

Quelle: <http://www.aerzteblatt.de/nachrichten/60527/Sport-beugt-Depressionen-vor?s=depression>

**Medizin**

# Sport beugt Depressionen vor

Montag, 20. Oktober 2014



dpa

London – Erwachsene, die sich wenig bewegen, leiden im Alter von 50 Jahren häufiger an Depressionen. Eine Steigerung der sportlichen Aktivität in jüngeren Jahren konnte dies in einer prospektiven Beobachtungsstudie in *JAMA Psychiatry* (2014; doi:10.1001/jamapsychiatry.2014.1240) verhindern.

Die 1958 National Child Development Study begleitet eine Gruppe von 17.000 Briten, die während einer Woche des Jahres 1958 geboren wurden. Die Teilnehmer geben regelmäßig Auskunft zu ihren Lebensumständen. Im Alter von 23, 33, 42 und 50 Jahren füllten sie auch einen Fragebogen zur psychischen Befindlichkeit (Malaise Inventory) aus. Snehal Pinto Pereira vom University College London hat sie zur körperlichen Aktivität in Beziehung gesetzt, zu der die Teilnehmer ebenfalls regelmäßig befragt wurden.

## zum Thema

- [Abstract der Studie in JAMA Psychiatry](#)
- [Pressemitteilung von JAMA](#)
- [Pressemitteilung des University College London](#)
- [1958 National Child Development Study](#)

In den meisten Altersgruppen gaben Teilnehmer, die sich viel bewegten, weniger depressive Symptome an, berichtet Pereira. Diese Assoziation war bereits im Alter von 23 Jahren nachweisbar. Sie war aber keine unabänderliche Gesetzmäßigkeit. Es gab durchaus Teilnehmer, die in den Folgejahren ihre körperliche Aktivität verstärkten: Jede zusätzliche

Aktivitätseinheit pro Woche reduzierte dann das Depressionsrisiko um 6 Prozent. Bei drei wöchentlichen Aktivitäten sank das Risiko sogar um 16 Prozent.

Diese günstige Wirkung war Pereira zufolge in allen Gruppen nachweisbar und nicht etwa nur bei Menschen mit einer vermehrten Neigung zur Depression. Die Studie kann eine Kausalität letztlich nicht beweisen. Es bleibt möglich, dass eine depressive Verstimmung die Teilnehmer von sportlichen Aktivitäten abhielt und sie nach einer Erholung wieder mehr Freude am Sport fanden.

Tatsache ist aber, dass sich die meisten Menschen zu wenig bewegen. Pereira schätzt den Anteil in England auf 19 Prozent bei den Männern und 26 Prozent bei den Frauen. Mehr Bewegung könnten nicht nur ihre seelische Gesundheit fördern, sondern auch ihre Fitness verbessern, meint Pereira. Sie ist nicht die erste Forscherin, die hier einen Zusammenhang vermutet. Bekanntlich haben schon die alten Römer gehofft, dass sich in einem gesunden Körper ein gesunder Geist befinde („mens sana in corpore sano“).

© *rme/aerzteblatt.de*