



Salzburg, 1. August 2012

## Studie zur Suizidprävention am Universitätsklinikum Salzburg:

# „Übern Berg“

Unsere Experten:

- **Univ.-Doz. Dr. Reinhold Fartacek,**  
Ärztlicher Direktor Christian-Doppler-Klinik/Universitätsklinikum Salzburg,  
Leiter Sonderauftrag für Suizidprävention und Leiter Forschungsprogramm für  
Suizidprävention
- **Univ.-Prof. Dr. Günter Schiepek,**  
Leiter des PMU-Instituts für Synergetik und Psychotherapieforschung
- **Univ.-Prof. Dr. Dr. Josef Niebauer, MBA**  
Universitätsinstitut für präventive und rehabilitative Sportmedizin/Uniklinikum  
Salzburg  
Institut für Sportmedizin des Landes Salzburg  
Sportmedizin des Olympiazentrums Salzburg-Rif
- **MMag. Dr. Josef Sturm,**  
Sportwissenschaftler und Leiter der Studie "Ausdauertraining durch  
Bergwandern an Patienten mit hohem Suizidrisiko. Eine randomisierte  
Crossover-Studie" oder den Originaltitel "Physical exercise through mountain  
hiking in high-risk suicide patients. A randomized crossover trial."

**Die Idee entstand bei gemeinsamen Film-Deharbeiten zum  
Thema „Alpen und Suizid“ von Dozent Reinhold Fartacek und  
Reinhold Messner auf dem Rauriser Sonnblick. Die  
veröffentlichte wissenschaftliche Studie „Physical exercise  
through mountain hiking in high-risk suicide patients.  
A randomized crossover trial“ bestätigt die unterstützende  
Wirkung der Psychotherapie und Pharmakotherapie durch  
Bewegungstherapie. Mit dieser Studie können auch erstmals  
Schwankungen der psychischen Befindlichkeit nicht nur**

**beobachtet sondern auch verstanden werden. Mit dem Studiendesign wurde ein weltweit einmaliger Datensatz erhoben, der durch eine Komplexität überzeugt: Sie punktet mit der täglichen Selbsteinschätzung kombiniert mit psychologischen Daten (vorher-nachher- Fragebogen und Prozesseinschätzung) und mit sportphysiologischen Messungen. In der Suizidprävention setzt man darauf, auf individuelle Stärken anstatt auf Krankheit zu schauen. In Österreich wandern mehr als 74% der über 15-Jährigen zumindest gelegentlich. Die Wanderstudie „Übern Berg“ des Sonderauftrags für Suizidprävention der Universitätsklinik für Psychiatrie 1 am Salzburger Universitätsklinikum CDK bot seinen Patienten damit nicht nur „Gesundheitsförderung durch Wandern“ sondern auch eine nachgewiesene Reduktion der Hoffnungslosigkeit durch Wandern und Naturerleben in der Salzburger Bergwelt.**

Mit Redewendungen wie „Es geht bergauf“ oder „Berge versetzen“ werden im Alltag positive Entwicklungen beschrieben. Menschen mit psychischen Erkrankungen oder in Lebenskrisen können sich nur schwer überwinden, körperlich aktiv zu sein. Der Ärztliche Direktor der CDK und Leiter der Suizidprävention Dozent Dr. Reinhold Fartacek betont: „Unser Ziel war es, unsere Patienten durch die körperliche Aktivität beim Bergwandern und das Erlebnis – übern Berg zu gehen – für den Alltag seelisch und körperlich zu stärken. Diese Erfolge sollen ihnen Mut und Hoffnung für die Bewältigung des Alltags geben.“ Die wissenschaftliche Studie dokumentiert auch den Zugewinn an körperlicher Fitness.

### **Synergetisches Navigationssystem (SNS)**

Die interdisziplinäre Studie von PsychiaterInnen und PsychologInnen der Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie I gemeinsam mit dem Universitätsinstitut für Sportmedizin und dem hohen Engagement der Pflegemitarbeiterinnen fand in der

Salzburger Bergwelt statt. Fartacek ergänzt: „Die Studie macht deutlich, dass die Natur aber auch die menschlichen Begegnungen in der Natur nach Lebenskrisen gute Effekte haben können.“ Die Selbsteinschätzung wurde beispielsweise unter Nutzung eines „Synergetischen Navigationssystems“ (SNS) messbar gemacht. Der Leiter des PMU-Instituts für Synergetik und Psychotherapieforschung, Univ.-Prof. Dr. Günter Schiepek hat das Synergetic Navigation System entwickelt. Mit einem eigens angelegten Online-Fragebogen im Synergetic-Navigation System wurde täglich über 6 Monate lang die persönliche Befindlichkeit mit 38 Einzelitems in einer Selbsteinschätzung beurteilt. Durch die hochfrequenten Messungen ergab sich eine Verlaufsdarstellung mit mehr oder weniger stark ausgeprägten Schwankungen und Phasenübergängen. Speziell in den Bereichen Freude und Selbstwertgefühl kam es in der Wanderphase bei vielen Teilnehmern zu einer Steigerung – wobei die Ängstlichkeit gleichzeitig abnahm.

### **Was hat sich verändert?**

Die Studienteilnehmer wurden in zwei Gruppen geteilt. Die Wandergruppe wanderte 9 Wochen lang. Die Wartekontrollgruppe hatte keine Intervention. Nach 9 Wochen wurde gewechselt. Gemessen wurden die empfundenen Veränderungen der Hoffnungslosigkeit und Depressivität. Außerdem die Ausdauerleistungsfähigkeit. Hoffnungslosigkeit, Depressivität und Ausdauerleistung waren jeweils signifikant besser als vor der Studie. Die Studienteilnehmer berichteten davon, dass sie eine neue Tagesstruktur hatten, neue Routen kennengelernt hatten, mehr Appetit hatten, mehr Selbstvertrauen und weniger Stress empfanden. Nach eigenen Aussagen war ein Patient von den positiven Empfindungen überrascht, weil man eigentlich „keinen Sport und keine Berge mag“ und weniger Zeit zum „großen Grübeln“ hatte.

### **Hoffnungslosigkeit und Depressivität**

Hoffnungslosigkeit: Während der Wanderphasen kam es in beiden Gruppen zur signifikanten Reduktion der Hoffnungslosigkeit. Die Hoffnungslosigkeit war am Ende des Studienzeitraumes signifikant geringer als zu Beginn.

Depressivität: Während der Wanderphasen kam es zu einer signifikanten Reduktion, während es in den Nicht-Wanderphase zu einem Anstieg der Depressivität kam. Generell war sie aber nach der Studie signifikant geringer als am Studienbeginn.

### **Wandern als ideale Bewegungsform**

Die Teilnahme der Patienten am Wandern war nahezu lückenlos und belegt, dass diese Form der Bewegung nicht nur akzeptiert sondern auch gerne ausgeübt wurde – und das bei Wind und Wetter. Erfreulicherweise kam es dadurch zu einer deutlichen Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit. Bekanntermaßen ist körperliche Bewegung gesund, wird aber zu wenig ausgeübt. Dabei sporteln oder bewegen sich Suizidpatienten noch einmal weniger als die übrige, viel zu „sesshafte“ Bevölkerung. Sicher hängt dies auch damit zusammen, dass viele sich von zu anstrengende Sportarten nicht angesprochen fühlen bzw. diese aufgrund von körperlichen Leiden nicht durchführen können. Wandern ist da gerade in unserer Region eine sehr gut auszuübende Bewegungsform, die nahezu das ganze Jahr über betrieben werden kann. Dass Wandern effektiv ist belegt diese Studie. Dies sollte Patienten und auch Gesunde motivieren noch öfter die Berg- oder Laufschuhe zu schnüren.

### **Bewegung und psychische Gesundheit**

Für die Durchführung der Wanderstudie wurde der Sportwissenschaftler MMag. Josef Sturm mit ins Team geholt. Im Rahmen seiner Doktorarbeit beschreibt er den positiven Zusammenhang zwischen regelmäßiger körperlicher Bewegung und psychischer Gesundheit und versucht dabei die biologischen und psychologischen Wirkmechanismen herauszustellen. Er betont das Bewegungsmangel sogar ein Risikofaktor für die Entwicklung mancher psychischer Störungen sein kann.

## **Symptome reduzieren**

Im Rahmen der Salzburger Wanderstudie konnte mittels täglicher Selbsteinschätzung bestätigt werden, dass bereits nach einer Wanderung die Stimmung verbessert, von negativen Gedanken abgelenkt und Stresssymptome abgebaut werden können. Am Ende des Wanderprogramms konnten sogar Selbstwert und Schlafqualität verbessert sowie Angst- und Borderlinesymptome reduziert werden.

Neben der Reduktion von Hoffnungslosigkeit, Depressivität und Suizidgedanken waren wir besonders von der guten Compliance und der starken Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit überrascht. Man konnte von Wanderung zu Wanderung beobachten wie die Teilnehmer auch körperlich fitter wurden. So konnte auch die Länge der Wanderstrecken kontinuierlich gesteigert werden. Noch vor Studienbeginn galt besonders die Motivation der Teilnehmer als eine der größten Herausforderungen. Besonders wichtig erschienen die sorgfältige Auswahl der Wanderstrecken sowie die Hilfe bei praktischen Problemen wie der Auswahl von Kleidung und Schuhen.

## **Optimaler Belastungspuls**

Um eine Überforderung zu vermeiden wurde der optimale Belastungspuls am Universitätsinstitut für Sportmedizin Salzburg ermittelt und bei jeder Wanderung mittels Herzfrequenzmesser überwacht. Die Gruppe hat sehr schnell gemerkt das es beim Wandern nicht darum geht der Schnellste zu sein und so war es für jeden möglich in seinem Tempo zu gehen. Jede Wanderung startete mit einfachen Mobilisationsübungen und endete mit abschließenden Dehnübungen. Im Laufe der Studie war an Stelle der fehlenden Motivation die Vorfreude auf die nächste Wanderung so groß, dass die Teilnehmer oft schon eine gute Weile vor dem vereinbarten Zeitpunkt am Treffpunkt warteten.

In Bezug auf die Ergebnisse ist noch zu betonen, dass die Effekte zusätzlich zur Wirkung der bestehenden psychopharmakologischen und psychotherapeutischen Behandlung aufgetreten sind.

Rückfragen an:

Mag. Mick Weinberger  
Leiterin SALK Unternehmenskommunikation & Marketing  
SALK Pressesprecherin

SALK - Gemeinnützige Salzburger  
Landeskliniken Betriebsgesellschaft mbH

Müllner Hauptstraße 48  
5020 Salzburg  
Tel: +43/0662/4482-1007  
Mobil: +43/0676 89972 1007  
Fax: +43/0662/4482-1027  
m.weinberger@salk.at  
presse@salk.at  
office@salk.at

[www.salk.at](http://www.salk.at)