

# In Bewegung bleiben

Die Wirkung von Sport bei psychischen Erkrankungen **Von Susanne Jaeger**

► Nach den Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) reichen wöchentlich 150 Minuten moderaten Sports aus, um das Risiko für Stoffwechsel- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu senken. Menschen mit einer schweren psychischen Erkrankung wie Depression oder Schizophrenie sind oft zugleich mit körperlichen Problemen belastet. Wenig Bewegung, bestimmte Essgewohnheiten und Rauchen sowie Nebenwirkungen medikamentöser Therapien können die Entwicklung körperlicher Begleiterkrankungen wie z. B. das metabolische Syndrom zusätzlich begünstigen. Man schätzt, dass 70 % der vorzeitigen Todesfälle bei Menschen mit einer schweren psychischen Erkrankung auf das Konto körperlicher Probleme gehen. Insbesondere kardiovaskuläre und Stoffwechselerkrankungen erhöhen dabei das Sterblichkeitsrisiko. Trotzdem nutzen gerade diese Menschen das offenbar präventive Potenzial sportlicher Betätigung zu wenig: Schätzungen zufolge bewegt sich nicht einmal die Hälfte der Betroffenen entsprechend den Empfehlungen der WHO.

Wie wirken sich Programme mit regelmäßiger Bewegung auf die psychische und körperliche Gesundheit von Menschen mit schweren psychischen Erkrankungen aus? Eine Gruppe von Forschern der European Psychiatric Association (EPA) hat den internationalen Forschungsstand gesichtet.

Die Forschungsgruppe konzentrierte sich auf systematische Übersichtsarbeiten und Metaanalysen zur Wirkung von sportlicher Betätigung auf Menschen mit den Diagnosen Depression, Bipolare Störung oder Störung aus dem Schizophreniespektrum. Konkret ging es um längerfristige Effekte von Ausdauersportarten, Kraftsport und sonstige den Kreislauf anregende Bewegungsarten. Die Publikationen wurden anhand der Qualität der enthaltenen Forschungsarbeiten bewertet und die Ergebnisse in Form von Empfehlungen für die Forschung, vor allem aber für die klinische Praxis zusammengetragen.

Zwanzig einschlägige Übersichtsarbeiten und Metaanalysen wurden gefunden. Darin waren die Ergebnisse von insgesamt weit über hundert Einzelstudien mit zufälliger Zuteilung der Teilnehmenden zu Therapie- und Vergleichsgruppen zusammengefasst, an denen insgesamt mehr als 16.000 Personen teilgenommen hatten. Man hat es also auf den ersten Blick mit einer breiten Datenbasis zu tun. In den allermeisten Arbeiten ging es um Sport bei Depression, seltener um seine Wirkung bei Störungen aus dem schizophrenen Formenkreis. Zu bipolaren Störungen fanden sich nur zwei Übersichtsarbeiten bzw. Metaanalysen. Gemessen wurde Unterschiedliches: die Wirkung von Bewegungsprogrammen auf psychische Symptome, körperliche Fitness und Gewicht, auf Lebensqualität, Denkfähigkeit und sogar auf Veränderungen im Stoffwechsel und im Gehirn.

## Empfehlungen und offene Fragen

Bei Menschen mit Depression waren die Befunde am eindeutigsten: Depressive Symptome sprechen sehr gut auf sportliche Aktivität an. Die Wirkung von Bewegung ist dabei durchaus mit der antidepressiver Medikation und Psychotherapie vergleichbar, besonders bei leichter bis mittelschwerer Depression. Außerdem verbesserten sich durch Sport die körperliche Fitness und die Lebensqualität der Betroffenen, auch wenn die Wirksamkeit auf die physiologischen Parameter begrenzt und auch nicht immer eine Gewichtsabnahme nachweisbar war. Generell waren die Effekte stärker, wenn die Bewegung in ausreichendem Umfang und deutlicher Intensität ausgeführt und von einer Fachkraft angeleitet wurden. Das Autorenteam empfiehlt daher ein moderates bis kräftiges Ausdauer- und/oder Krafttraining von 45 bis 60 Minuten an zwei bis drei Tagen pro Woche unter Anleitung.

Bei Störungen aus dem schizophrenen Formenkreis lässt sich aus den Studienergebnissen ableiten, dass Bewegung und Sport als ergänzende Behandlung eingesetzt werden sollten, um Symptome, Denkfunktionen (z. B. Aufmerksamkeit) und Lebensqualität zu verbessern. Am eindeutigsten waren die Hinweise auf Wirksamkeit bei Programmen, in denen wöchentlich 150 Minuten mäßig bis intensiv Sport betrieben wurde. Trotz einer Verbesserung der Herz-Kreislauf-Funktionen ließ sich aber eine Wirkung auf verschiedene physiologische Maße, z. B. Gewicht, nicht eindeutig nachweisen. Und wegen der zu geringen Zahl einschlägiger Studien lassen sich für Menschen mit bipolaren Störungen gar keine klaren Empfehlungen ableiten.

Generell zeigt sich trotz des hohen Interesses an diesem Thema, gerade auch an alternativen oder ergänzenden Angeboten zu medikamentöser und psychotherapeutischer Behandlung, dass die Forschung dem Bedarf an Wissen stark hinterherhinkt. Dies betrifft z. B. den Mangel an Studien zur Wirksamkeit in frühen Phasen der Erkrankung: Gibt es da präventive Effekte? Außerdem fehlt in den Studiendesigns meist die aktive Kontrollgruppe in Form einer anderen Sportart, aus der man schließen könnte, welche Art von Bewegung besonders effektiv ist.

Die genauen psychobiologischen Mechanismen, warum und auf welchem Wege Sport denn nun seine positive Wirkung entfalten kann, ja, ob überhaupt ein kausaler Zusammenhang besteht, sind auch noch nicht geklärt. Besonders wichtig aber wären Untersuchungen dazu, was Menschen mit schweren psychischen Erkrankungen und ungünstigen Verhaltensgewohnheiten am besten dazu verhelfen kann, mehr Bewegung in ihr Leben zu bringen und damit Körper und Seele etwas Gutes zu tun. ◀

**Dr. Susanne Jaeger** ist wissenschaftliche Mitarbeiterin in der Versorgungsforschung am Standort Weissenau des ZFP Südwürttemberg mit Schwerpunkt auf den Themen Lebensqualität und Patientenautonomie.

**Zum Nachlesen:** Stubbs, B., Vancampfort, D., Hallgren, M., Firth, J., Veronese, N., et al. (2018): EPA guidance on physical activity as a treatment for severe mental illness: a meta-review of the evidence and Position Statement from the European Psychiatric Association (EPA), supported by the International Organization of Physical Therapists in Mental Health (IOPTMH) *European Psychiatry* 54: 124–144