

Sport lässt psychisch Kranke besser schlafen

Datum: 17.12.2018

Original Titel:

Does exercise improve sleep quality in individuals with mental illness? A systematic review and meta-analysis

MedWiss – Insgesamt fand diese vergleichende Analyse einen deutlich positiven Effekt von Sport auf die Schlafqualität bei Menschen mit einer psychischen Erkrankung. Selbst in Untersuchungen, die keine klaren Vorteile fanden, schadete Sport nicht. Grundsätzlich scheint Sport also eine sinnvolle Methode zu sein, wenn begleitend zu einer psychischen Erkrankung auch Schlafprobleme auftreten.

Menschen mit einer psychischen Erkrankung wie der Depression oder der Bipolaren Störung leiden häufig auch unter Schlafproblemen. Einschlaf- und Durchschlafstörungen sowie nicht erholsamer Schlaf tragen dabei oft zu der eigentlichen Erkrankung bei und verstärken manche der psychischen Symptome. Zusätzlich kann der gestörte Schlaf auch zu weiteren Erkrankungen führen. Bei gesunden Menschen ist bekannt, dass Sport wirksam zu besserem Schlaf verhelfen kann. Wie nützlich gezieltes sportliches Training zur Schlafverbesserung aber bei Betroffenen einer psychischen Erkrankung ist, war bisher noch nicht ganz klar.

Wissenschaftler führten dazu nun eine systematische Übersichtsstudie (systematischer Review) und Metaanalyse randomisierter, kontrollierter Studien durch.

Kann Sport auch den Schlaf bei Menschen mit psychischen Erkrankungen verbessern?

Dabei untersuchten sie also speziell solche Studien, in denen der Effekt von Sport auf die Schlafqualität bei Menschen mit einer psychischen Störung im Vergleich zu einer alternativen Beschäftigung untersucht wurde. "Randomisiert kontrolliert" bedeutet dabei, dass die Teilnehmer zufällig dem Sport- oder dem Kontrollprogramm zugewiesen wurden.

Die Forscher durchsuchten dazu elektronische Datenbanken nach medizinwissenschaftlichen Studien, in denen empfundene (subjektive) und/oder objektive Messungen der Schlafqualität durchgeführt wurden. Teilnehmer waren Patienten mit einer diagnostizierten psychischen Erkrankung. Als Maß für die Schlafqualität wurden Bewertungen des Schlafs mithilfe von Fragebögen ermittelt. Auch einzelne Messungen von Schlafqualität, Schlafdauer und Schlaffeffizienz (wie viel der im Bett verbrachten Zeit tatsächlich geschlafen wurde) wurden in manchen der Untersuchungen bestimmt. Außerdem ermittelten manche der Studien mithilfe eines Aktigramms die Schlafqualität mit objektiven Maßen.

Es konnten acht randomisierte, kontrollierte Studien mit Daten von 1329 Teilnehmern in die Metaanalyse eingeschlossen werden. Dabei wurden unterschiedliche Arten sportlichen Trainings untersucht, die entweder als strukturierte Sportprogramme oder als Teil von Lebensstilinterventionen (mit mindestens der Hälfte als Sportprogramm) angeboten wurden. Auch Sportarten wie Tai Chi und Yoga wurden in manchen der Untersuchungen eingesetzt. Depression war eine der dabei untersuchten psychischen Erkrankungen.

Metaanalyse der Schlafqualität in acht Sportstudien

Insgesamt zeigte sich ein großer, statistisch signifikanter Effekt auf die Schlafqualität im Vergleich der verschiedenen Untersuchungen. Dieser Effekt beruhte auf 5 der Studien, bei denen ein klarer Vorteil von Sport messbar war. Die drei weiteren Studien hatten dagegen eine größere Bandbreite an Effekten – also sowohl Teilnehmer, denen der Sport eher nicht half und Teilnehmer, denen der Sport half, besser zu schlafen. Im Mittel war bei diesen Studien der Effekt von Sport also neutral – also nicht nützlicher als die jeweilige Vergleichsmethode. Keine Studie zeigte einen klaren Nachteil von Sport auf die Schlafqualität im Mittel über die jeweils untersuchten Patienten.

Sport verbessert den Schlaf auch bei psychisch erkrankten Menschen

Insgesamt fand sich mit dieser vergleichenden Analyse also ein deutlich positiver Effekt von Sport auf die Schlafqualität bei Menschen mit einer psychischen Erkrankung. Selbst in Untersuchungen, die keine klaren Vorteile fanden, schadete Sport nicht. Grundsätzlich scheint Sport also eine sinnvolle Methode zu sein, wenn begleitend zu einer psychischen Erkrankung auch Schlafprobleme auftreten. Und selbst wenn eine bestimmte Sportart nur wenig zu bewirken scheint – die besten Methoden, Häufigkeiten und Intensitäten von Sport zur Unterstützung des Schlafs sind bisher noch nicht abschließend geklärt. Solche Details können Betroffene also nach Interesse und Vorliebe ausprobieren, um Schlaf, Gesundheit und Wohlbefinden aktiv zu fördern.

Referenzen:

Lederman O, Ward PB, Firth J, et al. Does exercise improve sleep quality in individuals with mental illness? A systematic review and meta-analysis. *J. Psychiatr. Res.* 2018;109:96-106. Available at: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0022395618308525>.