiel, S., Fiedler, D. V., Helmhold, F., Ray, A., Herzog, E., Takano, K., Nakagawa, T., Kropp, S., Franke, S., Peters, S., El-Kurd, N., Zwanzleitner, L., Sundmacher, L., Ramos-Murguialday, A., Hautzinger, M., Sudeck, G., & Ehring, T. (2021). Efficacy and cost-effectiveness of a Transdiagnostic group-based exercise intervention: study protocol for a pragmatic multi-site randomized controlled trial. *BMC Psychiatry*. <https://doi.org/10.1007/s40279-021-01468-z>

Fiedler, D. V., Rosenstiel, S., Zeibig, J. M., Seiffer, B., Welkerling, J., Frei, A. K., Studnitz, T., Baur, J., Helmhold, F., Ray, A., Herzog, E., Takano, K., Nakagawa, T., Kropp, S., Franke, S., Peters, S., Flagmeier, A. L., Zwanzleitner, L., Sundmacher, L., Ramos-Murguialday, A., Hautzinger, M., Ehring, T., Sudeck, G., & Wolf, S. (2023). Concept and study protocol of the process evaluation of a pragmatic randomized controlled trial to promote physical activity in outpatients with heterogeneous mental disorders-the ImPuls study. *Trials*, 24(1), 330. <https://doi.org/10.1186/s13063-023-07331-y>

**Projektinformationen auf der Homepage des Gemeinsamen Bundesausschusses:**

<https://innovationsfonds.g-ba.de/projekte/neue-versorgungsformen/impuls-starke-psyche-durch-motivation-und-bewegung.371>

**Kontakt:**

Dr. Sebastian Wolf

Universität Tübingen

Institut für Sportwissenschaft / Forschungsgruppe „Exercise and Mental Health“

Telefon +49 (0)7071 29-73613

[sebastian.wolf@uni-tuebingen.de](mailto:sebastian.wolf@uni-tuebingen.de)