

Änderungen des Lebensstils bessern Depressionen und Ängste

Datum: 01.03.2022

Original Titel:

A systematic review and meta-analysis of lifestyle interventions in women of reproductive age with overweight or obesity: the effects on symptoms of depression and anxiety

DGP - Niederländische Wissenschaftler zeigten in ihrer Studie, dass übergewichtige/adipöse Frauen im fortpflanzungsfähigen Alter von Lebensstilinterventionen profitierten, die Depressionen und [Ängste](#) der Frauen minderten.

Der heutige Lebensstil, überall verfügbare Lebensmittel und das hohe Stresslevel von vielen Menschen tragen unumstritten zu immer weiter steigenden Übergewichtszahlen weltweit bei. Übergewicht und [Adipositas](#) (= starkes Übergewicht) mindern nicht nur die körperliche, sondern auch die psychische Gesundheit der Betroffenen.

Wissenschaftler untersuchten, welchen Einfluss eine Änderung des Lebensstils auf die psychische Gesundheit hat

Wissenschaftler aus Groningen und Amsterdam in den Niederlanden wollten mit ihrer Analyse nun herausfinden, wie sich eine Änderung des Lebensstils bei übergewichtigen/adipösen Frauen im fortpflanzungsfähigen Alter auf deren psychische Gesundheit auswirkt. Um dies zu analysieren, untersuchten die Wissenschaftler Lebensstilinterventionen, bei denen die Frauen Änderungen von bestimmten Verhaltensweisen, Ernährungs- oder Bewegungsgewohnheiten erlernen sollten. Die Wissenschaftler durchsuchten medizinisch-wissenschaftliche Datenbanken, um Studien dieser Art zu finden. Die gefundenen Studien wurden dann für die Analyse ausgewählt, wenn sie maßen, ob durch die Änderungen einer oder mehrerer Komponenten des Lebensstils eine Verbesserung von Depressionen und Ängsten erreicht werden konnte.

Lebensstilinterventionen minderten Depressionen und [Ängste](#)

Nachdem die Wissenschaftler die Datenbanken ausführlich durchsucht hatten, standen 5 Studien mit 571 Frauen zur Verfügung. Alle fünf Studien erfassten, ob sich die [Intervention](#) auf das Ausmaß von Depressionen auswirkte. Ängste wurden hingegen in vier Studien analysiert. Die Analyse zeigte dann, dass sich die Lebensstilintervention sowohl bei Depressionen als auch bei Ängsten als förderlich erwies - beides konnte gemindert werden.

Die Wissenschaftler schlussfolgerten, dass die Teilnahme an der Lebensstilintervention bei übergewichtigen/adipösen Frauen im fortpflanzungsfähigen Alter Depressionen und Ängste reduzierte. Die Ergebnisse könnten auch insbesondere für Frauen mit Kinderwunsch von Interesse sein, da sich eine höhere psychische Gesundheit der Mütter günstig auf die Entwicklung der Nachkommen auswirken könnte.

Referenzen:

van Dammen L, Wekker V, de Rooij SR, Groen H, Hoek A, Roseboom TJ. A systematic review and meta-analysis of lifestyle interventions in women of reproductive age with overweight or obesity: the effects on symptoms of depression and anxiety. *Obes Rev.* 2018 Aug 28. doi: 10.1111/obr.12752. [Epub ahead of print]

DCP DeutschesGesundheitsPortal

MERKZETTEL

für das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt

Damit Sie viel aus dem Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt mitnehmen, empfehlen wir Ihnen, Ihre Beschwerden, aber auch Ihre Behandlungsziele sowie alle Ihre Fragen zu notieren. Wichtig für das Arztgespräch ist eine Liste der **Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel**, die sie derzeit verwenden. Über eventuelle **Allergien und Unverträglichkeiten** sollten Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt ebenfalls immer informieren. Nutzen Sie hierfür unseren Vordruck „Meine Medikations- und Behandlungsübersicht“.

Meine Beschwerden und/oder Behandlungsziele

Meine Fragen

Folgende Themen/Studien möchte ich besprechen

Welches Thema beschäftigt Sie? Was haben Sie z. B. in aktuellen Studien gelesen?

Notieren Sie die wichtigsten Punkte des Arztgesprächs

So bemerken Sie schnell, ob Sie alles richtig verstanden haben und ob Fragen unbeantwortet blieben

Meine Notizen zum Gespräch am _____:

Weitere Tipps für das Arztgespräch finden Sie unter „Materialien für den Arztbesuch“