

# Sport

## Durchstarten statt durchhängen: **Sport** bei Depressionen

Glaubt man mancher Schlagzeile, ist Sport bei Depressionen genauso wirksam wie die pharmakologische oder psychotherapeutische Behandlung. **Doch stimmt das?** Was kann Sport in der Therapie der Depression bewirken und wo sind die Grenzen?



*Das Schwierigste ist, Patienten mit Antriebsstörung zu sportlichen Aktivitäten zu motivieren.*

Depressionen zählen zu den häufigsten und folgenreichsten psychischen Störungen. Gleichzeitig sind sie hinsichtlich ihrer Schwere die am meisten unterschätzten Erkrankungen. Das Risiko, im Laufe des Lebens an einer Depression zu erkranken, liegt bei 16 bis 20 Prozent. Trotz ihrer multikausalen Ursachen, sind Depressionen gut zu behandelnde Erkrankungen. Neben einer medikamentösen Behandlung und Psychotherapie wird seit Jahren untersucht, welche Wirkung nichtmedikamentöse somatische Therapieformen haben. Dazu gehört unter anderem auch Sport und körperliche Aktivität.

### Was Sport bewirken kann – und was nicht

In vielen Studien zeigten sich sehr große Effekte auf die depressiven Symptome, die Ängstlichkeit, die Menge oder Dosierung an notwendigen Medikamenten und die präventive Wirkung von Sport. Ein Cochrane Review (1) relativiert diese Ergebnisse. Analysiert wurden randomisierte kontrollierte Studien, in denen körperliche Aktivität mit der Standardbehandlung, keiner oder einer Placebobehandlung, pharmakologischer oder psychotherapeutischer Behandlung oder einer anderen aktiven Therapieform verglichen wurde. Über 35 Studien hinweg ergab sich ein moderater klinischer Effekt, der sich weiter verringerte, wenn nur Studien höchster Qualität berücksichtigt wurden. Weder der direkte Vergleich von Bewegung mit einer pharmakologischen Behandlung noch der Vergleich mit psychothe-

rapeutischer Behandlung brachte signifikante Unterschiede zu Tage. Allerdings wurden nur wenige kleine Studien herangezogen, so dass die Schlüsse nicht allgemeingültig sind. Generell zeigt sich, dass es schwierig ist, Studien mit hoher Qualität, vergleichbaren Interventionen und einer ausreichenden Anzahl an vergleichbaren Teilnehmern durchzuführen. Bei körperlicher Aktivität stellen Verblindung sowie eine adäquate Kontrollgruppe und das Verhalten außerhalb der Intervention große Herausforderungen dar. Doch trotz der schwierigen objektiven Bewertung der Ergebnisse, zeigen die vielen positiven Empfindungen der Studienteilnehmer, dass körperliche Aktivität gut angenommen wird und sich bei vielen Betroffenen die Lebensqualität verbessert. Die Nationale Versorgungsleitlinie Unipolare Depression empfiehlt allen Patienten mit einer depressiven Störung ein strukturiertes und supervidiertes körperliches Training, sofern keine Kontraindikationen vorliegen.

### Egal welche Aktivität – Hauptsache Bewegung

Sport bzw. körperliche Aktivität wirkt sich auf die Stimmung günstig aus, vermindert Angstgefühle, erhöht die Konzentration des Brain-derived neurotrophic factors (BDNF), der bei Depressiven verringert ist. Die Aktivität im präfrontalen Kortex, der bei Depressiven hyperaktiv ist und am endlosen Grübeln und negativen Emotionen beteiligt ist, wird verringert. Auf psychischer Ebene erhöht Sport die Selbstwirksamkeitserwartung und kann das Selbstwertgefühl verbessern. Dabei ist es unerheblich, ob ein Einzel- oder Mannschaftssport ausgeübt wird, ob das Training im Fitnessstudio stattfindet oder jemand im Wald joggt. Jede Aktivität kann aber auch ungünstige Auswirkungen haben, beispielsweise wenn sich der Betroffene über- oder unterfordert fühlt, wenn das Training zu wenig Abwechslung bietet oder

wenn die Ziele, die durch den Sport erreicht werden sollen zu eng gesteckt sind. Das zeigte die Auswertung des Berliner Sporttherapieprogramms zur Behandlung depressiver Störungen (2).

### Problem ist die Motivation bei Antriebsstörung

Eine entscheidende Frage ist allerdings, wie man Menschen, bei denen die Antriebsstörung ein zentraler Aspekt der Krankheit ist, dazu bringen soll, sich regelmäßig zu Bewegung aufzuraffen. Dazu muss sensibel für den Patienten das individuell passende Maß an körperlicher Aktivität gefunden werden. In Großbritannien wurde dafür der Physical Activity Facilitator (PAF) entwickelt. Im Zentrum steht die Beratung,

um eine geeignete Sportart zu finden und die Steigerung der intrinsischen Motivation, damit diese aufgenommen und beibehalten wird.

Über die optimale Dauer und Intensität für die Behandlung der Depression kann noch keine wissenschaftlich begründete Aussage getroffen werden. Die NICE-Leitlinie „Depression“ aus dem Jahr 2009 empfiehlt für leichte bis mittelschwere Depressionen Bewegungsprogramme drei Mal pro Woche für die Dauer von je 45 bis 60 Minuten über 10 bis 14 Wochen. Dass Sport vielfältige positive Wirkungen hat, ist weithin bekannt. Auch im Rahmen psychischer Erkrankungen sollte trotz unklarer Datenlage mehr Fokus darauf gelegt werden – nicht nur in der Therapie, sondern auch in der Prävention: Denn Sport senkt auch die Rezidivrate bei Depressionen.

Dr. Christine Hutterer

Quellen:

(1) Cooney GM, Dwan K, Greig CA, Lawlor DA, Rimer J, Waugh FR, McMurdo M, Mead GE. Exercise for depression. *Cochrane Database Syst Rev.* 2013. 12;(9): CD004366. doi: 10.1002/14651858.CD004366.pup6

(2) Erkelens M, Golz N. Effekte des Sporttreibens bei Depressionen: das Berliner Sporttherapieprogramm zur Behandlung depressiver Störungen - theoretische Grundlegung und Evaluation von Effektgrößen sowie Veränderungsursachen. Berlin: Köster (Verlag), (1998). ISBN: 3895743283

Die NVL empfiehlt allen Patienten mit einer depressiven Störung ein strukturiertes körperliches Training.

leichte bis mittelschwere Depressionen  
Bewegungsprogramme

**drei Mal**

pro Woche  
für die Dauer von je

**45 bis 60**

Minuten  
über

**10 bis 14**

Wochen

