

Am Stimmungsbarometer hinaufklettern

Der Berg ruft – und in Tirol ganz besonders laut. Für Menschen mit Depressionen und Angst-erkrankungen kann Bewegung im Freien, wie Klettern, heilsam sein, aber es gibt auch ein Zuviel: Dann entsteht „Bergsucht“.

Jeder Griff muss sitzen, volle Konzentration auf die Wand. Beim Klettern sind für den Moment alle Sorgen Schnee von gestern, das Drumherum ist ausgeblendet. Katharina Hüfner, Psychiaterin und Neurologin an der Universitätsklinik für Psychiatrie II in Innsbruck, beschäftigt sich seit langem mit den Effekten von Sport auf die Psyche. In einem ihrer Projekte untersucht sie die therapeutischen Aspekte des Kletterns. Doch auch die negativen Folgen von zu viel Bewegung, nämlich „Sport- und Bergsucht“, stehen auf ihrer Agenda.

„Körperliche Aktivität kann die Symptome von Depressionen und Angst-erkrankungen vermindern. Das ist gut erforscht“, sagt Hüfner. Mit ihrem Team und dem Institut für Sportwissenschaften der Uni Innsbruck verglich sie den Einfluss von Klettertherapie mit jenem von Nordic Walking und dem von – bewegungsfreiem – sozialem Austausch in Kontaktgruppen auf das Befinden von schwer depressiven PatientInnen. Die Auswertung von Fragebögen und Interviews mit den bisher 66 TeilnehmerInnen hat ergeben, dass diejenigen, die den Bewegungsgruppen zugeordnet waren, wesentlich mehr von der Therapie profitierten. „Sie gaben etwa an, dass sie sich nach den Einheiten besser fühlten und nach Abschluss der Therapie auch von sich aus mehr Sport gemacht haben“, erklärt Hüfner. Allgemein verleihen Routinen, wie regelmäßiges Training, dem Tag Struktur. Dies sei besonders für psychisch Kranke wichtig. Bewegung im Team stillt zudem soziale Bedürfnisse. Sportliche Fortschritte motivieren und bereiten Freude.

Aber auch zugrunde liegende biologische Vorgänge, die Bewegung und psychische Gesundheit verbinden, werden untersucht: „Ein gewisses Maß an Bewegung wirkt entzündungshemmend und kann psychischen und

körperlichen Erkrankungen vorbeugen. Das trifft z. B. auf Depression und Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu“, sagt Hüfner. WissenschaftlerInnen gehen davon aus, dass durch Sport neue Nervenverbindungen und eventuell auch Nervenzellen gebildet werden. Regelmäßiges Training beeinflusst den Stoffwechsel, das Hormon- und das vegetative Nervensystem.

Wer sich auspowert, fühlt sich oft danach besser. Es kann aber auch der Punkt kommen, an dem Sport ungesund wird – dann, wenn er zur Sucht wird. Der Befund einer kürzlich mit der Doktorandin Leonie Habelt durchgeführten Fragebogen-Studie zum Thema Suchtaspekte beim Bergsteigen zeigt, dass von 335 regelmäßigen und Extrembergsteigern 88 Anzeichen von Suchtverhalten aufwiesen. „Das bedeutet etwa, dass sie trotz Verletzungen weiter auf den Berg stiegen. Sie haben das Gefühl, nicht aufhören zu können und immer mehr machen zu müssen. Es kommt zu sozialen Konflikten, weil Familie und Verpflichtungen vernachlässigt werden.“ Die Betroffenen gaben außerdem höhere Werte bei Depression, Angst und Stress an als die restlichen bergsportbegeisterten, aber nicht süchtigen ProbandInnen. Häufig liegen bereits andere Süchte vor. „Was wir nicht wissen, ist, ob diese Personen in die Bergsucht gerutscht sind, weil sie schon vorher psychisch angeschlagen waren und dies mit Bergsport etwas kompensieren konnten, oder ob der Zusammenhang vice versa ist“, sagt Hüfner.

In einem weiteren, aktuellen Projekt befasst sich ihr Team mit der Frage, ob nach Alpinunfällen Symptome einer posttraumatischen Belastungsstörung auftreten können oder aber posttraumatisches Wachstum eintritt. Unter Letzterem ist mehr Klarheit bezüglich eigener Ziele und Lebenszufriedenheit zu verstehen. (mai)



Vortrag über Psyche & Sport

Med Uni Innsbruck
Wissenschaft
Gesundheit

Foto: MUJ/privat



Katharina Hüfner gibt am 14. Dezember um 18.30 Uhr (Einlass ab 18 Uhr) in einem Vortrag aus der Reihe „Wissen/schafft Gesundheit“ im großen Hörsaal der Medizinischen Universität Innsbruck Antworten auf die Frage, inwiefern Sport die Psyche stärken kann. Als Forscherin informiert sie auch über wissenschaftliche Erkenntnisse rund um den Einfluss von Höhe, Natur und alpiner Umgebung beim Sport im Freien. Eintritt frei. Anmeldung bei Teilnahme im Hörsaal erforderlich unter: www.wissenschaftsgesundheit.at oder telefonisch: (0512) 9003-718 38 (Mo.–Fr., 9–12 Uhr). Online-Teilnahme via Livestream: www.wissenschaftsgesundheit.at (ohne Anmeldung)

Foto: MUJ/Heidegger



Science Day mit 13 PrivatdozentInnen

Mit dem feierlichen Science Day begrüßt die Medizinische Universität Innsbruck ihre kürzlich habilitierten WissenschaftlerInnen. Ende November stellten 13 neue PrivatdozentInnen ihre Habilitationsschriften vor und präsentierten damit ein beeindruckendes Panorama ihrer Forschungstätigkeit. Mit ihrer Habilitation haben sie die höchststrangige Hochschulprüfung in Österreich absolviert.

Foto: MUJ/R. Pearce

Wertvolle Wissenschaft

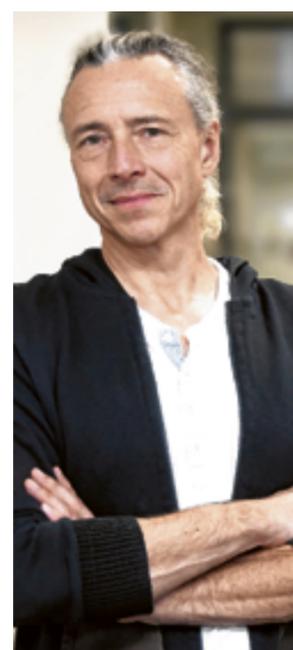
Universitäten erfüllen neben ihren Aufgaben in Lehre und Forschung auch eine sogenannte „Dritte Mission“: die für die Gesellschaft nutzbringende Verwertung von akademischem Wissen und von Erfindungen mit innovativem Potenzial, den Technologietransfer. Damit Erkenntnisse und Know-how aus den Labors der Medizin Uni Innsbruck den Markt und damit die Patientinnen und Patienten erreichen, muss deren Potenzial und wirtschaftliche Verwertbarkeit erkannt und vorangetrieben werden. Genau dafür ist Jürgen Soutschek zuständig.

Der in Tübingen promovierte Neurobiologe hat in deutschen, belgischen und US-amerikanischen Unternehmen pharmazeutische und biotechnologische Erfahrung gesammelt, kennt also beide Seiten. „Ich war

Forscher und habe in der Medikamentenentwicklung gearbeitet. Seit eineinhalb Jahren unterstütze ich in der Abteilung Forschungsservice und Innovation unsere Forschenden dabei, ihre Entwicklungen und Erkenntnisse aus dem Labor mit Innovationskraft und wirtschaftlichem Potenzial zu schützen und mit geeigneten Partnern weiterzuentwickeln.

„Wir haben viele Spitzenleute und wollen das Bewusstsein für die Möglichkeiten fördern, Wissenschaftler, Uni und vor allem die Gesellschaft davon profitieren zu lassen“, beschreibt Soutschek seinen herausfordernden Job. Selbst gut vernetzt, weiß er das partnerschaftliche Klima in seinem Arbeitsbereich umso mehr zu schätzen. (hei)

Aktuelle Stellenausschreibungen: www.i-med.ac.at/ karriere und bei LinkedIn.



Jürgen Soutschek kümmert sich um die Verwertung von Wissen.

Foto: MUJ/D. Bullock



Foto: MUJ/F. Lechner

„Liebe Leserinnen und Leser, vielleicht reflektiert nebenstehender Artikel ein wenig das Auf und Ab, das derzeit auf nationaler und internationaler Ebene unser Leben bestimmt. In diesem Sinne möchte ich Ihnen friedliche Festtage und uns allen ein zufriedenes ‚Auf‘ für 2023 wünschen.“

W. Wolfgang Fleischhacker, Rektor MedUni Innsbruck

Vier ForscherInnen ausgezeichnet

Am 1. Dezember wurde der Preis der Landeshauptstadt Innsbruck für wissenschaftliche Forschung 2022 an der Medizin Uni Innsbruck verliehen. Damit werden junge Forschende gefördert und deren großartige Leistungen hervorgehoben. Stadträtin Christine Oppitz-Plörer übergab mit Rektor Wolfgang Fleischhacker die Urkunden an die MedizinerInnen Theresa Dolejsi, Maria Effenberger und Andreas Zollner sowie den Biologen Simon Hoser. Dolejsi beschäftigte sich in ihrer prämierten Arbeit mit der kardialen Immunantwort im Rahmen der Regeneration nach Herzinfarkt, Effenberger fokussierte sich auf Entzündungsprozesse der Leber, insbesondere Faktoren, die die Entstehung der alkoholischen Hepatitis antreiben. Hoser forschte zur biologischen Funktion von mitochondrialen DNA-Sequenzen im humanen Kerngenom und Zollner setzte sich in seiner Endoskopiestudie mit dem Zusammenhang von Langzeitfolgen einer SARS-CoV-2 Infektion und Virusresten im Darm auseinander.



Foto: ©IKM/M.Dammann

Simon Hoser, Theresa Dolejsi, Andreas Zollner und Maria Effenberger (v. l.).

KONTAKT
MEDIZINISCHE UNIVERSITÄT
INNSBRUCK

Innrain 52,
Christoph-Probst-Platz
Tel.: +43 (0)512 9003 0
public-relations@i-med.ac.at
www.i-med.ac.at



MEDIZINISCHE
UNIVERSITÄT
INNSBRUCK