

Schattenboxen gegen Depression: Pilotstudie deutet auf Hilfe durch Tai-Chi bei depressiven Chinesisch-Amerikanern

Datum: 30.03.2018

Original Titel:

A Pilot, Randomized Controlled Study of Tai Chi With Passive and Active Controls in the Treatment of Depressed Chinese Americans.

Depression ist eine psychische Störung mit hoher Prävalenz – mehr als jeder 10. Mensch westlicher Länder erleidet mindestens eine depressive Episode in seiner Lebenszeit. Die Erkrankung geht mit hoher Belastung für Patienten, Angehörige und die Gesellschaft einher. Neben Medikationen wurde Sport wiederholt als wirksame, auch vorbeugende, Maßnahme bei Depression beschrieben.

Ziel der Arbeit von Yeung und Kollegen (2017) war es, in einer randomisierten klinischen Pilotstudie die Effektivität speziell des chinesischen Volkssports Tai-Chi, mit Elementen von Atemübungen, Kampfsport und Meditation, als Hauptbehandlung für chinesisch-stämmige US-Amerikaner mit Depression zu untersuchen.

67 chinesische Amerikaner mit nach DSM-IV diagnostizierter Depression und bisher ohne Behandlung für diese Erkrankung wurden als Teilnehmer für die Studie zwischen März 2012 und April 2013 rekrutiert. Die Patienten wurden zufällig in eine von drei 12-wöchigen Maßnahmen eingeteilt, eine mit Tai-Chi-Behandlung, eine Unterrichtsmaßnahme, und eine Warteliste (also ohne Behandlung). Untersucht wurden die Gruppen mit der 17-Punkt Hamilton Depressionsbewertungsskala (HDRS). Positive Ergebnisse wurden als mindestens 50%ige Abnahme des Gesamtwertes dieser Bewertung definiert, Remission (Symptomfreiheit) als HDRS-Wert ≤ 7 .

Die Teilnehmer waren zu 72 % weiblich, das mittlere Alter betrug 54 (+- 13) Jahre. Es wurden keine unerwünschten Ereignisse berichtet. Nach Ende der 12-wöchigen Intervention betrugen positive Effektraten 25 % (Warteliste), 21 % (Lerngruppe), und 56 % (Tai-Chi). Remissionsraten lagen bei 10 % (Warteliste), 21 % (Lerngruppe), und 50 % (Tai-Chi). Die Effekte wurden mit dem Quotenverhältnis (OR) beschrieben, das angibt, wie stark zwei Messungen miteinander zusammenhängen – je näher das Quotenverhältnis an 1 ist, desto stärker der gemessene Zusammenhang. Die Tai-Chi-Gruppe zeigte im Vergleich zu beiden anderen Gruppen Verbesserungen der depressiven Symptome (Warteliste OR 2,11, Lerngruppe OR 8,90). Auch die Remissionsrate der Tai-Chi-Gruppe erschien höher als die der Warteliste (OR 3,01), und, wenn auch schwächer, im Vergleich zur Lerngruppe (OR 4,4).

Als primäre Behandlung erschien Tai-Chi also bei chinesisch-stämmigen Amerikanern mit Depression besser zu helfen als passives Warten und aktives, nicht-sportliches Lernen.

Referenzen:

Yeung AS, Feng R, Kim DJH, Wayne PM, Yeh GY, Baer L, Lee OE, Denninger JW, Benson H, Fricchione GL, Alpert J, Fava M. A Pilot, Randomized Controlled Study of Tai Chi With Passive and Active Controls in the Treatment of Depressed Chinese Americans. *J Clin Psychiatry*. 2017 May;78(5):e522-e528. doi: 10.4088/JCP.16m10772.