

Bewegung schützt vor Depressionen

Depressionen können viele Ursachen haben, eine liegt laut einer neuen Studie in zu wenig Bewegung. Um das Risiko, depressiv zu werden, um ein Viertel zu senken, reicht es demnach schon, 15 Minuten am Tag zu laufen.

Depressionen sind weit verbreitet, etwa jeder Fünfte entwickelt im Laufe seines Lebens einmal depressive Symptome. Zahlreiche Studien ([etwa hier](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25321867) <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25321867>>) haben in der Vergangenheit einen Zusammenhang zwischen mangelnder Aktivität und Depressionsrisiko gezeigt. In welche Richtung dieser geht, ist aber selten eindeutig: So ist es etwa möglich, dass Menschen depressiv werden, weil sie sich wenig bewegen – oder dass sie sich wenig bewegen, weil sie depressiv sind.

Kausalität gezeigt

Forscherinnen und Forscher des [Massachusetts General Hospital](https://www.massgeneral.org/research/) <<https://www.massgeneral.org/research/>> berichten jetzt **in einer Studie** <<https://jamanetwork.com/journals/jamapsychiatry/article-abstract/2720689>> im Fachblatt „JAMA Psychiatry“, dass sie den Ursache-Wirkung-Zusammenhang gefunden haben: Bewegung könnte demnach tatsächlich vor Depressionen schützen. Möglich ist das durch eine aufwändige statistische Methode, die Mendelsche Randomisierung. Dabei werden Genvarianten - die vor der Geburt feststehen und nicht durch äußere Einflüsse geändert werden können - als zusätzliche Variablen eingeführt, um das statistische Ergebnis zu verfeinern, Störfaktoren zu minimieren und Kausalitäten überprüfen zu können.

Daten von 300.000 Personen

Die Analyse der Daten von rund 300.000 Personen zeigte: Körperliche Aktivität senkt das Depressionsrisiko. Praktisch umgelegt bedeuten die Ergebnisse: Wer sich an einem Tag 15 Minuten intensiv bewegt, also etwa läuft oder sich eine Stunde moderat bewegt, etwa flott spazieren geht anstatt zu sitzen, reduziert sein Risiko für Depressionen um etwa 26 Prozent. Sportliche Höchstleistungen sind dazu nicht notwendig: „Bereits etwas Bewegung ist besser als gar keine“, so Studienautorin [Karmel Choi](http://www.dorisdukefellowships.org/karmel-choi/) <<http://www.dorisdukefellowships.org/karmel-choi/>> gegenüber science.ORF.at.

Die Daten stammten aus verschiedenen Studien, in denen die körperliche Aktivität objektiv mittels eines Fitnessarmbands oder über die Selbsteinschätzung der Probanden gemessen wurde. Dabei beobachteten die Forscher, dass nur die tatsächliche Bewegung, nicht aber die selbsteingeschätzte einen Einfluss auf das Depressionsrisiko hatte. Das sei auch für das Design künftiger Studien eine wichtige Erkenntnis, so die Autoren.

Ö1-Sendungshinweis

Über das Thema berichten auch die **Ö1-Journale** <<http://oe1.orf.at/journale>> , 24.1., 7.00 Uhr.

Prävention in kritischen Lebensphasen

Es gebe wenige Faktoren für Depressionen, die man beeinflussen kann, schreiben die Autoren. Da Bewegung einer davon ist, sei es sinnvoll, hier anzusetzen. Körperliche Aktivität sei eine nützliche Präventionsstrategie - besonders bei Personen, die noch keine Depression hatten, aber gefährdet sind, eine zu entwickeln: „Also zum Beispiel bei Teenagern oder Menschen, die stressige Lebensphasen vor sich haben, wie etwa werdende Eltern oder Personen, die in belastende Jobs einsteigen“, so Choi gegenüber science.ORF.at. Und nicht nur präventiv kann Bewegung helfen, sie kann auch – wie frühere [Studien](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26978184) <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26978184>> zeigen – die Therapie von Depressionen unterstützen.

Julia Geistberger, science.ORF.at

Mehr zu dem Thema

- **Mit Yoga gegen Depressionen** <<https://science.orf.at/stories/2858715/>>
- **Riesenstudie: Antidepressiva helfen** <<https://science.orf.at/stories/2896801/>>
- **Gehen hilft immer** <<https://science.orf.at/stories/2805710/>>