



Von körperlicher Aktivität profitieren vor allem gänzlich Inaktive Mehr Bewegung für Patienten mit Angst und Depression!

ZÜRICH – Ermuntern Sie Ihre Patienten mit Angsterkrankungen und Depressionen zu körperlicher Aktivität! Bewegung hat nicht nur eine positive Wirkung auf die psychische Symptomatik, sondern sie führt als willkommener Nebeneffekt auch zu einem Schutz vor anderen Krankheiten.

Im Rahmen der *Jahrestagung der Schweizerischen Gesellschaft für Angst und Depression (SGAD)* referierte **Professor Dr. phil. Markus Gerber**, stellvertretender Leiter des Bereichs Sportwissenschaft am Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit der Universität Basel, über das Thema «Körperliche Aktivität, Stress und Prävention von Angst und Depression». Er führte aus, dass der positive Effekt von Bewegung auf die Gesundheit zwar schon seit der Antike bekannt sei, Wissenschaftler den empirischen Nachweis dafür aber erst relativ spät erbrachten. In einem historischen Rückblick verwies Prof. Gerber auf die erste wichtige Studie, die einen günstigen Einfluss von körperlicher Aktivität auf die Gesundheit zeigte und 1953 im renommierten *Lancet* publiziert wurde. Morris et al. konnten in dieser Arbeit nachweisen, dass Bewegung während der Arbeit im Vergleich zu einer sitzenden Tätig-

keit die Inzidenz einer koronaren Herzkrankheit senkt.

Körperliche Aktivität als Präventionsmassnahme

Aber gibt es diese Evidenz auch für den Zusammenhang zwischen körperlicher Aktivität und der Prävention von Angsterkrankungen sowie Depressionen? Anfangs der 1990er-Jahre erfolgte die Veröffentlichung der ersten Metaanalyse, die Studien der zurückliegenden 15 Jahre einbezog. Die Resultate ergaben, dass akute körperliche Aktivität von mindestens 20 Minuten Dauer zu einer Reduktion der Zustandsangst führt und regelmässiges Training über einen Zeitraum von mindestens zehn Wochen einen Rückgang an Eigenschaftsangst bewirkt. Eine Metaanalyse von randomisierten, kontrollierten Studien zeigte signifikant stärkere Effekte von körperlicher Aktivität bei Angstpatienten im Vergleich zu anderen Therapieformen – mit Ausnahme der Pharmakotherapie.

Auch im Bereich der Depression ergibt eine Metaanalyse ein eindeutiges Befundmuster, dass mehr Bewegung mit weniger depressiven Symptomen assoziiert ist. Am Beispiel einer grossen Studie mit über 18 000 Teilnehmern zeigte Prof. Gerber, dass sich körperliche Inaktivität bei Frauen besonders negativ

auf eine Depression auswirkt. Zudem liegt bei einer Unterteilung der Teilnehmer in drei Gruppen mit tiefer, mittlerer und hoher physischer Aktivität der grosse Unterschied vor allem zwischen «tief» und «mittel». Dies bedeutet, dass gänzlich inaktive Personen besonders profitieren können, wenn sie sich zu einer regelmässigen, moderaten Bewegung durchringen. Durchschnittlich aktive Personen profitieren hingegen weniger stark, wenn sie noch aktiver werden.

Laut DOSE-Studie tritt eine antidepressive Wirkung von körperlicher Aktivität nur bei einigermaßen hoher Energieverausgabung ein (17,5 kcal/kg/Woche). Dies entspricht ungefähr:

- Joggen (10 km/h) für 100 min/Woche (z. B. 2 × 50 min/Woche) oder
- Walking (6 km/h) für 175 min/Woche (z. B. 6 × 30 min/Woche).

Bewegung führt zu Schutz vor Komorbiditäten

Taugt Bewegung auch als Therapie bei depressiven Erkrankungen? Prof. Gerber verwies auf die limitierte Wirksamkeit klassischer Behandlungsmethoden. Weil körperliche Aktivität nicht mit einem Stigma verbunden sei wie beispielsweise die Pharmakotherapie, hätten Patienten häufig eher eine positive

Datum: 11.06.2016

**MEDICAL
TRIBUNE**

Neurologie | Psychiatrie

Medical Tribune / Neurologie-Psychiatrie
4002 Basel
058 958 96 00
www.medical-tribune.ch

Medienart: Print
Medientyp: Fachpresse
Auflage: 3'500
Erscheinungsweise: 4x jährlich



Themen-Nr.: 525.015
Abo-Nr.: 3002806
Seite: 3
Fläche: 67'508 mm²



Studien zufolge reduziert körperliche Bewegung Angst und Depression. Doch wie viel Zeit pro Woche sollen die Patienten dafür investieren?

Foto: fotolia/Picture-Factory

Grundhaltung zu Bewegung, erklärte er. Ein weiterer Vorteil ist, dass eine gesteigerte Fitness auch einen Schutz vor Komorbiditäten darstellt. Die Lebenserwartungen von Personen mit und ohne psychische Erkrankung unterscheiden sich schätzungsweise um 15 bis 30 Jahre. Der Referent stellte eine Metaanalyse vor, die 13 Studien einbezog, die den Effekt von körperlicher Aktivität auf die depressive Symptomatik untersuchte. Die Befunde sprechen deutlich für eine Wirksamkeit von Bewegung im Vergleich zur Kontrollgruppe. Leider sind die Effekte

der Sporttherapie nicht besonders nachhaltig. Die Förderung eines überdauernd aktiven Lebensstils ist schwierig. Prof. Gerber empfahl, bei depressiven Patienten Strategien der volitionalen Verhaltenskontrolle anzuwenden und zu stärken. Dies bedeutet beispielsweise Self-Monitoring mittels Schrittzähler oder Pulsmesser, Bildung von Handlungsplänen, Abbau von Bewegungsbarrieren, Einbeziehung des sozialen Umfelds, Rückfallprävention oder Schliessen von «Verträgen» mit Patienten über ihre körperliche Aktivität. *Dr. Tobias Hottiger*