



Klinik und Poliklinik für Psychiatrie,
Psychosomatik und Psychotherapie des Kindes- und Jugendalters

Balancing Vibrations

Sport wirkt bei depressiver, niedergedrückter Stimmung genauso gut, wie Medikamente. Das gilt zumindest bei Erwachsenen mittlerweile als gut belegt.

Ob das bei Jugendlichen auch so ist und ob Vibrationsplatten-Training (mit einer sogenannten Power Plate) genauso gute Effekte zeigt wie Gymnastik, wollen wir jetzt untersuchen.

Das heißt, wenn Du

- › zwischen 10 und 18 Jahre alt bist
- › unter einer depressiven Stimmung leidest
- › ambulant, stationär oder tagesklinisch behandelt wirst
- › und Lust hast, drei bis fünf mal pro Woche sechs Wochen lang mit uns zu trainieren

dann melde Dich bei uns und wir informieren Dich über das genaue Programm!

Wir untersuchen:

- › ob sich Deine Stimmung verbessert
- › welche Mechanismen dabei genau wirken (bestimmte Hormone Deines Körpers, Nervenwachstum im sogenannten Hippocampus, Deine Gedächtnisleistung, die Erregbarkeit Deines Gehirns und Dein Stresslevel)
- › ob es eine Verbindung zwischen körperlicher Fitness und Deiner Stimmung gibt

Ansprechpartner: Dipl. Sportw., B. A. Psych. Max Oberste
Dr. med. Heidrun-Lioba Wunram
Telefon: 0221 478-98642 oder -82707
E-Mail: kjp-depression@uk-koeln.de

In Kooperation mit:

