

Ärzte Zeitung, 02.12.2010 05:00

Sport beugt Depressionen und Panikattacken vor

BERLIN (gvg). Sport als Teil der psychiatrischen Therapie hat eine lange Tradition. Langsam verbessert sich auch die Evidenzlage. "Besonders gut belegt ist der Effekt von Sport bei der Depression und bei der Demenz", sagte Professor Andreas Ströhle von der Charité Berlin.

Hier gebe es jeweils mehrere randomisiert -kontrollierte Studien, die eine Linderung der depressiven Symptome sowie eine Verminderung des kognitiven Abbaus durch regelmäßigen Sport belegten.

Ströhle selbst hat sich auf den therapeutischen Einsatz von Sport bei Panikstörungen konzentriert. Dass Sport anxiolytisch wirken kann, ist bekannt. Ströhle hat nun in einer Studie nachgewiesen, dass eine einmalige aerobe körperliche Betätigung auch kurzfristig Panikattacken verhindern kann, also einen akut angstlösenden Effekt hat.

An seiner Studie nahmen zwölf Patienten mit Panikstörungen und zwölf gesunde Probanden teil. Um eine Panik experimentell auszulösen, wurde die Substanz CCK-4 appliziert. Untersucht wurde, ob ein 30-minütiges aerobes Training auf dem Fahrradergometer Einfluss auf das Auftreten der Panik hatte.

Das war der Fall: Wurde CCK-4 nach einer halbstündigen Ruhephase appliziert, hatten neun von zwölf Patienten und sechs von zwölf Kontrollen eine Panikattacke. Nach einer halben Stunde Training waren es dagegen nur vier von zwölf Patienten und einer von zwölf Gesunden.

Die Mechanismen, über die eine akute sportliche Belastung angstlösend wirkt, sind teilweise verstanden. "Es dürfte mit der Ausschüttung von Stresshormonen, vor allem aber mit der Ausschüttung von atrialem natriuretischem Peptid (ANP) zusammenhängen", so Ströhle. ANP wird im Herzen als Reaktion auf körperliche Belastung praktisch sofort freigesetzt. "Es wirkt anxiolytisch, wobei der Mechanismus dem von Antidepressiva ähnelt."



30-minütiges aerobes Training kann Panikattacken verhindern, auch kurzfristig.

© imagebroker / imago

Copyright © 1997-2010 by Ärzte Zeitung Verlags-GmbH