

## Hochintensiv-Sport in Intervallen - welchen Beitrag leistet dieser Ansatz bei Depression?

**Datum:** 29.04.2020

**Original Titel:**

Can high intensity interval training improve health outcomes among people with mental illness? A systematic review and preliminary meta-analysis of intervention studies across a range of mental illnesses

**MedWiss - Sport spielt bei Prävention und Behandlung der Depression regelmäßig eine Rolle. Wie effektiv das Hochintensiv-Intervalltraining bei Depression helfen kann, untersuchten Wissenschaftler in einem systematischen Review. Die Experten ziehen ein vorsichtiges Fazit: Unterstützung für Fitness, Herz-Kreislauf und Psyche sind möglich oder wahrscheinlich, die Erkenntnisse leiden aber unter der bislang dünnen Studienlage.**

---

Hochintensiv-Intervalltraining (HIIT) könnte Menschen mit einer psychischen Erkrankung helfen. Ob diese Effekte verlässlich nachgewiesen werden konnte, wurde nun in einem systematischen Review untersucht. Ebenso ermittelten die Forscher, wie sicher dieses Training ist und wie die Adhärenz von Betroffenen verschiedenster psychischer Erkrankungen bei einer solchen komplementären Methode ist.

Dazu ermittelten die Wissenschaftler aus größeren medizin-wissenschaftlichen Datenbanken Studien, die HIIT bei Menschen mit psychischen Erkrankungen untersuchten. Die Erkenntnisse wurden, so weit möglich, in einer vorläufigen Meta-Analyse zusammengefasst.

### **Hochintensiv-Sport in Intervallen - welchen Beitrag leistet dieser Ansatz bei Depression?**

Es konnten 12 Interventionsstudien, darunter 7 randomisiert-kontrollierte Studien, in die Übersicht und Analyse aufgenommen werden. Nach diesem Wissensstand deutet sich an, dass HIIT die kardiorespiratorische Fitness unterstützt (5/8 Interventionsstudien, 63 %), anthropometrische Parameter verbessert (3/4 Studien, 75 %), die mentale Gesundheit fördert (9/12 Studien, 75 %) und die Herz-Kreislauf-Fitness erhöht (5/9 Studien, 56 %). Jeweils eine Studie zeigte Verbesserungen der körperlichen Fitness (1/1, 100 %) und motorischer Fähigkeiten (1/1, 100 %). Sämtliche dieser Verbesserungen waren im Vergleich zum Messwerten vor Trainingsbeginn gefunden worden.

Die vorläufige Meta-Analyse der Vorher-Nachher-Änderungen nach HIIT zeigten einen reduzierten Depressions-Schweregrad (standardisierte mittlere Differenz SMD: -1,36; 95 % Konfidenzintervall CI (-1,63; -1,089),  $p < 0,0001$ ) und möglicherweise verbesserte VO<sub>2</sub>max (SMD: 0,18; 95 % CI (-0,02; 0,37),  $p = 0,08$ ) bei Menschen mit Depression. HIIT erhöhte die Menge an HDL (High-Density-Lipoprotein) im Blut (SMD: 0,373; 95 % CI (0,18; 0,57),  $p = 0,0002$ ) und reduzierte eventuell die allgemeine Psychopathologie (SMD: -1,58; 95 % CI (-3,35; 0,18),  $p = 0,08$ ) bei Menschen mit Erkrankungen im Schizophrenie-Spektrum.

Es wurden keine akuten Verletzungen berichtet. Im Schnitt hielten die Teilnehmer im Punkt Adhärenz gut durch und nahmen an 64–94 % der Sitzungen teil. Abbruchraten lagen, je nach Studie,

zwischen 0–50 %. Die Ergebnisse waren allerdings limitiert durch die nur kleine Zahl an Interventionsstudien, die im Schnitt niedrig-bis-moderate Qualität aufwiesen.

### **Gut verträglich, womöglich von Nutzen, aber hohe Abbruchrate**

Demnach gibt es Hinweise darauf, dass Hochintensiv-Intervall-Training eine Reihe körperlicher und psychischer Gesundheitsfaktoren bei Menschen mit psychischen Erkrankungen fördern könnte. Allerdings werden qualitativ hochwertige Studien mit ausreichender Teilnehmerzahl benötigt, um diese Ergebnisse zu bestätigen. Zukünftige Studien müssten auch ermitteln, welche Ursache die offenbar hohe Abbruchrate hat und wie dies zu vermeiden wäre.

#### **Referenzen:**

Martland, Rebecca, Valeria Mondelli, Fiona Gaughran, and Brendon Stubbs. "Can High Intensity Interval Training Improve Health Outcomes among People with Mental Illness? A Systematic Review and Preliminary Meta-Analysis of Intervention Studies across a Range of Mental Illnesses." *Journal of Affective Disorders* 263 (February 2020): 629–60. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.11.039>.