

18/2020 - Intensiver Sport in Häppchen

Intensiver Sport in Häppchen

Wie effektiv das Hochintensiv-Intervalltraining bei Depression helfen kann, untersuchten Wissenschaftler nun in einem systematischen Review – sie durchsuchte also die Forschungsliteratur und analysierten die Aussagekraft von Studien zur Behandlung von Depression mit Sport-Interventionen. Einerseits besteht demnach Hoffnung, dass Sport in dieser Form einen guten Beitrag liefern könnte: Fitness, Herz und Stimmung könnten profitieren. Die Studienlage ist allerdings noch dünn – es bleibt der Selbstversuch mit einem gut dosierten Sportprogramm.

Diese Woche gab es zudem aus einer deutschen Forschungseinrichtung einen neuen Vorstoß zum besseren Verständnis der Depression. Psychiater des Universitätsklinikums Jena starten nämlich ein [internationales Forschungsprojekt](#) mit dem Ziel, einen Biomarker für das Ansprechen der Therapie mit Ketamin zu etablieren. Jeweils die Hälfte der Patienten sollen in Jena und in Tübingen betreut und untersucht werden.

Hier die Beiträge der letzten Woche:

- [Hochintensiv-Sport in Intervallen – welchen Beitrag leistet dieser Ansatz bei Depression?](#)