

## Täglich 25 Minuten Sport mehr senkt Depressionsrisiko um 20 %

**Datum:** 28.12.2022

**Original Titel:**

Associations between the composition of daily time spent in physical activity, sedentary behaviour and sleep and risk of depression: Compositional data analyses of the 1970 British cohort Study

**Kurz & fundiert**

- Wie beeinflusst Verhalten das Depressionsrisiko?
- Bewegung leichter oder moderat-bis-anstrengender Intensität versus Sitzen oder Schlaf
- 4 738 Teilnehmer mit Beschleunigungssensor über 7 Tage
- Täglich 25 Minuten Sport mehr senkt Depressionsrisiko um 20 %

**MedWiss – Jede zusätzliche Bewegungseinheit am Tag kann einen Beitrag zur Senkung des Depressionsrisikos leisten, zeigte eine Analyse über fast 5 000 Personen. Bereits ca. 20 - 25 Minuten mit anstrengender Bewegung am Tag könnten die psychische Gesundheit fördern.**

---

Die gesundheitlichen Vorteile moderat bis anstrengender körperlicher Aktivität sind, auch mit Blick auf das Depressionsrisiko, bekannt und etabliert. Zu weiteren Aktivitäten wie Schlaf, Sitzen und körperliche Aktivität leichter Intensität gibt es hingegen widersprüchliche Ergebnisse, da die einzelnen Verhaltensweisen meist isoliert für sich betrachtet werden. Allerdings können Verhaltensweisen wie Sitzen, leichte Bewegung etc. sich gegenseitig beeinflussen. Wissenschaftler untersuchten nun, in welchem Zusammenhang zum Depressionsrisiko das Verhältnis der einzelnen Aktivitäten mit den übrigen stand.

### **Bewegung versus Sitzen oder Schlaf - wie beeinflusst Verhalten das Depressionsrisiko?**

Die Untersuchung wurde mit Hilfe einer englischen Kohortenstudie (1970 British Cohort study) durchgeführt. Teilnehmer der Kohorten-Gruppe im Alter von 46 Jahren wurden mit Blick auf eine mögliche Depression (selbst-berichtete Arztbesuche und Antidepressiva-Verschreibungen) gruppiert. Die Teilnehmer trugen für 7 Tage einen Beschleunigungssensor, um die Dauer von moderater bis anstrengender Bewegung oder Bewegung leichter Intensität, Sitzen und Schlafen festzustellen.

### **4 738 Teilnehmer mit Beschleunigungssensor über 7 Tage**

Daten von 4 738 Personen konnten gewonnen und analysiert werden. Menschen mit Depression verbrachten mehr Zeit sitzend (im Mittel 9,72 h vs. 9,29 h bei Teilnehmern ohne Depression) oder schlafend (8,58 h vs. 8,29 h bei Teilnehmern ohne Depression). Zudem waren Menschen mit Depression weniger mit körperlichen Aktivitäten leichter Intensität (5,12 h vs. 5,64 h) oder moderat

bis anstrengender Intensität (0,59 h vs. 0,78 h) beschäftigt. Die weitere Analyse zeigte, dass mehr Zeit mit moderater bis anstrengender Bewegung, anstatt von Sitzen, Schlaf oder Bewegung leichter Intensität, mit einem niedrigeren Risiko für Depression assoziiert war. Eine Modellierung unterschiedlicher Verhaltensänderungen deutete ebenfalls darauf, dass das Risiko für Depression gesenkt werden könnte, wenn vorher sitzend, schlafend oder leicht aktiv verbrachte Zeit stattdessen mit moderater oder anstrengender Bewegung verbracht würde. Eine Risikoreduktion um 20 % könnte demnach womöglich bereits mit folgenden Änderungen im täglichen Rhythmus erreicht werden:

- 18 Minuten Sport statt Schlaf
- 21 Minuten Sport statt Sitzen
- 24 Minuten Sport statt Bewegung leichter Intensität

Ein Austausch der übrigen Tätigkeiten untereinander (Sitzen vs. Schlaf vs. Bewegung leichter Intensität) erreichte hingegen nur minimale oder keine Effekte. Bewegung leichter Intensität konnte ebenfalls, in deutlich geringerem Umfang, einen Beitrag zur Minderung des Depressionsrisikos leisten. So könnte, der Modellierung zufolge, eine Risikoreduktion um 20 % durch körperliche Aktivität leichter Intensität statt 1,5 Stunden Sitzen erreicht werden.

### **Täglich 25 Minuten Sport mehr senkt Depressionsrisiko um 20 %**

Die Autoren betonen, dass die Bewegungsmessung nicht Verhalten während des Sitzens (z. B. Fernsehen oder Surfen vs. Lesen oder Büroarbeiten) erfassen konnte oder ob die Teilnehmer während der im Bett verbrachten Zeit schliefen.

Die Studie demonstrierte, dass jede zusätzliche Bewegungseinheit am Tag einen Beitrag zur Senkung des Depressionsrisiko leisten kann. Besonders wertvoll war dabei sportliche Bewegung mit moderater bis anstrengender Intensität. Bereits mit ca. 20 - 25 Minuten mehr am Tag, die beispielsweise Sitzen oder leichte körperliche Aktivität ersetzen, könnte so die psychische Gesundheit gefördert werden.

#### **Referenzen:**

Blodgett JM, Mitchell JJ, Stamatakis E, Chastin S, Hamer M. Associations between the composition of daily time spent in physical activity, sedentary behaviour and sleep and risk of depression: Compositional data analyses of the 1970 British cohort Study. *J Affect Disord.* 2023 Jan 1;320:616-620. doi: 10.1016/j.jad.2022.09.110. Epub 2022 Sep 30. PMID: 36183826.