

Die Depression ist eine häufige Erkrankung mit der sich Patienten in meiner Praxis vorstellen. Bei milden bis moderaten Ausprägungen ist regelmäßige Ausdauersport so wirksam bei der akuten Erkrankung wie ein gängiges Medikament (Antidepressivum). Ähnlich verhält es sich bei der Vorbeugung von Rückfällen (sog. „Rezidivprophylaxe“), da diese Erkrankung die Neigung hat wiederholt über den Verlauf von Jahren aufzutreten.

Die wichtigste Empfehlung bezüglich des Lebensstils ist **regelmäßige Bewegung**, auch wenn der Antrieb gerade bei der Depression geschwächt ist. Der regelmäßige Ausdauersport hat nachweislich positive Wirkung über die Ausschüttung von Neurotransmittern (im Volksmund: „Glückshormone“) im Mittelhirn und dort speziell die Neubildung bzw. Verschaltung von Zellen im Hippocampus (Seepferdchen). Der Hippocampus ist wichtig für die Verarbeitung von Emotionen und das Speichern von Gedächtnisinhalten. Bei der Depression kann die Region des Hippocampus schrumpfen und bei Besserung der Beschwerden wieder wachsen. Diese sogenannte „Plastizität“ kann durch Ausdauersport, aber beispielsweise auch Meditation im positiven Sinn gefördert werden und geht mit einer Verbesserung der Beschwerden bei Depression einher.

Für die akute Therapie, aber auch gerade Rezidivprophylaxe der Depression sind mindestens 2 mal, optimal 3 mal in der Woche Ausdauersport für 30-60 Minuten günstig. Am zeiteffizientesten ist dabei das Joggen, weil es unmittelbar vor der Haustür zu sehr flexiblen Zeiten durchgeführt werden kann. Alternativ sind Radfahren (mindestens 1-1,5 Stunden), Schwimmen (250 - 1000m Distanz), Walken (5-15 km), Tanzen (1-2 Stunden) oder in Kombination untereinander empfehlenswert. Das alles ist nur wirksam wenn nachweislich der „Schweiß fließt“. Ein weiteres wichtiges Prinzip ist: Es muss auf Dauer Freude bereiten, sonst hält man es nicht durch.

Nach meiner Erfahrung entwickeln meine Patienten nach 4-6 Monaten ein regelrechtes Bedürfnis z.B. zu laufen, d.h. wenn das Laufen aus irgendwelchen organisatorischen Gründen mal 14 Tage nicht möglich ist, fühlen sie sich „nicht mehr wohl in ihrer Haut“, was dann mit einer Runde joggen „wie weggeweht“ ist.

Ist ein Antidepressivum notwendig, werden es im allgemeinen für mindestens 6-12 Monate bei guter Kontrolle der Beschwerdesymptomatik verabreicht und danach langsam reduziert. Meine Patienten füllen dabei den Fragebogen PHQ-9 (https://de.wikipedia.org/wiki/PHQ-9#/media/Datei:Gesundheitsfragebogen_PHQ-9.tif) regelmäßig aus, um den Verlauf der Erkrankung und die Wirksamkeit der Therapie (z.B. Antidepressivum, Verhaltenstherapie beim Psychologen oder Psychiater oder regelmäßige Bewegung) zu dokumentieren und ggf. anpassen zu können. Bei leichteren Formen der Depression vereinbare ich mit meinen Patienten zunächst nur regelmäßigen Ausdauersport als Therapieform zu nutzen. Das dies nicht nur graue Theorie, sondern sich im klinischen Alltag auch erfolgreich umsetzen lässt, bezeugen die Berichte von Patienten auf dem Arztbewertungsportal www.jameda.de. Einige meiner Patienten haben erfolgreich ihre Medikamente reduziert oder gar ganz absetzen können.

Das online Therapieprogramm „iFight Depression“ (<https://tool.ifightdepression.com/de-AD/einloggen?languageswitch=1>) ist eine ergänzende Therapieoption mit wissenschaftlich bewiesener Wirksamkeit, die ich meinen Patienten mit Depression regelmäßig anbiete.