

## Bewegung gegen Depression: Neue Studie zeigt positive Effekte!

Neue Studie von UNI Med Hamburg zeigt positive Effekte von Bewegung auf Depressionen und beleuchtet alternative Therapieansätze.



**Hamburg, Deutschland** - Depressionen stellen eine der häufigsten psychischen Erkrankungen weltweit dar. Leider zeigen konventionelle Therapien nicht immer die erhofften Ergebnisse und sind häufig mit Nebenwirkungen verbunden. Aus diesem Grund ist die Forschung nach alternativen Behandlungsmethoden von großer Bedeutung. Wie [medicalschoo-\*\*hamburg.de\*\*](https://www.medicalschool-hamburg.de) berichtet, hat sich Bewegung als vielversprechende Methode in der Behandlung von Depressionen etabliert.

Eine aktuelle Studie von Prof. Dr. Anett Müller-Alcazar, Prof. Dr. Henning Budde und zwei Masterstudierenden der MSH, Nina Dolz und Fabian Schacht, beleuchtet die positiven Effekte von

körperlicher Aktivität auf Erwachsene mit Depressionen. Diese Forschungsarbeit, die im Journal PLOS One veröffentlicht wurde, betont, dass die positiven Effekte von Bewegung durch neurologische Veränderungen erklärt werden könnten. Die genauen Mechanismen der antidepressiven Wirkungen sind jedoch noch im Unklaren.

## **Effektivität und Evidenz**

In der wissenschaftlichen Literatur gibt es eine Vielzahl von Meta-Analysen, die die Wirksamkeit körperlicher Aktivität bei der Schmerzbehandlung von Depressionen untersuchen. Eine umfassende Übersicht über 55 Meta-Analysen zeigt, dass aerobes Ausdauer- und Krafttraining sowie Kombinationen mit achtsamkeitsorientierten Sportinterventionen signifikante moderate Effekte auf depressive Symptome aufweisen. Diese Ergebnisse stimmen mit den Erkenntnissen von **zeitschrift-sportmedizin.de** überein, wo festgestellt wird, dass diese Effekte auch in Studien mit hoher Qualität bestehen bleiben, vergleichbar mit Psychotherapie und Antidepressiva.

Zusätzlich können diese körperlichen Aktivitäten auch positive Effekte auf die Schlafqualität, die Lebensqualität und die kardiorespiratorische Fitness von depressiven Patienten haben. Jedoch konnten keine klaren Auswirkungen auf den Brain-derived neurotrophic Factor (BDNF) oder die Cortisol-Reaktivität nachgewiesen werden.

## **Vielfalt der Bewegungsformen und Herausforderungen**

Besonders häufig untersuchte Formen der körperlichen Aktivität, die sich als wirksam bei der Behandlung depressiver Erkrankungen erwiesen haben, sind Ausdauertraining, Kampfsportarten, wie Karate und Judo, sowie Mind-Body-Übungen, wie Yoga und Tai Chi. Auch hochintensives Intervalltraining und Krafttraining zeigen positive Effekte. Ziel ist

es, das Aktivitätslevel schrittweise zu erhöhen, um die Vorgaben der Weltgesundheitsorganisation zu erreichen. Dies ist insbesondere wichtig, da körperliche Inaktivität das Risiko einer Depression erhöhen kann, wie aus [pmc.ncbi.nlm.nih.gov](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov) hervorgeht.

Die Evidenzlage zeigt, dass regelmäßige körperliche Aktivität das Risiko, später eine Depression zu entwickeln, um bis zu 21 % reduzieren kann. Allerdings sind die Methoden in Studien zu Kindern und Jugendlichen oft heterogen, was die Vergleichbarkeit der Ergebnisse erschwert. Dennoch bleibt der Bedarf an weiteren Untersuchungen zur optimalen Dosierung und Dauer von Sportinterventionen unbestritten.

Insgesamt zeichnen sich durch die Vielzahl an Studien und Analysen klare Vorteile von körperlicher Aktivität in der Behandlung und Prävention von Depressionen ab. Die Evidenz sollte in der psychiatrischen Praxis als fester Bestandteil der Therapie berücksichtigt werden, um die Lebensqualität der Betroffenen entscheidend zu verbessern.

Details	
<b>Ort</b>	Hamburg, Deutschland
<b>Quellen</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="http://www.medicalschool-hamburg.de">www.medicalschool-hamburg.de</a></li><li>• <a href="https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov">pmc.ncbi.nlm.nih.gov</a></li><li>• <a href="http://www.zeitschrift-sportmedizin.de">www.zeitschrift-sportmedizin.de</a></li></ul>

**Besuchen Sie uns auf: [n-ag.de](http://n-ag.de)**