



Sind aktive Menschen seltener depressiv?

Bereits eine Stunde regelmäßige körperliche Aktivität pro Woche könnte genügen, um das Risiko zu senken, an einer depressiven Störung zu erkranken. Das schließt ein internationales Forscherteam aus den Ergebnissen der nach eigenen Angaben bisher größten vorausschauenden Studie zu diesem Thema. Demnach können auch wenig anstrengende Tätigkeiten wie Gehen, Schwimmen oder Radfahren eine Schutzwirkung erzielen. Hinweise auf einen vorbeugenden Effekt, der Angststörungen entgegenwirkt, gab es dagegen nicht, berichten die Wissenschaftler. Wie der positive Einfluss körperlicher Aktivität auf die geistige Gesundheit zustande kommt, bleibt vorerst ungeklärt.

„Wir wussten, dass körperliches Training bei der Behandlung bestehender Depressionen helfen kann“, sagt Samuel Harvey von der University of New South

Wales in Sydney. „Aber jetzt konnten wir erstmals zeigen, dass dadurch auch vorbeugend eine Schutzwirkung im Hinblick auf zukünftige depressive Störungen erzielt werden könnte.“ Harvey und seine Kollegen gingen in ihrer Studie von einer Gruppe körperlich und psychisch gesunder Menschen aus. Die knapp 34.000 Männer und Frauen einer norwegischen Provinz waren im Schnitt 45 Jahre alt. Sie wurden zu Beginn der Studie nach Häufigkeit und Intensität körperlicher Aktivitäten in ihrer Freizeit befragt. Nach elf Jahren überprüften die Forscher diese Angaben bei 22.563 der Probanden. Bei 1.578 Personen stellten sie Anzeichen einer depressiven Störung fest, bei 1.972 ergaben sich Merkmale von Angststörungen.

Diejenigen, die sich gar nicht regelmäßig sportlich betätigten, hatten ein um 44 Prozent erhöhtes Depressionsrisiko im Ver-

gleich zu denen, die mindestens ein bis zwei Stunden pro Woche körperlich aktiv waren. Eine auf vier oder mehr Stunden verlängerte Trainingszeit pro Woche oder besonders schweißtreibende Aktivitäten verstärkten diesen Zusammenhang nicht. Es ergab sich keine Beziehung zwischen Sport und Angststörungen. Bei der statistischen Auswertung wurden Einflussfaktoren wie Alter, Geschlecht, Bildung, soziale Stellung, Körpergewicht sowie Alkohol- und Tabakkonsum berücksichtigt. Den Ergebnissen zufolge hätten zwölf Prozent der diagnostizierten Fälle von Depression durch ein leichtes körperliches Training von einer Stunde pro Woche verhindert werden können, schreiben die Autoren.

*Quelle: Wissenschaft aktuell.
Originalpublikation: American
Journal of Psychiatry, DOI: 10.1176/
appi.ajp.2017.16111223*

3,2 PROZENT

mehr Geld steht im kommenden Jahr für Arzneimittelausgaben im ambulanten Bereich zur Verfügung. Das Ausgabenvolumen, auf das sich KBV und Krankenkassen Mitte Oktober geeinigt haben, beträgt dann 1,2 Milliarden Euro für Arzneimittel. Getrieben werde die Steigerung vor allem durch neue Arzneimittel, allen voran den Onkologika. Für die Hepatitis-C-Therapie, deren Kosten durch neue Substanzen in den letzten zwei Jahren drastisch gestiegen sind, wurde ein – geschätztes – Sondervolumen von 450 Millionen Euro vereinbart. Im Heilmittelbereich steigt das Volumen im kommenden Jahr um 3,9 Prozent, was rund 230 Millionen Euro mehr sind. Die bundesweite Rahmenvorgabe ist die Basis für die regionalen Verhandlungen.

