

25.04.2025

Die Bedeutung von Sport und Bewegung in der Depressionsbehandlung

PD Dr. med. Christian Imboden, Kliniken für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik, Psychiatrische Dienste, Solothurner Spitäler AG

Die Depression hat neben den psychopathologischen Symptomen und Beeinträchtigungen der Funktionalität auch eine Assoziation mit somatischen Risikofaktoren und chronischen Erkrankungen wie beispielsweise einer erhöhten kardiovaskulären Mortalität. Eine wichtige Rolle spielen dabei lebensstilassozierte Faktoren wie körperliche Inaktivität und Ernährung. Es besteht robuste Evidenz für das präventive Potenzial regelmässiger Bewegung bezüglich somatischer Morbidität und Mortalität, auch bei Menschen mit depressiven Erkrankungen. Zahlreiche longitudinale Studien zeigen, dass Menschen, die sich ausreichend bewegen ein kleineres Risiko für Depressionen aufweisen. Dabei ist die Direktionalität dieser Assoziation nicht restlos geklärt. Die positiven Effekte von Sport und Bewegung auf Stressregulation und Neuroplastizität unterstützen aber die Hypothese eines Depressions-präventiven Effekts von Sport und Bewegung. In den letzten 20 Jahren wurde zudem untersucht, ob strukturierte Sportprogramme auch einen antidepressiven Effekt aufweisen. Die heutige Evidenzgrundlage bestätigt - auch in zahlreichen Meta-Analysen - kleine bis moderate Effekte von mehrwöchigen Sportprogrammen auf die depressive Symptomatik, zumindest bei leicht bis mittelgradig depressiven Episoden. Dabei sind methodische Herausforderungen im Design solcher RCTs in Betracht zu ziehen. Aufgrund der zahlreichen positiven Effekte von Bewegung auf psychische und somatische Faktoren wäre es hilfreich, körperliche Aktivität bei Menschen mit depressiven Erkrankungen nachhaltig zu fördern. Aufgrund der höheren Barrieren für lebensstilbezogene Verhaltensänderungen bei Menschen mit Depression sind herkömmliche Coaching-Ansätze allerdings weniger wirksam als bei Menschen ohne psychische Erkrankungen.