

Körperliche Aktivität gegen depressive Symptome bei MS: positive Erfahrung einfach durch Aktivsein?

Datum: 18.03.2021

Original Titel:

Physical activity and depression in MS: The mediating role of behavioral activation.

Kurz & fundiert

- Wie hilft körperliche Aktivität gegen depressive Symptome bei der Multiplen Sklerose?
- Vergleich von Anregung zur Aktivität per Telefon und reiner Informationsveranstaltung
- Verbesserung depressiver Symptome durch Aktivität: Tun statt Vermeiden
- Fokus auf persönlich bedeutsame Aktivität als wesentliches Element

DGP - Depression ist eine häufige Begleiterkrankung bei Menschen mit Multipler Sklerose (MS), die die gesamte Krankheitslast verstärkt und zu niedriger Lebensqualität führt. Behaviorale Aktivierung oder Verhaltensaktivierung dreht sich um die Idee, zu handeln, statt zu vermeiden und somit persönlich bedeutsame Aktivitäten wieder erlebbar zu machen. Forscher untersuchten, ob dies den Effekten körperlicher Aktivitätstherapien zur Linderung depressiver Symptome zugrunde liegen könnte.

Depression ist eine häufige Begleiterkrankung bei Menschen mit Multipler Sklerose (MS), die die gesamte Krankheitslast verstärkt und zu niedriger Lebensqualität führt. In früheren klinischen Studien wurde körperliche Aktivität im Vergleich zu einer reinen Edukation (Informationsangeboten), der bisherigen normalen Behandlung oder einer Kontrollbedingung, die die Aufmerksamkeit der Teilnehmer beanspruchte, als wertvoller zur Verbesserung depressiver Symptome gefunden. Allerdings ist bisher unklar, auf welchem Weg sich die körperliche Aktivität auf die Psyche auswirkt. Behaviorale Aktivierung oder Verhaltensaktivierung dreht sich um die Idee, zu handeln, statt zu vermeiden. Dabei sollen einfache Strukturen helfen, belastende Erfahrungen nicht in Vermeidungsverhalten münden zu lassen. Eine diesem Therapieansatz zugrundeliegende Idee ist die, dass eine Depression sich aus der Einschränkung oder sogar dem Verlust persönlich bedeutsamer und lohnenswerter Tätigkeit entwickeln kann. Die Verhaltensaktivierung soll Betroffene wieder mit diesen positiven Erfahrungen vertraut machen. Forscher untersuchten nun, ob Verhaltensaktivierung ein möglicher Mechanismus ist, durch den körperliche Aktivität depressive Symptome lindern kann.

Hilft körperliche Aktivität gegen depressive Symptome durch positive Erfahrung beim Aktivsein?

Dazu analysierten sie Daten einer randomisiert kontrollierten Studie mit 64 Teilnehmern, die entweder telefon-basiert zu körperlicher Aktivität angeregt wurden (Aktivitätsgruppe) oder informiert (Edukationsgruppe) wurden.

Vergleich von Aktivität oder Information

Die Teilnehmer der telefon-geleiteten Aktivitätsgruppe zeigten größere Fortschritte in ihrer Verhaltensaktivierung in den ersten drei Monaten der Studie als die Teilnehmer, die ausschließlich Informationen erhielten. Die Förderung im Sinne von "Tun statt Vermeiden" war mit geringeren depressiven Symptomen nach 6 Monaten assoziiert.

Fokus auf persönlich bedeutsame und lohnenswerte Tätigkeit

Verhaltensaktivierung könnte demnach ein möglicher Mechanismus sein, über den sich körperliche Aktivität positiv auf depressive Symptome bei der MS auswirken könnte. Eventuell könnten zukünftige Studien zu körperlicher Aktivität diesen Hintergrund nutzen und stärker auf persönlich bedeutsame Aktivitäten im Leben Betroffener setzen. Solche Aktivitäten zu erkennen und sie im Alltag besser einzubauen, oder Unterstützung für diese zu suchen, wäre demnach für Betroffene auch ein wichtiges Mittel, ihre Lebensqualität zu fördern.

Referenzen:

Turner AP, Hartoonian N, Hughes AJ, et al. Physical activity and depression in MS: The mediating role of behavioral activation. *Disabil Health J.* 2019;12(4):635-640. doi:10.1016/j.dhjo.2019.04.004

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“