

Licht im Dunkel

Sport gegen Depressionen

Foto: diego cervo - Fotolia

Mens sana in corpore sano – Dass nur in einem gesunden Körper ein gesunder Geist stecken kann, vermuteten schon die alten Römer. Aber was ist, wenn der Geist nicht gesund ist, eine psychiatrische Krankheit vorliegt? Können sportliche Aktivitäten positiv auf die Psyche einwirken oder gar bei Depressionen helfen?

Depressive Erkrankungen haben sich in den Industrieländern zur wahren Volkskrankheit entwickelt und verursachen immense Kosten für das Gesundheitssystem. Psychiater ordnen die Depression den affektiven Störungen zu, also den Krankheiten, die vor allem durch eine klinisch bedeutsame Veränderung der Stimmungslage gekennzeichnet sind. Häufig haben Laien ein vereinfachtes Erklärungsmodell der Depression, das der Krankheit nicht gerecht wird. Insbesondere äußere Umstände wie Beziehungsprobleme oder Stress bei der Arbeit werden dabei in das Zentrum der Ursache gerückt. Aber Depressionen werden nicht entweder körperlich oder psychisch verursacht, sondern bedürfen immer einer komplementären Sichtweise.

Schwierig zu stellende Diagnose

Hauptsymptome einer Depression sind eine gedrückte, depressive Stimmung, Freudlosigkeit, Interessenverlust, Antriebsmangel sowie eine erhöhte Ermüdbarkeit. Zudem können eine verminderte Konzentration, ein Gefühl der Wertlosigkeit, Schlafstörungen, verminderter Appetit und Suizidgedanken vorliegen. Beim Hausarzt klagen die meisten Patienten mit einer Depression über körperliche Beschwerden wie Kopf-, Bauch- oder Rückenschmerzen, Schwindel, Herzklopfen oder Erschöpfung. Vor allem dann, wenn es kein körperliches Korrelat für die geäußerten Symptome gibt, sollte man immer auch an eine Depression denken. In der stationären und hausärztlichen Versorgung werden nur etwa 25 bis 50 % der depressiven Patienten erkannt.

Diverse Behandlungsmöglichkeiten

Bei einer manifesten Depression muss ein Facharzt zusammen mit dem Patienten ein adäquates und individuell angepasstes Therapieschema erarbeiten. Die beiden klassischen Behandlungsmethoden einer depressiven Störung sind der Einsatz von Antidepressiva und Psychotherapie. Darüber hinaus kommen Wach- oder Lichttherapie, Sozio- oder Ergotherapie zur Anwendung. Aber auch körperliches Training kann als „Antidepressivum“ Symptome lindern und das Wohlbefinden steigern.

Bewegung als Therapiebaustein

Wie bei vielen anderen chronischen Krankheiten hat sich auch bei der Behandlung von Depressionen eine interdisziplinäre Vorgehensweise als ef-

ektiv erwiesen. Einen wesentlichen Baustein dieses Konzepts könnte die Bewegungsmedizin einnehmen. Dabei handelt es sich um ein körperliches Training im therapeutischen Kontext, das durch eine individuelle Anpassung an die veränderten körperlichen und psychischen Voraussetzungen infolge einer Krankheit sowie die individuellen Bedürfnisse der Teilnehmer gekennzeichnet ist. Eine regelmäßige sportliche Aktivität wirkt sich positiv auf die depressive Symptomatik und die psychische Gesundheit aus und hat zudem noch viele weitere positive Aspekte für den Patienten:

- Verbesserung einer diabetischen Stoffwechsellage
- Senkung des kardiovaskulären Risikoprofils
- Hemmung der entzündlichen Aktivität
- Linderung von arthritischen Beschwerden
- Erhöhung der Knochendichte bei Osteoporose
- Anregung der Nervenzellbildung
- Senkung der Verletzungsanfälligkeit
- Reduktion des Körpergewichts
- Senkung des Risikos für Darm- und Brustkrebs
- Steigerung der Lebensqualität

Viele Studien belegen die Wirksamkeit von Sport als therapeutische Maßnahme bei der Behandlung von klinisch manifesten psychischen Krankheiten. Beispiel: Über 200 Patienten mit einer depressiven Erkrankung, die vorher keinen Sport betrieben hatten, wurden per Zufall in vier Gruppen aufgeteilt. Die erste Gruppe machte ein beaufsichtigtes Ausdauertraining auf dem Laufband. Dabei liefen sie dreimal pro Woche 45 Minuten mit 70 bis 85 Prozent der maximalen Herzfrequenz. Die zweite Gruppe trainierte genauso wie die erste, nur zu Hause und ohne Aufsicht. Die Personen der dritten Gruppe bekamen ein Antidepressivum, die der vierten Gruppe ein Scheinmedikament. Nach 16 Wochen zeigte sich, dass die Symptome der Depression in der ersten Gruppe sogar mehr nachgelassen haben als in der Medikamentengruppe. Ebenso eine Besserung der

klinischen Symptomatik erfuhren die Teilnehmer der zweiten Gruppe, wenn auch nicht ganz so ausgeprägt wie die Sportgruppe mit Anleitung. Die Studie zeigt, dass ein reines körperliches Training ohne gleichzeitige Gabe von Medikamenten nach vier Monaten genauso gut wirksam ist und die depressiven Symptome reduziert wie eine leichte, durchgeführte psychopharmakologische Behandlung.

Verschiedene Erklärungsansätze

Wissenschaftler begründen die positiven Effekte von körperlicher Betätigung bei depressiven Erkrankungen mit unterschiedlichen Mechanismen. Auf der psychologischen Ebene kommt es einerseits zu einem verbesserten Selbstkonzept, andererseits lenkt der Patient sich durch die Bewegung von seinen negativen Gedanken ab und unterbricht sein Grübeln. Auf medizinischer Ebene existieren mehrere Ansätze, mittels derer Forscher die günstigen Auswirkungen zu erklären versuchen. Dabei scheint auch das Protein BDNF eine entscheidende Rolle einzunehmen. BDNF (Brain-derived neurotrophic factor) ist ein menschlicher Botenstoff, der für die Lebensfähigkeit, Entwicklung und Ausbildung von Nervenzellen verantwortlich ist. Bei Menschen mit Depressionen und Angststörungen ist BDNF erniedrigt, genauso wie bei vielen anderen chronischen Erkrankungen wie Diabetes, kardiovaskulären oder dementiellen Krankheiten. Antidepressiva erhöhen die Konzentration dieses Neurotrophins – und genau das macht auch Sport, so das Ergebnis diverser Studien.

Fazit

Regelmäßig betriebener Sport kann durchaus sinnvoll in der Vorbeugung und Therapie von psychischen Krankheiten wie Depressionen einge-

setzt werden. Dieses Wissen wird noch viel zu wenig in die Praxis umgesetzt. Weitere Studien müssen zeigen, in welcher Frequenz, Dauer und Dosis ein optimaler Effekt erzielt werden kann.

khschulz@uke.uni-hamburg.de



Autor Prof. Dr. med. Dr. phil. Karl-Heinz Schulz (Sport- und Bewegungsmedizin, Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf)

Karl-Heinz Schulz

- approbierter Arzt und Psychotherapeut
- seit April 2010 wissenschaftlicher Leiter des Fachbereichs Sport- und Bewegungsmedizin am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf
- Forschungsschwerpunkt: interdisziplinäre medizinische Forschung, insbesondere zu den Themen Psychoneuroimmunologie, Psychoneurologie, Transplantationspsychologie, Bewegungsmedizin

NETWORK

- Mitglied in der Deutschen Gesellschaft für Medizinische Psychologie (DGMP) seit 1987
- Mitglied in der International Psycho-Oncology Society (IPOS) seit 1991
- Gutachtertätigkeiten für zahlreiche wissenschaftliche Journals und Forschungsförderer
- Mitglied in der Deutschen Transplantations-Gesellschaft (DTG) seit 1996

Sport- und Bewegungsmedizin am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf

Seit Anfang 2010 gibt es am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf den Fachbereich Sport- und Bewegungsmedizin. Ein Team aus Ärzten, Sportwissenschaftlern, Physio- und Bewegungstherapeuten, Ernährungsmedizinern, Psychologen, medizinischen Fachangestellten sowie wissenschaftlichen Hilfskräften beschäftigt sich mit den Auswirkungen von körperlicher Aktivität bei Gesunden und Kranken. Dabei geht es um viel mehr als um die Versorgung von Sportverletzungen oder die Leistungsdiagnostik bei Sportlern. Körperliche Aktivität spielt eine zentrale Rolle in der Vorbeugung und Behandlung von Krankheiten wie Adipositas, Diabetes, Bluthochdruck, Herz-Kreislauf- und Krebserkrankungen sowie psychischen Krankheiten.

Prof. Dr. med. Dr. phil. Karl-Heinz Schulz / Dr. med. Wolfgang Schillings

Quelle: medicalsports network 6.10



TYR
Always in front.

arena®

speedo®