

# Rennend der Depression entfliehen

## Ausdauertraining als Behandlungsmethode bei Depressionen

### Systematische Übersichtsarbeit

Alexandra Wälchli und Michèle Keller

Phy14

#### Hintergrund

Depression bedeutet in der heutigen Gesellschaft sowohl für Erkrankte wie auch für Arbeitgeber und das Gesundheitswesen hohe Kosten<sup>1</sup>. Zudem erschwert die Entwicklung des Sozialsystems in der Schweiz die Situation für Betroffene<sup>2</sup>. Der Fokus der Forschung sollte daher auf die Entwicklung nachhaltiger Therapiemöglichkeiten gelegt werden. Dieses Review befasst sich mit Ausdauertraining als Alternative zur pharmakologischen Therapie.

#### Fragestellung

Kann Ausdauertraining in der Therapie von Depressionen eine gleichwertige Verminderung der Symptome und folglich des Schweregrades der Depression erreichen wie eine medikamentöse Therapie?

#### Methodik

- Literaturrecherche: von Januar bis Juli 2017
- Datenbanken: CINAHL Complete, Cochrane Library, Embase, Google Scholar, Livivo, PEDro, und PubMed
- Einschlusskriterien: Patienten mit Depression diagnostiziert nach DSM-IV, ICD-10 oder HAM-D; Aerobes Ausdauertraining (als Monotherapie) in der Interventionsgruppe
- Ausschlusskriterien: andere körperliche/psychische Hauptdiagnosen, Pharmakotherapie in der Interventionsgruppe
- Qualitätsbeurteilung: GATE frame, PEDro Skala, Beurteilung der Homogenität, Evidenzniveaus, Berechnung der Effektstärken

#### Ergebnisse

- Literaturrecherche: Es wurden 6 Studien identifiziert
- Die Studie von Verrusio et al (2014) zeigte eine statistische Signifikanz zwischen den beiden Therapieformen, gemessen an der Reduktion des HAM-D Scores. Die restlichen fünf Studien verzeichneten vergleichbare Effekte der Interventions- und Kontrollgruppe.
- Beide Therapieformen erzielten eine signifikante Linderung der Symptome.

#### Schlussfolgerung

Ausdauertraining kann zur Behandlung von Depressionen eingesetzt werden. Die aus den Studien extrahierten Trainingsformen belaufen sich auf dreimal wöchentlich 45-60 Minuten aerobem Ausdauertraining, bei einer Intensität von 75%-85% der maximalen Herzfrequenz. Sie können folglich in dieser Form als Alternative zu Antidepressiva empfohlen werden.

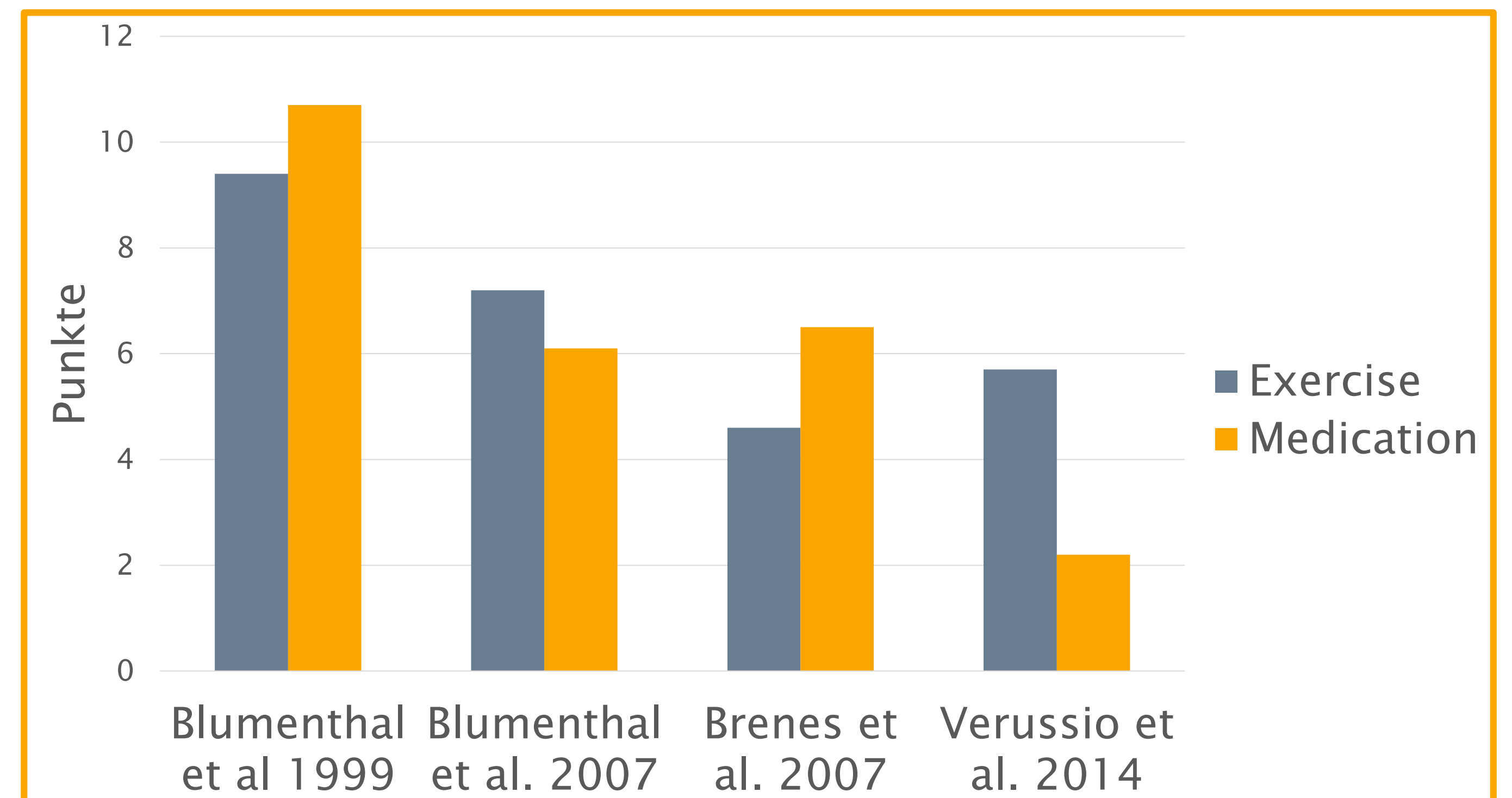


Abbildung 2: Darstellung des Mittelwerts der Verbesserung des HAM-D Score von der Baseline zum Ende der Intervention.

Tabelle 1: Darstellung der Ergebnisse der Qualitätsbeurteilung der verwendeten Studien.

Studien	Interne Validität	Externe Validität	Verzerrung	Evidenz-Niveau	Effektstärke [95% CI*]
Blumenthal et al. 1999	7/10	Gut	Moderat	2b	0.185 [-0.207/0.576]
Babyak et al. 2000	8/10	Gut	Moderat	2b	0.39 [-0.02/0.801]
Blumenthal et al. 2007	8/10	Gut	Moderat	1b	0.34 [-0.455/1.135]
Brenes et al. 2007	8/10	Gut	Moderat	2b	-0.162 [-0.554/0.231]
Hoffman et al. 2011	8/10	Gut	Moderat	2b	Keine Angaben
Verrusio et al. 2014	6/10	Gut	Hoch	2b	-0.543 [-1.358/0.272]

#### Diskussion

- Trotz umfangreicher Literaturrecherche besteht eine sehr begrenzte Datenlage zur bearbeiteten Fragestellung, die Aussagekraft ist deshalb limitiert.
- Umfangreiche Bewertung der Studien durchgeführt
- Statistisch bessere Testverfahren zur Beurteilung der Studien waren mangels Fachkenntnissen nicht praktikabel
- Methodische Qualität der Studien teilweise mangelhaft
- Aussage auf unспортliche Depressive begrenzt, da alle verwendeten Studien regelmässig Sport treibende Patienten ausschlossen
- Weitere Forschung in diesem Bereich empfohlen

#### Literaturverzeichnis:

<sup>1</sup> Grossrieder (2013), «Soziale Pille» gegen den Trübsinn; <sup>2</sup> Badertscher (2017), Nach Bundesgerichtsentscheiden – Depressive haben so gut wie keine Chance mehr auf IV

**Keywords:** Depression, Ausdauertraining, Antidepressiva