

Sport als ergänzende Therapie bei Depression

Datum: 30.10.2026

Original Titel:

A Meta-Analysis of Exercise Intervention for Depression Symptoms

Kurz & fundiert

- Sport: Wirksam als Ergänzungstherapie bei Depression?
- Systematischer Review mit Metaanalyse über 40 randomisiert-kontrollierte Studien
- Vergleich ausschließlich zu Kontrollgruppen ohne Sport
- Hohe Heterogenität in Methodik, Nachbeobachtung häufig nur bis 16 Wochen
- Signifikant höhere Remissionsrate und geringere depressive Symptome mit Sport

MedWiss – Ein systematischer Review mit Metaanalyse über 40 randomisiert-kontrollierte Studien fand, dass sportliche Interventionen bei Depression mit einer signifikant höheren Remissionsrate und geringeren depressiven Symptomen assoziiert sind. Demnach erscheint Sport sinnvoll als komplementärer Ansatz bei Depression zu sein, speziell um Symptommfreiheit zu erreichen. Allerdings sind weitere, gut kontrollierte und große Studien mit längerer Nachbeobachtung notwendig zur Entwicklung konkreter klinischer Empfehlungen.

Kann Sport als wirksame Ergänzungstherapie bei Depression eingesetzt werden? Bisherige Metaanalysen kamen zu widersprüchlichen Ergebnissen. Ein aktueller systematischer Review mit Metaanalyse schloss neuere Studien ein und nutzte eine rigorosere Methodik zur Beantwortung dieser Frage.

Sport: Wirksam als Ergänzungstherapie bei Depression?

Der systematische Review ermittelte randomisierte, kontrollierte Studien mit Veröffentlichung bis November 2025. Dabei wurden ausschließlich Studien berücksichtigt, die Sportinterventionen mit Kontrollgruppen ohne Sport verglichen. Die Metaanalyse betrachtete zudem Effekte der jeweiligen Sportarten oder Interventionscharakteristika der jeweils eingeschlossenen Population sowie des Studiendesigns. Die Einschätzung der Effekte erfolgte anhand von Odds Ratios (OR) für die Häufigkeit einer Symptommfreiheit (Remission) sowie mit Hilfe von standardisierten Mittelwertdifferenzen (MD) der depressiven Symptom-Werte.

Systematischer Review mit Metaanalyse über 40 randomisiert-kontrollierte Studien

Die Metaanalyse umfasste 40 randomisiert-kontrollierte Studien. Sport steigerte im Vergleich zu den Kontrollgruppen die Remissionsraten signifikant (Odds Ratio, OR: 2,40; 95 % Konfidenzintervall, KI:

1,97 - 2,93; $p < 0,001$; $I^2 = 49 \%$) und senkte die Stärke der depressiven Symptome signifikant (Mittelwertdifferenz, MD: -0,96; 95 % KI: -1,27 - -0,65; $p < 0,001$; $I^2 = 87 \%$). Um eine weitere Remission bei Patienten zu erreichen, benötigte man rechnerisch demnach 2,1 Behandlungen mit einer der Sportinterventionen. Die Autoren berichten, dass die zusammengefassten Mittelwertdifferenzen klinisch relevanten Reduktionen depressiver Symptome entsprächen.

In Untergruppenanalysen zeigten sich größere Effekte angeleiteter Übungen und passiver Kontrollen, wie beispielsweise Wartelisten, im Vergleich zu aktiven Vergleichsgruppen (z. B. medikamentöse Therapie). Allerdings lag nur bei jeder 3. Studie (12/40 Studien; 30 %) ein niedriges Risiko für Voreingenommenheit vor. Auch erfolgte die Nachbeobachtung oft nur bis zu 16 Wochen. Die Studien wiesen eine hohe Heterogenität mit Blick auf Kontrollbedingungen auf. Auch die Stärke depressiver Symptome variierte stark.

Signifikant höhere Remissionsrate und geringere depressive Symptome

Die Autoren schließen, dass trotz der Limitationen sportliche Interventionen mit einer signifikant höheren Remissionsrate und geringeren depressiven Symptomen assoziiert sind. Demnach erscheint Sport sinnvoll als komplementärer Ansatz bei Depression zu sein, speziell um Symptomfreiheit zu erreichen. Allerdings sind weitere, gut kontrollierte und große Studien mit längerer Nachbeobachtung notwendig zur Entwicklung konkreter klinischer Empfehlungen.

Referenzen:

Duan L, Chen Y. A Meta-Analysis of Exercise Intervention for Depression Symptoms. J Vis Exp. 2026 Aug 7;(234). doi: 10.3791/70951. PMID: 42611906.