

Dem Schmerz davonlaufen

Sport hilft gegen psychische Leiden wie Depressionen. Sollte Bewegung also fester Teil einer Therapie sein?

VON JAN SCHWENKENBECHER

Ein Jahr lang radelten oder joggen, ruderten oder stepten die 100 Patienten von zwei Stationen der Psychiatrie der Universität Vermont, um sich damit ihren Krankheiten entgegenzustemmen. Vier Mal in der Woche für je 60 Minuten Sport, um gegen Borderline, Schizophrenie, Angststörungen oder Depressionen zu bestehen. Drei Forscher der Stationen hatten sich die Bewegungsbehandlung ausgedacht – sie wollten prüfen, ob sich durch den Sport die Stimmung der Patienten verbessert. Das tat sie, wie die jüngst im Fachmagazin *Global Advances in Health and Medicine* veröffentlichten Ergebnisse der Studie zeigen. Von den Patienten der einen Station fühlten sich vor den Sportübungen 70,3 Prozent glücklich oder sehr glücklich, nach den Übungen waren es 87,9 Prozent. Auf der anderen Station, wo hauptsächlich Patienten untergebracht waren, deren Krankheiten auf ihre Stimmung schlugen, stieg die Zahl von 22 auf 75,6 Prozent. Insgesamt gaben 96,8 beziehungsweise 93,2 Prozent der Teilnehmer nach den Übungen an, dass sie nun besserer Stimmung seien. „Jetzt, da wir wissen, dass es so effektiv ist“, sagt der Erstautor der Studie David Tomasi über das regelmäßige Training der Patienten, „kann es so grundlegend werden wie eine pharmakologische Intervention.“

Klar, auch wenn man angesichts pumper Lungen und stechender Muskeln während der Leibesübungen deren positive Auswirkungen nur schwer zu erahnen vermag: Sport ist gesund. Aber tatsächlich so gesund, dass er gegen psychische Krankheiten hilft und das am Ende auch noch genauso gut wie Antidepressiva oder eine Psychotherapie?

Ja und Jein. Sport hilft bei vielen psychischen Erkrankungen, Bewegung hilft nachweislich bei Ängsten, Essstörungen, Suchterkrankungen und gegen die psychotischen Symptome einer Schizophrenie. Sport verringert die Wahrscheinlichkeit, dass neurodegenerative Krankheiten wie Morbus Parkinson oder Demenz auftreten. Und vor allem hilft Sport gegen Depressionen, gerade diesen Zusammenhang haben Forscher in zahlreichen Studien im-

mer wieder belegt. Dank der Bewegung scheint der Körper Nervenwachstumsfaktoren wie Brain-derived neurotrophic factors (BDNF) auszuschütten, was wohl wiederum dabei hilft, dass sich neue Nervenzellen oder Synapsen bilden. Sport regt die Neuroplastizität an, bei vielen Untersuchten wuchs das Volumen von Regionen im Hippocampus. Daneben scheint Sport auch dazu zu führen, dass vermehrt Neurotransmitter wie Serotonin, Noradrenalin oder Dopamin ausgeschüttet werden. Und damit scheint Sport im Gehirn ähnlich zu wirken wie viele Psychopharmaka.

Besonders wichtig ist eine angenehme Atmosphäre, dann wirkt Sport am besten

Womit man zum Jein gelangt. Insgesamt müsse man von „einer moderaten Effektstärke“ ausgehen, sagt Karsten Henkel, Oberarzt der Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik an der Uniklinik der RWTH Aachen. Damit liege die Wirksamkeit von Sport in etwa gleichauf mit der von Antidepressiva. „Sport weist da ungefähr eine vergleichbar gute Effektivität auf“, sagt Henkel. Das zeigt auch eine Untersuchung des Cochrane Instituts aus dem Jahr 2013. Insgesamt 35 verschiedene Studien werteten Forscher damals auf den positiven Effekt von Sport bei Depressionen aus. Erstens kamen sie dabei ebenfalls auf eine moderate Effektstärke. Zweitens schauten sie sich jene Studien genauer an, die Sport mit Psychotherapie oder Antidepressiva als Behandlung verglichen – wobei sie keine signifikanten Unterschiede beobachteten.

Warum also Jein? Weil in der Auswertung für den Vergleich mit Psychotherapie nur vier Studien übrig blieben. Die Ergebnisse sind damit alles andere als gefestigt. Und weil sich trotz der Ergebnisse in der Praxis wohl kaum ein Therapeut aufs Joggen als alleinige Behandlung einer Depression verlassen würde. „Depressionen sind potenziell lebensbedrohlich“, sagt Henkel, „bei solchen Erkrankungen ist es wichtig, dass man alle Register zieht und alle Möglichkeiten ergreift.“



Bewegung hilft dem Körper offenbar, a

Umgekehrt bedeutet das aber auch, dass es durchaus zu empfehlen ist, Sport als festen Bestandteil in die Therapie von Depressionen einfließen zu lassen. In der S3-Leitlinie, dem nationalen Behandlungsfaden, steht es seit der neuesten Überarbeitung aus dem Jahr 2015 mit dem zweithöchsten Empfehlungsgrad B. Depressiven sollte, sofern sie dazu in der Lage sind, „die Durchführung eines strukturierten und supervidierten körperlichen Trainings empfohlen werden“, heißt es. Henkel überarbeitete die Leitlinie mit und dass es statt A nur Empfehlungsgrad B wurde, liege daran, dass letztlich noch nicht genau