MedWiss.Online

Thema der Woche: Sport und Bewegung gegen Depressionen

Sport und Bewegung gegen Depressionen

Meditative Bewegung kann Depressionen und Ängste lindern, fand eine Analyse der bisherigen wissenschaftlichen Studien zu dem Thema, eine sogenannte Meta-Analyse. Solche Sportarten erhöhten, im Vergleich zu passiven Kontrollen, ohne Bewegungsintervention, die Zahl der Betroffenen, die anschließend frei von depressiven Symptomen waren um fast das Siebenfache. Ähnlich stark erhöhte sich die Zahl der Patienten, deren Symptome sich deutlich verbesserten.

Wie kann Sport so etwas erreichen? Neben der allgemein beruhigenden Effekte meditativer Bewegung könnte das regelmäßige Training auch die Kontrollfunktionen des Gehirns anregen und so negativen Emotionen und Gedanken Einhalt gebieten, fanden Forscher nun heraus.

Hier die Beiträge der letzten Woche:

- Meditative Sportarten Tai Chi, Qigong und Yoga: gut für vieles, auch gegen Depressionen
- Negative Emotionen besser kontrollieren? Regelmäßiges Fitnesstraining verbessert die kognitive Kontrolle und depressive Symptome

Alle Rechte: © MedWiss.Online / HealthCom | MWI | www.medwiss.de