

Davonlaufen. Flucht ist nicht immer die beste Strategie, um Problemen auszuweichen. Geht es um depressive Verstimmungen, hat das Laufen aber präventiven und wahrscheinlich auch therapeutischen Nutzen. Denn Bewegung fordert den Körper und fördert den Geist.

Bewegung als Antidepressivum

Mag. Marlies Gruber

Laufen macht glücklich! Die Botschaft hat Ulrich Strunz, der Laufpapst, vor rund zehn Jahren durch halb Europa getragen: breites Grinsen, blitzende Augen, stets volle Kraft voraus! Er wurde nicht müde zu erklären, was in unserem Kopf passiert, wenn wir nur lange genug laufen. Die Produktion des Glückshormons Serotonin schnalzt in die Höhe. Nicht jeder spürt das am eigenen Leib.

Dass sich regelmäßige Ausdauerbewegung und die generelle Stimmungslage beeinflussen, wird aber immer klarer: Mangelte es vor zwanzig Jahren noch an plausiblen neurobiologischen Argumenten für das Wechselspiel, so lässt es sich mittlerweile von mehreren Seiten her schlüssig erklären. Im Grunde handelt es sich um eine Positiv- oder Negativ-Spirale – je nachdem: Wer sich viel bewegt, verbessert seine geistige Leistungsfähigkeit, ist emotional stabiler und hat insgesamt ein geringeres Risiko, depressiv zu werden. Wer kaum aktiv ist, wird eher depressiv – und wer depressiv ist, kann sich nur schwer zu mehr Bewegung motivieren. Ein Teufelskreis. Selbst körperlich aktive Personen verfallen mit einer Wahrscheinlichkeit von 60 % in einen bewegungsarmen Lebensstil, wenn sie depressiv werden.

Ausdauer wirkt

Positive Effekte wurden vor allem im Zuge von Lauftherapien beobachtet, ähnliche Wirkungen sind aber auch von anderen, die Langzeitausdauer trainierenden, Sportarten wie Rudern, Radfahren oder Schwimmen zu erwarten. Welche Bewegungsform am ehesten psychoaktiv wirkt und ob die Art der Bewegung ausschlaggebend ist, kann derzeit noch nicht beantwortet werden. Ergebnisse von klinischen und tierexperimentellen Untersuchungen weisen jedoch darauf hin, dass nur Leistungen, die die allgemeine aerobe dynamische Ausdauer fördern, relevant sind (s. info am rande).

Legt man nun die komplexen biologischen Grundlagen einer Depression und die Effekte von Ausdauertraining übereinander, dann werden tatsächlich sich zum Teil ausgleichende Mechanismen deutlich: So regt körperliche Aktivität die Bildung und den Stoffwechsel von zerebralen Monoaminen wie Serotonin, Dopamin und Noradrenalin – im Tierversuch – deutlich an. Ähnlich der Wirkung von Antidepressiva wird so die gestörte Neurotransmission bei Depressionen kompensiert.

Bei etwa jedem zweiten depressiven Patienten finden sich auch Störungen hormoneller Regelkreise, vor allem der HPA-Achse (s. Seite 07). Auch hier sehen Experten Potenzial für körperliches Training, da es die Stressanfälligkeit der HPA-Achse stabilisieren kann und weniger Kortisol ausgeschüttet wird. Hohe Kortisolkonzentrationen

führen zum Zelluntergang im limbisch-hippocampalen Bereich. Weil aber die Neuronen im Hippocampus auf die HPA-Achse hemmend wirken, kommt es durch deren Abnahme zu einer vermehrten Kortisolausschüttung. Und Kortisol schädigt wiederum die Zellen. Da beißt sich die Katze in den Schwanz. Ausdauertraining fördert aber nicht nur die Stressreduktion, sondern auch die Neubildung hippocampaler Neuronen.

Als typisch für eine Depression wird unter anderem eine verringerte Durchblutung des Gehirns beschrieben. Bewegung steigert bekanntlich die Durchblutung signifikant – auch im Gehirn. Ob dieser Mechanismus antidepressiv wirkt, wurde bisher aber weder klinisch noch experimentell bestätigt.

Der Vergleich macht sicher

Eine Reihe von Beobachtungsstudien belegt ebenfalls deutliche Effekte. Wer mehr als 3,4 Stunden in der Woche in der Freizeit körperlich aktiv ist, senkt sein Risiko um 10 %. Ebenso mindern bereits mehr als zwei Stunden flottes Marschieren pro Woche die Wahrscheinlichkeit, depressiv zu werden. Interessant sind diesbezüglich die Unterschiede zwischen Mann und Frau, auf die Daten der National Population Health Survey (NPHS) in Kanada hinweisen: Frauen, die innerhalb von zwei Jahren ihre Freizeit von aktiv auf bewegungsarm umstellten, hatten ein um 50 % höheres Depressionsrisiko als diejenigen, die weiterhin aktiv blieben. Kam zu dem Wechsel von aktiv auf passiv eine Trennung oder der Todesfall des Partners, so erhöhte sich das Risiko um das 4,2-Fache im Vergleich zu den weiterhin Aktiven. Bei Männern dagegen zeigten sich nur moderate antidepressive Wirkungen.

In einer anderen Studie wurden auch Langzeiteffekte beobachtet: Ein inaktiver Lebensstil im Jugendalter erhöht die Wahrscheinlichkeit um 35 %, als Erwachsener depressiv zu werden.

Schlüsselement bei Zivilisationskrankheiten

Depressionen begünstigen das Auftreten von Diabetes mellitus Typ II sowie des metabolischen Syndroms und erhöhen das Risiko für Herzinfarkt. Zwar ist der pathogenetische Link zwischen den Störungen noch nicht hinreichend identifiziert, klar zeigt sich jedoch das Potenzial der körperlichen Aktivität: Sie steuert einerseits den Krankheitsfaktoren entgegen und mindert so das Risiko für Depressionen, andererseits wirkt Lauftherapie – höchstwahrscheinlich – selbst antidepressiv und reduziert damit das Risiko für metabolische Erkrankungen.

Wie man es also dreht und wendet: Die Bedeutung von körperlicher Aktivität darf für die psychische und physische Gesundheit nicht unterschätzt werden. «

info am rande

Unter aerober dynamischer Belastung ist eine Beanspruchung von mehr als einem Sechstel der Skelettmuskulatur mit einer Intensität von weniger als 70 % der individuellen Höchstleistungsfähigkeit gemeint.

info am rande

Auch beim Tanzen werden viele Glückshormone freigesetzt: Es vertreibt depressive Stimmungen, wirkt gemütsaufhellend und regt noch dazu den Kreislauf an. Außerdem fördern die rhythmischen Bewegungen die Selbstwahrnehmung und die Koordination.

literatur am rande

- _ Neumann NU, Frasch K: Neue Aspekte zur Lauftherapie bei Demenz und Depression – klinische und neurowissenschaftliche Grundlagen. Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin 2: 28–33 (2008).
- _ Wang F et al: Leisure-time Physical Activity and Mental Status in Relation to Depression Between Men and Women: A Prospective Study. Health Psychology 30: 204–11 (2011).
- _ Jacka FN et al.: Lower Levels of Physical Activity in Childhood Associated with Adult Depression. J Sci Med Sport 14 (3): 222–226 (2011).
- _ Patten SB, Williams JV, Lavorato DH, Eliasziw M. A Longitudinal Community Study of Major Depression and Physical Activity. Gen Hosp Psychiatry 31 (6): 571–575 (2009).