

## Sport zur Unterstützung antidepressiver Therapie: messbare Verbesserung in Schlaf, Denkleistung und Blutwerten

**Datum:** 15.06.2018

**Original Titel:**

Exercise leads to better clinical outcomes in those receiving medication plus cognitive behavioral therapy for major depressive disorder

**Diese kanadische Studie demonstrierte, dass Sport als ergänzende Therapie zu einer medikamentösen Behandlung und kognitiver Verhaltenstherapie bei unipolaren Depressionen einen echten Mehrwert bieten kann. Patienten in dieser kleinen Untersuchung konnten deutlich von den sportlichen Übungen profitieren. Die Ergebnisse passen dabei gut zu früheren Studien, die zeigten, dass Sport die Konzentration des Nervenwachstumsfaktors im Blut steigern und die Linderung depressiver Symptome verstärken kann.**

---

Kann Sport als ergänzende Therapie zu antidepressiver Medizin und kognitiver Verhaltenstherapie einen Unterschied bei wenig sportlichen, depressiven Patienten machen? Prof. Murphy, Expertin für Bewegungs- und Sporttherapien vom kanadischen *University of Ontario Institute of Technology* untersuchte nun mit Kollegen, ob sportliche Übungen die restlichen Symptome der Depressionen lindern konnten. Zu diesen Symptomen zählten vor allem Einbußen der Denkleistung und gestörter Schlaf. Zusätzlich untersuchten die Forscher auch die BDNF-Konzentration im Blut. Dieser Nervenwachstumsfaktor erhöht sich mit sportlicher Aktivität. Ein Anstieg seiner Konzentration wurde schon öfter mit einer Verbesserung depressiver Symptome in Verbindung gebracht.

### **Kann Sport zusätzlich zu Medikamenten und Verhaltenstherapie Depressionssymptome lindern?**

16 Patienten mit unipolarer Depression und geringer sportlicher Aktivität wurden zur Teilnahme an dieser Studie gewonnen. Die Patienten wurden alle medikamentös behandelt und erhielten eine kognitive Verhaltensgruppentherapie. Acht der Patienten nahmen an einem Sportprogramm über die Dauer von 2 Monaten teil. Die anderen acht Patienten hatten dagegen keine Therapie zusätzlich zu Medikamenten und der Verhaltenstherapie. Zur Kontrolle wurden auch 22 kaum sportlich aktive, aber gesunde Teilnehmer ohne bekannte psychische Erkrankungen in die Studie aufgenommen. Zur Ermittlung der Effekte wurden depressive Symptome, Schlafqualität und die Denkleistung mit Hilfe von Fragebögen erfasst. Der BDNF-Wert wurde aus Blutproben ermittelt.

### **Messung von Schlaf, Depressionen und Nervenwachstum mit oder ohne Sport**

Die Studie fand, dass Sport zu einer stärkeren Linderung der depressiven Symptome führte. Immerhin drei Viertel der sportlich geforderten Patienten (75 %) sprachen entweder auf die Behandlung an oder erreichten sogar Symptomfreiheit (Remission). Im Vergleich: nur ein Viertel (25 %) der inaktiven Patienten konnte die Depressionen so stark lindern. Zusätzlich verbesserte sich die Schlafqualität der Sportler messbar im Vergleich zur nicht sportlichen Gruppe. Auch die

Denkleistung der Patienten, die am Sportprogramm teilnahmen, war nach 2 Monaten messbar besser als das der Patienten ohne Sport. Diese Effekte spiegelten sich auch in den Blutwerten wieder: die Sportgruppe hatte im Mittel einen klaren Anstieg der BDNF-Menge. Dieser Anstieg ging auch mit Verbesserungen der Depressionssymptome und der Schlafqualität einher. Das heißt, je stärker der BDNF durch Sport anstieg, desto stärker verbesserte sich auch die Stimmung und der Schlaf der Patienten.

### **Sport steigerte den BDNF-Wert im Blut, verbesserte den Schlaf und linderte Depressionen**

Zusammenfassend demonstrierte die Studie damit, dass Sport als ergänzende Therapie zu einer medikamentösen Behandlung und kognitiver Verhaltenstherapie bei unipolaren Depressionen einen echten Mehrwert bieten kann. Patienten in dieser kleinen Untersuchung konnten deutlich von den sportlichen Übungen profitieren. Die Ergebnisse passen dabei gut zu früheren Studien, die Effekte von Sport auf den Nervenwachstumsfaktor im Blut und eine Linderung depressiver Symptome demonstrierten.

#### **Referenzen:**

Gourgouvelis J, Yilder P, Clarke ST, Behbahani H, Murphy BA. Exercise leads to better clinical outcomes in those receiving medication plus cognitive behavioral therapy for major depressive disorder. *Front Psychiatry*. 2018;9(MAR). doi:10.3389/fpsy.2018.00037.