

Körperliches Training gegen depressive Symptome von Chronischkranken

m -- Herring MP, Puetz TW, O'Connor PJ et al. Effect of exercise training on depressive symptoms among patients with a chronic illness: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. Arch Intern Med 2012 (23. Januar); 172: 101-11

[\[LINK\]](#)

Zusammenfassung: Renato L. Galeazzi

Im Verlauf einer chronischen Erkrankung treten häufig depressive Symptome auf, vor allem wenn die davon Betroffenen funktionelle Einbussen erleiden. Aufgrund von methodologischen Mängeln kann anhand der bisher zu diesem Thema durchgeführten Studien und Meta-Analysen nicht eindeutig geklärt werden, ob körperliches Training diese Symptome vermindert. Für die vorliegende Meta-Analyse wurde nach englischsprachigen, randomisierten Studien gesucht, in welchen mit körperlichem Training behandelte Chronischkranke und solche ohne ein solches Training miteinander verglichen worden waren. Dazu musste vor und nach der Intervention das Ausmass der depressiven Symptome erhoben worden sein. Es wurden sehr unterschiedliche chronische Erkrankungen aus fast allen Gebieten der Medizin wie z.B. Malignome, kardiovaskuläre Erkrankungen, chronische Schmerzen usw. untersucht; die Grunderkrankung selber durfte jedoch keine Depression sein. Auch das «körperliche Training» umfasste so unterschiedliche Methoden wie Krafttraining, aerobes Training oder Tai Chi. 90 Studien, welche die obigen Kriterien erfüllten und vor Juni 2011 publiziert worden sind, wurden in die Auswertung einbezogen. Anhand einer ausgeklügelten statistischen Analyse – einer sogenannten «Meta-Regression» – wurde der Einfluss von verschiedenen Parametern wie beispielsweise Art der chronischen Erkrankung, Therapietreue, Ausmass der depressiven Symptome vor der Intervention usw. auf die Wirkung des körperlichen Trainings berechnet.

Insgesamt konnte ein leichter Nutzen von körperlichem Training auf die depressiven Symptome gefunden werden. Dieser war umso grösser, je schwerer die depressiven Symptome zu Beginn waren, je genauer sich die Betroffenen an die Trainingsanweisungen hielten und je ausgeprägter der positive Einfluss der Intervention auf die Grundkrankheit und der durch sie verursachten funktionellen Einbussen war.

Eine chronische Krankheit «schlägt häufig aufs Gemüt», insbesondere wenn wegen Funktionseinbussen Aktivitäten eingeschränkt werden müssen. Daher entspricht es den Erwartungen, dass sich depressive Symptome bessern, wenn es gelingt, die durch die Grundkrankheit bedingten Einschränkungen zu reduzieren. Somit stellt die vorliegende Meta-Analyse wohl eher eine «Fingerübung» für Statistikerinnen und Statistiker dar, als dass sie das Wissen von praktisch tätigen Ärztinnen und Ärzten erweitern würde.

Zusammengefasst von Renato L. Galeazzi