

Intervalltraining gegen Depressionen

Sport hilft am besten gegen das Seelentief. Täglich 30 Minuten Intervalltraining auf dem Laufband helfen schneller als Medikamente gegen Depression. Das ergab eine Pilotstudie der Freien Universität Berlin unter der Leitung von Dr. Fernando Dimeo von der Abteilung für Sportmedizin.

„Sport wirkt sich bei Verstimmungen bekanntermassen günstig auf das physische und psychische Wohlbefinden aus“, sagt Dimeo und ergänzt: „Jetzt wissen wir, dass die Wirkung des Trainings grösser ist als jene, die man mit den derzeit verfügbaren Medikamenten erreichen kann.“

Dimeo behandelte 12 schwer depressive Patienten im Durchschnittsalter von 49 Jahren, die medikamentös und zum Teil stationär behandelt wurden, per Fitness-Training. Ihre Depressionen hatten mindestens neun Monate lang gedauert. Die Probanden wurden jeden Tag für 30 Minuten auf das Laufband geschickt. Es handelte sich um eine Art Intervalltraining mit drei Minuten schnellem Gehen, dann folgten drei Minuten langsames Gehen.

Der Erfolg der Strategie: Schon nach Tagen hatten sich bei sechs Probanden die Depressionen deutlich verbessert. Unter diesen sechs Betroffenen waren fünf Patienten, bei denen die Arzneimittel versagt hatten. Die Hälfte der Patienten baten am Ende der 10-tägigen Untersuchung, das Training fortführen zu dürfen.

Es sei schwierig, antriebsgehemmte, depressive Patienten oder in ihrer Bewegungsfreiheit eingeschränkte Angstpatienten zu einer sportlichen Betätigung zu überzeugen. Dimeo meint, es gehe darum, diesen Menschen klar-zumachen, dass ihnen diese Therapie womöglich innerhalb kurzer Zeit helfen kann.

Quelle:

F. Dimeo, M. Bauer, I. Vorahram, G. Proest, U. Halter: „Benefits from aerobic exercise in patients with major depression: a pilot study“; In: British Journal of Sports Medicine 35, 2001, S. 114-117.

Zitat:

„Je mehr Sport, umso geringer die Wahrscheinlichkeit, dass die depressiven Symptome zurückkehren.“

James Blumenthal, Forscher vom medizinischen Zentrum der Duke Universität in Durham, North Carolina, USA.



Weitere Studien:

Laut „Ärzte Woche“ zeigen Studien auf, dass Training und Sport auf viele Faktoren der psychischen Gesundheit einen positiven Einfluss nehmen, und zwar auf folgende:

- Spannungsgefühle und Stressempfindungen
- Verringerung der Ängstlichkeit und Depressivität
- Verbesserte Konzentrationsfähigkeit
- Veränderte Wahrnehmung von Beschwerden
- Gesteigertes Selbstwertgefühl: „Ich habe etwas geschafft“
- Ein positiveres Körpergefühl

