

## Den Tagen einen Sinn geben

### MOTomed Bewegungstherapie bei Depression und Antriebslosigkeit

Niedergeschlagenheit, Interessenverlust und Antriebslosigkeit sind mögliche Anzeichen einer Depression, die in jedem Alter vorkommen kann. Wie jede andere Erkrankung auch ist eine Depression behandlungsbedürftig. Dabei kann ein Bewegungstraining betroffene Menschen motivieren und ihnen helfen den Tagesablauf zu strukturieren. Die körperliche Aktivität kann die anfängliche Antriebslosigkeit lindern und im weiteren Verlauf ein Baustein bei der Behandlung sein.

#### Schwere Zeiten

Auslöser einer Depression sind häufig seelische Verletzungen. Trauer über den Verlust eines geliebten Menschen, beruflicher oder privater Stress und ein allgemein bedrückendes Umfeld können zu Energie- und Antriebslosigkeit führen. Bleiben diese extrem beanspruchenden Situationen über einen längeren Zeitraum erhalten und stehen keine Lösungsmöglichkeiten zur Verfügung, kann es zur Ausbildung einer Depression kommen. Eine ernsthafte psychische Erkrankung, dessen Behandlung von medizinisch geschultem Personal vorgenommen werden muss. Neben der seelischen Belastung, die tief im Verborgenen stecken kann, treten häufig auch körperliche Symptome auf. Hierzu zählen unter anderem Schmerzen in Kopf, Brust oder Rücken, sowie Muskelverspannungen und Atembeschwerden. Auch innere Unruhe und Nervosität, Schlaflosigkeit und Konzentrationsstörungen können die Betroffenen zusätzlich belasten.

#### Hilfe für Betroffene

Wie eine Zusammenfassung vieler Studien zeigt, kann die Kombination aus Struktur und körperlicher Betätigung maßgeblich dabei helfen, den Verlauf der Erkrankung positiv zu beeinflussen. Als ein wesentlicher Bestandteil der multidimensionalen Behandlung werden moderate Bewegungseinheiten empfohlen, die dem individuellen Trainingszustand angepasst sind. Als moderate Bewegung gilt dabei jegliche Form körperlicher Aktivität, die mit einer Erhöhung des Energieverbrauchs einhergeht. Besonderen Stellenwert erlangen sport- und bewegungstherapeutische Maßnahmen bei der Vermeidung eines Rückfalls nach Absetzen der Medikamente.

#### Selbstbestimmt trainieren

Tägliche, wohltuende körperliche Aktivität unter stets gleichen Bedingungen in vertrautem Umfeld ermöglicht das MOTomed Bewegungstherapiegerät. Gerade auch für unsichere und ältere Personen oder Betroffene, für die ein körperliches Training neu und ungewohnt ist, bietet das MOTomed ideale Trainingsbedingungen. Die einfache Bedienung durch ein übersichtliches Farb-Touch-Display sowie ein Training aus sicherer sitzender Position machen die Anwendung so einzigartig. Die Wahlmöglichkeit aus einem vorinstallierten Therapieprogramm oder die individuelle Einstellung der Trainingsparameter gestalten das Training effektiv und zugleich abwechslungsreich. Die Auswertung und Speicherung der Trainingsdaten erfolgen automatisch nach Beendigung des Trainings. Diese werden übersichtlich aufbereitet und liefern obendrein eine einfache Erfolgskontrolle. Das regelmäßige MOTomed Training bietet betroffenen Personen auch eine optimale Vorbereitung für einen möglichen Anschluss an eine Sportgruppe. Dabei kann das MOTomed zum Erhalt und zur Verbesserung der eigenen Leistungsfähigkeit genutzt werden, es ist unkompliziert in der Anwendung, wetterunabhängig und zu jeder Zeit einsatzbereit. Neben den direkten Auswirkungen auf die Erkrankung hat die MOTomed Bewegung insgesamt sehr positive Effekte auf den Körper und das allgemeine Wohlbefinden. Und dies bei jedem Alter und Trainingszustand!

Erhalten Sie umfassende Beratung und informieren Sie sich unter 07374 18-84 oder besuchen Sie unsere Homepage [www.motomed.de](http://www.motomed.de).