



<sup>b</sup>  
UNIVERSITÄT  
BERN

## Sport und körperliche Aktivität helfen gegen Depressionen

Depressionen werden von zahlreichen psychischen und physischen Beschwerden begleitet wie Niedergeschlagenheit, Antriebslosigkeit, sexuelle Inaktivität oder Schlafstörungen. Ein internationales Team von Wissenschaftlern unter Beteiligung der Universität Bern hat nun erstmals alle verfügbaren Metaanalysen zum Thema Sport und Depressionen zusammengefasst und die positive Wirkung von Sport und körperlicher Aktivität auf Depressionen evaluiert.

Depressionen sind die am häufigsten diagnostizierte psychische Erkrankung. In den westlichen Industrienationen leidet mindestens jede zehnte Person im Verlauf ihres Lebens einmal daran. Depressionen beeinflussen die körperliche Gesundheit stärker als Diabetes oder Arthritis.

Traditionell erfolgt die Behandlung von Depressionen mit Medikamenten (Antidepressiva) und Psychotherapie. Wie eine Publikation unter Beteiligung der Universität Bern nun aber zeigt, stossen Sport und körperliche Aktivität teilweise die gleichen neurophysiologischen Veränderungen an wie Antidepressiva. Deshalb zeigte eine Vielzahl von Metaanalysen eine positive Wirkung von Sport und körperlicher Aktivität auf Depressionen.

### Neurobiologische Anpassungen durch Sport und körperliche Aktivität

Sport und körperliche Aktivität bewirken verschiedene Veränderungen im Gehirn, die sonst nur durch Medikamente erzielt werden. Medikamente zur Behandlung von Depressionen setzen ähnlich wie Sport und körperliche Aktivität an der Serotoninaufnahmefähigkeit des Gehirns an. Sie verstärken die Epinephrinaktivität und sorgen für die Ausschüttung verschiedener Faktoren für das Nervenwachstum. Diese Faktoren fördern das Zellwachstum im Gehirn und verhindern das Absterben von Zellen im Hippocampus, welches sonst durch Depressionen hervorgerufen wird. Sport und körperliche Aktivität führen mit diesen Veränderungen auch zu einer herabgesetzten Aktivität des Stresshormons Cortisol und wirken damit teilweise ähnlich wie Psychopharmaka.

«Leider lassen die Metaanalysen keine Schlüsse zu, wie oft und wie lange wöchentlich Sport getrieben werden sollte», sagt Mirko Wegner. «Man kann aber sehen, dass Sport und körperliche Aktivität Depressionen mildern. Zudem konnten wir feststellen, dass die Wirksamkeit von Sport bei Depressionsstörungen grösser ist als beispielsweise bei Angststörungen.»

Regelmässiges Sporttreiben scheint nach bisherigem Stand der Forschung ein probates Mittel zu sein, um Depressionssymptome zu vermindern. Zudem ist es kostengünstig und hat nur wenige Nebenwirkungen. Ob und vor allem in welchem Ausmass Sport und körperliche Aktivität eine Ergänzung oder sogar Alternative zu Medikamenten bei leichten Depressionen sein können, muss jedoch noch untersucht werden.

#### Angaben zur Publikation:

Wegner, M., Helmich, I., Machado, S., Arias-Carrión, O., & Budde, H. (2014). *Effects of exercise on anxiety and depression disorders: Review of meta-analyses and neurobiological*