



Entspannung

In der grauen Jahreszeit – Einfach öfter raus und bewegen!!

Körperlich aktive Menschen werden seltener depressiv

Schon einfaches, leichtes sportliches Training schützt vor psychischer Erkrankung – der biologische Mechanismus ist allerdings noch ungeklärt!

Bereits wenige Einheiten (1 – 2 Std./Woche) regelmäßige körperliche Aktivität genügen, um das Risiko zu senken, an einer depressiven Störung zu erkranken. Das schließt ein internationales Forscherteam aus den Ergebnissen der bisher größten vorausschauenden Studie zu diesem Thema, z.B können auch wenig anstrengende Tätigkeiten wie Gehen, Schwimmen oder Radfahren eine Schutzwirkung erzielen. Wie der positive Einfluss körperlicher Aktivität auf die geistige Gesundheit zustande kommt, bleibt vorerst ungeklärt.

Die Wissenschaftler konnten jetzt erstmals zeigen, dass dadurch auch vorbeugend eine Schutzwirkung im Hinblick auf zukünftige depressive Störungen erzielt werden könnte.“ Frühere Studien hatten bereits einen Zusammenhang zwischen geringer körperlicher Aktivität und erhöhter Anfälligkeit für Depressionen bestätigt. Es war jedoch nicht auszuschließen, dass die psychische Störung nicht Wirkung, sondern Ursache einer eingeschränkten sportlichen Betätigung ist. Um die Möglichkeit einer solchen umgekehrten Kausalität weitgehend auszuschließen, gingen Harvey und seine Kollegen in ihrer

Studie von einer Gruppe körperlich und psychisch gesunder Menschen aus. Die knapp 34.000 Männer und Frauen einer norwegischen Provinz waren im Schnitt 45 Jahre alt. Sie wurden zu Beginn der Studie nach Häufigkeit und Intensität körperlicher Aktivitäten in ihrer Freizeit befragt. Nach elf Jahren überprüften die Forscher diese Angaben bei 22.563 der Probanden. Bei 1578 Personen stellten sie Anzeichen einer depressiven Störung fest, bei 1972 ergaben sich Merkmale von Angststörungen.

Diejenigen, die sich gar nicht regelmäßig sportlich betätigten, hatten ein um 44 Prozent erhöhtes Depressionsrisiko im Vergleich zu denen, die mindestens ein bis zwei Stunden pro Woche körperlich aktiv waren. Eine auf wöchentlich vier oder mehr Stunden verlängerte Trainingszeit oder besonders schweißtreibende Aktivitäten verstärkten diesen Zusammenhang nicht. Es ergab sich keine Beziehung zwischen Sport und Angststörungen. Bei der statistischen Auswertung wurden Einflussfaktoren wie Alter, Geschlecht, Bildung, soziale Stellung, Körpergewicht sowie Alkohol- und Tabakkonsum berücksichtigt. Den Ergebnissen zufolge hätten zwölf Prozent der diagnostizierten Fälle von Depression durch ein leichtes körperliches Training von einer Stunde pro Woche verhindert werden können, schreiben die Autoren.

[weiter lesen →](#)

GEMEINSAM BEWEGEN ZUSAMMEN WEITERKOMMEN ZIELE ERREICHEN



In der grauen Jahreszeit – Einfach öfter raus und bewegen!!

Körperlich aktive Menschen werden seltener depressiv

Ein mit regelmäßiger körperlicher Aktivität verbundener sozialer Kontakt und der positive Effekt auf verschiedene Körperfunktionen seien keine ausreichenden Erklärungen für die Resultate der Studie. So verstärkt sich die bekannte gesundheitsfördernde Wirkung von sportlichem Training auf Herz-Kreislauf-Funktionen, wenn die Dauer der Aktivität von einer auf zwei bis drei Stunden pro Woche ansteigt. Die Wirkung auf das Depressionsrisiko erreichte jedoch schon nach etwa einer Stunde ihr Maximum. Zum einen könnten Faktoren wie genetische Veranlagung, Persönlichkeitsmerkmale und die Einstellung zu gesundheitsbewusstem Verhalten eine Rolle spielen, erklären die Forscher. Zum anderen wäre es denkbar, dass die körperliche Aktivität biochemische Prozesse im Nervensystem verstärkt oder psychische Veränderungen bewirkt, die vor depressiven Störungen schützen.

Quelle und Auszug aus „Wissenschaft aktuell, 4. Okt.2017“

Quelle: „Exercise and the Prevention of Depression: Results of the HUNT Cohort Study“, Samuel B. Harvey et al., American Journal of Psychiatry, DOI: 10.1176/appi.ajp.2017.16111223