



AdobeStock/David L./peopleimages

Die Evidenzqualität der Wirksamkeit von körperlicher Aktivität bei Depression ist eher niedrig.

### Ergänzung zur Standardtherapie

# Körperliches Training bei Depressionen

Viele Menschen, die unter Depressionen leiden, wünschen sich **alternative oder komplementäre Behandlungsmethoden zu Medikamenten und Psychotherapien**. Ein neuer Cochrane Review analysiert die Studienlage bezüglich der Wirksamkeit von körperlichem Training bei Depressionen.

**E**ine Depression ist eine psychische Störung, die sich durch eine anhaltend gedrückte Stimmung, Interessenverlust, Freudlosigkeit sowie mangelnden Antrieb äussert. Sie zählt weltweit zu den häufigsten psychischen Erkrankungen und betrifft über 100 Millionen Menschen. Depressionen können die körperliche und psychische Gesundheit sowie die Lebensqualität erheblich beeinträchtigen und gehen häufig mit funktionellen Einschränkungen im Alltag einher.

Zur Behandlung von Depressionen stehen wirksame pharmakologische und psychotherapeutische Verfahren zur

Verfügung. Antidepressiva sowie psychotherapeutische Ansätze, die auf Gedanken, Gefühle und Verhalten abzielen, gelten als etablierte Therapieformen. Gleichzeitig besteht bei vielen Betroffenen der Wunsch nach ergänzenden oder alternativen Behandlungsoptionen. In diesem Zusammenhang gewinnt körperliche Aktivität zunehmend an Bedeutung. Nationale und internationale Leitlinien empfehlen Bewegung und sportliche Aktivität als unterstützende Massnahme bei Depressionen, da sie potenziell positive Effekte auf Stimmung, Selbstwirksamkeit und allgemeines Wohlbefinden haben können.

### Zielsetzungen

Ziel war es, die Wirksamkeit von körperlichem Training bei der Behandlung von Depressionen bei Erwachsenen zu bewerten.

### Suchstrategie

Die Autor:innen durchsuchten drei relevante Datenbanken bis zum November 2023 ohne Einschränkungen bezüglich Sprache oder Veröffentlichungsstatus. Zusätzlich suchten sie in zwei klinischen Registern und überprüften die Referenzen der eingeschlossenen Studien.

### Auswahlkriterien

Eingeschlossen wurden randomisierte kontrollierte Studien (RCTs), die körperliches Training bei Erwachsenen mit diagnostizierter Depression durchführten. Körperliches Training wurde definiert als «geplante, strukturierte

und wiederholte körperliche Bewegung, die zur Verbesserung oder Aufrechterhaltung einer oder mehrerer Komponenten der körperlichen Fitness durchgeführt wird». Die Hauptergebnisse bezogen sich auf depressive Symptome und Stimmung. Die sekundären Ergebnisse waren Akzeptanz der Therapie, Lebensqualität, Kosten und unerwünschte Ereignisse.

### Datensammlung und -analyse

Zwei Autor:innen bewerteten unabhängig voneinander die Studien bezüglich Einschlusses, extrahierten Daten, bewerteten das Risiko für Bias sowie die Vertrauenswürdigkeit der Evidenz anhand von GRADE. Eventuelle Unstimmigkeiten wurden durch Diskussion oder Einbezug einer dritten Person gelöst.

### Hauptergebnisse

Es wurden 73 Studien mit insgesamt 4985 Teilnehmenden einbezogen. Die Studien wurden in Nordamerika, Südamerika, Europa, Australien, Afrika und Asien durchgeführt. Die Massnahmen umfassten Ausdauertraining und/oder Krafttraining allein, in Kombination oder in Kombination mit anderen Massnahmen (z. B. kognitive Verhaltenstherapie). Die Kontrollgruppe erhielt keine Behandlung, eine Scheinbehandlung mit Placebo, Medikation (z. B. Sertralin), oder eine alternative Massnahme (z. B. allgemeine

Gesundheitsinformationen, kognitive Verhaltenstherapie, Selbstmanagement).

Insgesamt zeigten die Ergebnisse, dass körperliches Training im Vergleich zu keiner Therapie oder zu Kontrollinterventionen mit einer Verringerung depressiver Symptome am Ende der Behandlung verbunden sein kann. Die gepoolte Effektstärke wies auf einen moderaten klinischen Effekt hin, allerdings ist die Evidenzqualität gering. Würde die Analyse auf methodisch hochwertigere Studien beschränkt, fiel der Effekt geringer aus. Für langfristige Effekte von körperlichem Training auf depressive Symptome war die Evidenz sehr unsicher.

Im Vergleich zu psychologischen Therapien zeigte körperliches Training am Ende der Behandlung wahrscheinlich keinen oder nur einen geringen Unterschied in der Wirkung auf depressive Symptome. Dieses Ergebnis bestätigte sich auch in der Langzeitnachbeobachtung, wobei die Evidenzqualität hier als gering eingeschätzt wurde.

Ähnliche Befunde ergaben sich im Vergleich mit pharmakologischen Behandlungen. Auch hier zeigten sich am Ende der Behandlung kaum oder keine Unterschiede in der Wirksamkeit zwischen körperlichem Training und medikamentöser Therapie, bei insgesamt niedriger Evidenzqualität. Aussagen zu langfristigen Effekten sind aufgrund

sehr unsicherer Evidenz nur eingeschränkt möglich.

Hinsichtlich der Akzeptanz der Behandlung, gemessen an der Anzahl der Teilnehmenden, die die Studien abgeschlossen haben, zeigten sich keine relevanten Unterschiede zwischen körperlichem Training und anderen Interventionen. Die Ergebnisse zum Endpunkt Lebensqualität waren hingegen inkonsistent und basierten auf Evidenz von geringer bis sehr geringer Qualität. Unerwünschte Ereignisse traten insgesamt selten auf. Berichtet wurden unter anderem muskuloskeletale Beschwerden und depressive Episoden im Zusammenhang mit körperlichem Training sowie Durchfall, sexuelle Dysfunktion und Müdigkeit bei Teilnehmenden unter medikamentöser Behandlung mit Sertralin.

### Schlussfolgerung

Körperliches Training kann bei der Linderung von Depressionssymptomen etwas wirksamer sein als eine Kontrollintervention. Körperliches Training scheint nicht wirksamer oder weniger wirksam zu sein als psychologische oder pharmakologische Behandlungen, obwohl diese Schlussfolgerung auf einigen wenigen kleinen Studien basiert. Da sich Unterschiede in der Teilnahme und Akzeptanz von körperlichem Training zeigten, sollten Faktoren berücksichtigt werden, die die Teilnahmebereitschaft beeinflussen. Hinweise aus den Studien sprechen dafür, dass moderat intensive Bewegung sowie eine begrenzte Anzahl von Trainingseinheiten (13–36 Einheiten) mit grösseren Effekten verbunden sind.

#### Original Cochrane Review:

Clegg AJ, Hill JE, Mullin DS, Harris C, Smith CJ, Lightbody CE, Dwan K, Cooney GM, Mead GE, Watkins CL. Exercise for depression. Cochrane Database of Systematic Reviews 2026, Issue 1. Art. No.: CD004366. DOI: 10.1002/14651858.CD004366.pub7.

## Wissen was wirkt

Der «Cochrane Pflege Corner» ist eine Rubrik der Plattform FIT-Nursing Care.

Die Beiträge zeigen den aktuellen Stand der Forschung in Form von Übersetzungen von Abstracts von Cochrane Reviews auf. Dabei werden unterschiedliche pflegerische Themen aufgegriffen.

Ziel ist es, den Pflegefachpersonen Forschungsergebnisse schneller und direkter zur Verfügung zu stellen. Die Serie versteht sich auch als Ergänzung zur vom SBK mitinitiierten forschungs- und IT-gestützten Internetplattform FIT-Nursing Care, die internationale Forschungsergebnisse für Pflegefachpersonen in deutscher Sprache praxisnah darstellt.

[www.fit-care.ch](http://www.fit-care.ch)  
[www.cochrane.de](http://www.cochrane.de)

### Autorin

**Magdalena Vogt** MScPH, wissenschaftliche Mitarbeiterin, Kompetenzzentrum Evidence-based Healthcare, Institut für Gesundheitswissenschaften (IGW), St.Gallen

[magdalena.vogt@ost.ch](mailto:magdalena.vogt@ost.ch)