

KRITISCH GELESEN

Aktuelle Studien – referiert und kommentiert von Experten



Prof. Dr. med. H. Holzgreve
Internist,
München



Prof. Dr. med. C. Diehm
Angiologie,
Max Grundig Klinik,
Baden-Baden



Prof. Dr. med. E. Fritschka
Hausärztliche Internistische
Praxis,
Bad Bürkenau



Prof. Dr. med. Dr. M. Gross
Internistische Klinik
Dr. Müller,
München

Mannschaftssport gegen dunkle Tage

Sport hilft bei der Stressbewältigung, bei emotionalen Problemen und sogar in depressiven Episoden. Eine sehr große Studie ging der Frage nach, welche Sportart man depressiven Patienten empfehlen kann.

— Für eine Querschnittsstudie wurden die Daten von 1,2 Millionen erwachsenen US-Amerikanern ausgewertet, die 2011, 2013 und 2015 an einem laufenden Survey der Centers for Disease Control and Prevention teilgenommen hatten. Dabei machten sie sowohl Angaben über körperliche Aktivitäten als auch über die Zahl der Tage, an denen es ihnen psychisch schlecht ging.

Die Mannschaftssportarten Basketball und Fußball erzielten in der Auswertung, bei der Faktoren wie Alter, Abstammung und BMI berücksichtigt wur-

den, die besten Ergebnisse: Sie reduzierten die Zahl der „dunklen Tage“ um 22,3%. Hausarbeit führte zu einem Rückgang um 11,8% (Tab. 1).

Die Ergebnisse zeigten auch, dass 30–60 Minuten Training die besten Auswirkungen auf die Psyche hatten. Die optimale Dauer lag bei 45 Minuten. Wer dreis- bis fünfmal pro Woche trainierte, hatte deutlich weniger schlechte Tage. Wer länger als 90 Minuten trainierte, hatte keinen weiteren Benefit.

Wer regelmäßig trainierte, hatte pro Monat im Schnitt nur 2 „dunkle Tage“ –

gegenüber 3,4 Tagen bei den Kontrollpersonen ohne körperliches Training. Am besten wirkte Sport bei Patienten, die schon einmal eine Depression durchgemacht hatten: Sie verringerten die Zahl ihrer „dunklen Tage“ um 3,75.

▪ Chekroud SR et al. Association between physical exercise and mental health in 1,2 million individuals in the USA between 2011 and 2015. *Lancet Psychiatry*. 2018;5:739–46

KOMMENTAR

Mannschaftssportarten stehen an der Spitze, noch vor dem Fahrradfahren und auch deutlich vor Laufen und Walking. Mannschaftssport reduziert Isolation und verbessert die Resilienz.

Die Studie konnte sehr gut herausarbeiten, dass körperliche Aktivität und Antidepressiva eine bessere Wirkung hatten als Antidepressiva allein. Die Autoren empfehlen daher Trainingsbelastungen von 1.200–1.400 kcal pro Woche für depressive Patienten.

Indes ist die Kausalität in der Studie nur schwer zu beurteilen. Es bleibt offen, ob eventuell die schlechte psychische Verfassung vom Sport abhält.

Prof. Dr. med. C. Diehm



Tab. 1 Reduktion der Anzahl von „dunklen Tagen“ durch Aktivitäten

Mannschaftssport	–22,3%
Radfahren	–21,6%
Lauftraining, Jogging	–19,0%
Erholungssport (z. B. Golf)	–18,9%
Winter- oder Wassersport	–18,0%
Walking	–17,7%
Hausarbeit	–11,8%