



## Sport beugt Depressionen vor

Schon eine Stunde Bewegung pro Woche senkt das Erkrankungsrisiko deutlich

**Schützender Effekt: Sport kann nicht nur die Symptome einer Depression lindern - sondern auch verhindern, dass sie überhaupt entsteht. Eine groß angelegte Studie mit norwegischen Probanden zeigt: Bereits ein bis zwei Stunden Bewegung pro Woche reichen offenbar aus, um das Erkrankungsrisiko um mehr als 40 Prozent zu senken. Schon kleine Lebensstiländerungen können demnach Großes bewirken, schreiben die Forscher.**



Joggen als Prävention: Schon eine Stunde Bewegung pro Woche senkt das Risiko für Depressionen.

© Ocus Focus/ thinkstock

Depressionen sind ernsthafte Erkrankungen, die behandelt werden müssen - und können. Den wichtigsten Grundpfeiler der Therapie bildet in der Regel eine Kombination aus medikamentöser Behandlung und psychotherapeutischer Betreuung. Doch daneben gibt es weitere Ansätze, die Patienten zusätzlich helfen können. Als erwiesen gilt etwa, dass körperliche Aktivität manchen Betroffenen das Lächeln zurückgibt - zum Beispiel in Form von Laufen oder Yoga.

Doch regelmäßige Bewegung kann nicht nur bestehende Beschwerden lindern. Sie scheint auch eine vorbeugende Wirkung zu entfalten. Wie stark dieser Effekt ist, haben Samuel Harvey von der University of New South Wales im australischen Kensington und seine Kollegen nun untersucht: "Wir wissen schon länger, dass Sport die Symptome einer Depression mildern kann", sagt der Forscher. "Jetzt können wir aber erstmals auch ihr präventives Potenzial quantifizieren."

### Wer trainiert wieviel?

Für ihre Studie begleiteten die Wissenschaftler 33.908 norwegische Erwachsene über einen Zeitraum von elf Jahren. Die zu Beginn der Untersuchung psychisch gesunden Teilnehmer mussten zunächst angeben, wie oft und wie intensiv sie im Alltag trainierten. Als sportliche Betätigung erfasst wurden dabei sowohl Aktivitäten, bei denen die Probanden nicht oder nur mäßig ins Schwitzen kamen, als auch solche, bei denen sie sich bis zu Erschöpfung verausgabten.

Im späteren Verlauf der Studie erfasste Harveys Team mithilfe eines standardisierten Fragebogens, ob sich bei den Teilnehmern Anzeichen von Depressionen oder Angststörungen zeigten. Würde es einen Zusammenhang zwischen der Entwicklung solcher Erkrankungen und dem individuellen Aktivitätsniveau geben?

### Höheres Risiko bei Bewegungsmuffeln

Die Auswertung zeigte: Wer regelmäßig Sport getrieben hatte, berichtete seltener von depressionsartigen Symptomen als Bewegungsmuffel. Nachdem die Forscher andere Einflussgrößen wie Alter, Geschlecht, Einkommen oder soziale Beziehungen herausgerechnet hatten, blieb ein deutlicher Unterschied, der ihnen zufolge klar auf die körperliche Aktivität zurückzuführen war.

Dabei schienen schon wenige Bewegungseinheiten pro Woche einen bemerkenswerten Effekt zu haben: Wer zu Beginn der Studie angegeben hatten, nie sportlich aktiv zu sein, hatte den Forschern zufolge ein 44 Prozent höheres Risiko für solche Beschwerden als Menschen, die nach eigenen Angaben ein bis zwei Stunden in der Woche trainierten. Das Risiko für Angststörungen schien dagegen nicht von der körperlichen Aktivität beeinflusst zu werden.

### Wenig Sport - deutlicher Effekt

"Die Ergebnisse sind gerade deshalb so bemerkenswert, weil sie zeigen, dass schon verhältnismäßig wenig Sport ausreicht, um einen signifikanten Schutz vor Depressionen zu generieren", sagt Harvey. Eine überwiegend sitzende Lebensweise werde weltweit mehr und mehr zum Standard - umso erfreulicher sei es zu beobachten, dass schon minimale Veränderungen des Lebensstils enorme gesundheitliche Vorteile bringen können.

Warum Bewegung diesen schützenden Effekt hat, ist dem Team zufolge erst in Teilen

verstanden und muss noch genauer untersucht werden. "Wir glauben aber, dass sowohl körperliche als auch soziale Faktoren eine Rolle spielen", schließen die Wissenschaftler. (American Journal of Psychiatry, 2017)

(DAL,University of New South Wales,04.10.2017)

---

**Copyright (c) 1998 - 2017 scinexx**  
**MMCD NEW MEDIA, Düsseldorf**

