

Körperliche Aktivität für die Behandlung und Prävention der Depression: Übersichtsarbeit von Meta-Analysen

Physical Activity for the Treatment and Prevention of Depression: A Rapid Review of Meta-Analyses

Methoden

Wir suchten in PubMed Meta-Analysen zu den Effekten von Körperlicher Aktivität auf depressive Symptome als auch zur Prävention depressiver Episoden. Eingeschlossen in die Übersichtsarbeit wurden 55 Meta-Analysen.

Resultate

Aerobes Ausdauer- sowie Krafttraining oder Kombinationen inklusive achtsamkeitsorientierte Sportinterventionen zeigten signifikante moderate Effekte auf depressive Symptome bei Erwachsenen und älteren Patienten. Dieser wird kleiner, wenn nur Studien mit hoher Qualität (Intention-to-treat, Verblindung, aktive Kontrollinterventionen) analysiert werden, bleibt aber ähnlich effektiv wie andere wirksame Interventionen (zum Beispiel Psychotherapie, Antidepressiva). Zusätzliche signifikante positive Effekte auf die Schlafqualität, die Lebensqualität sowie kardiorespiratorische Fitness bei depressiven Patienten konnten bestätigt werden. Effekte auf den Brain-derived neurotrophic Factor (BDNF) oder die Cortisol-Reaktivität konnten bisher nicht bestätigt werden.

Bei Kindern und Jugendlichen sowie während dem Peripartum erreicht regelmässige körperliche Aktivität kleine bis moderate signifikante Effekte auf depressive Symptome; allerdings sind Studien heterogener und die Methodik könnte verbessert werden (kleine Studien mit unterschiedlichen Methoden häufig Kombinationen von Sportinterventionen mit bspw. Psychoedukation). Regelmässige körperliche Aktivität zeigte eine Odds-Reduktion von 17 bis 21% bezüglich des Risikos, im späteren Verlauf eine Depression zu entwickeln, mit einem kleineren Effekt bei Kindern und Jugendlichen. In 15 Meta-Analysen in Populationen mit verschiedenen körperlichen Erkrankungen wurden für regelmässiges Training positive moderate Effekte auf depressive Symptome bei allgemeinen chronischen Erkrankungen, Krebs-Überlebenden, post-Stroke, neurologischen Erkrankungen, Diabetes und Arthritis sowie grössere Effekte bei kardiovaskulären Erkrankungen, chronischer Niereninsuffizienz und HIV-positiven Erwachsenen gefunden.

Diskussion

In dieser Übersichtsarbeit konnten wir breite positive Wirkungen körperlicher Aktivität auf die Depression und depressive Symptome in Risikopopulationen aufzeigen. Es besteht ein Bedarf an weiteren Studien, um optimale Dosen und Dauer von Sportinterventionen zu klären und Methoden zu entwickeln, körperliche Aktivität in psychiatrischen Populationen und Menschen mit chronischen Erkrankungen nachhaltig zu fördern.

Relevanz

Diese Arbeit liefert einen Überblick der aktuellen Evidenz zu den Effekten von Sport und körperlicher Aktivität bei Depression und bestätigt deren positiven Effekte mit einer soliden Evidenzbasis. Limitierend ist zu erwähnen, dass kein systematischer Review-Prozess erfolgte.

Schlussfolgerungen für die Praxis

Erhebung und Förderung körperlicher Aktivität sollten ein wichtiger Bestandteil in der psychiatrischen Praxis werden. ■

ERWEITERTES ABSTRACT

ACCEPTED: September 2021

PUBLISHED ONLINE: October 2021

Imboden C, Claussen MC, Seifritz E, Gerber M. Physical activity for the treatment and prevention of depression: a rapid review of meta-analyses. *Dtsch Z Sportmed.* 2021; 72: 280-287. doi:10.5960/dzsm.2021.499

1. PRIVATE CLINIC WYSS, Münchenbuchsee, Switzerland
2. UNIVERSITY OF ZURICH, Department of Psychiatry, Psychotherapy and Psychosomatics, Psychiatric University Hospital Zurich, Zurich, Switzerland
3. PSYCHIATRIC SERVICES GRISONS, Chur, Switzerland
4. UNIVERSITY OF BASEL, Department of Sport, Exercise and Health, Basel, Switzerland



Article incorporates the Creative Commons Attribution – Non Commercial License. <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>



QR-Code scannen und Artikel online lesen.

KORRESPONDENZADRESSE:

Dr. med. Christian Imboden
Medical Director, Private Clinic Wyss
Fellenbergstrasse 34
3053 Muenchenbuchsee, Switzerland
✉: christian.imboden@pkwyss.ch