

Macht Sitzen depressiv?

Datum: 09.12.2019

Original Titel:

Sedentary behavior and depression among community-dwelling adults aged ≥ 50 years: Results from the irish longitudinal study on Ageing

DGP - Der Zusammenhang zwischen viel Sitzen und Depression wurde in einer größeren irischen Bevölkerungsgruppe mit Menschen ab 50 Jahren über einen längeren Zeitraum ermittelt. Viel zu sitzen ist demnach ein Risiko für die Psyche - ist aber oft begleitet von weiteren Problemen wie sozialer Isolation, chronischen Erkrankungen und Schmerzen, bei denen Hilfe möglich ist.

Viel zu sitzen kann womöglich ein [Risikofaktor](#) für Depressionen bei Erwachsenen mittleren oder höheren Alters sein. Ziel dieser Studie war es, diesen Zusammenhang in einer größeren Bevölkerungsgruppe von Menschen ab 50 Jahren über einen längeren Zeitraum zu untersuchen. Dabei sollten möglichst viele als relevant bekannte Faktoren mitberücksichtigt werden.

Bewegung und Depression: welche Rolle spielt es, viel zu sitzen?

Dazu wurden Daten einer irischen Langzeitstudie zum Altern analysiert, mit Zeiträumen von 2009-2011 und 2012-2013. Depressionen wurden mithilfe einer standardisierten Skala erfasst, die gesamte Sitzdauer pro Wochentag und weitere Faktoren berichteten die Studienteilnehmer selbst. Die Daten wurden zudem im Querschnitt betrachtet, um zu erfassen, ob Menschen, die viel sitzen, häufiger unter Depressionen leiden.

Daten von 6 903 Menschen, davon die Hälfte Frauen (52,1 %), im durchschnittlichen Alter von 63,6 Jahren konnten analysiert werden. Folgende Faktoren wurden berücksichtigt: Alter, Geschlecht, Herkunft, Rauchen, körperliche Aktivität und Mobilität, Schmerzen, Denkleistung, chronische Erkrankungen, Behinderungen, [Ängste](#), Einsamkeit und soziale Vernetzung. Wurde dies alles mitbedacht in der Analyse, war der Zusammenhang zwischen Sitzverhalten und Depression nicht statistisch überzeugend. Die Menschen entwickelten also nicht Depressionen, weil sie viel saßen. Bei genauerer Betrachtung schienen dabei vor allem die soziale Vernetzung und die allgemeine körperliche Aktivität wichtig zu sein und den Effekt des Sitzens auf Depressionen zu begleiten. Hinzu kamen Einsamkeit, chronische Erkrankungen und Behinderungen, die eine Rolle zu spielen schienen. In der Querschnittsanalyse waren aber Menschen, die viel saßen, tatsächlich häufiger depressiv.

Vielsitzer waren häufiger depressiv, aber oft auch weitgehender belastet

Offenbar muss beim Einfluss von häufigem Sitzen auf Depressionen auch der Effekt weiterer Faktoren wie Einsamkeit oder chronischer Erkrankungen, die womöglich Menschen zum Vielsitzer machen, berücksichtigt werden. In mittlerem oder höherem Alter sollte also verstärkt auf die soziale Isolation, körperliche Inaktivität und Behinderungen geachtet werden, die eine wesentliche Rolle bei

der Entwicklung einer Depression spielen können. Viel zu sitzen ist demnach ein Risiko für die Psyche – ist aber oft begleitet von weiteren Problemen, bei denen Hilfe möglich ist. Leichte Angebote wie kurze Spaziergänge mit Freunden könnte so eventuell kleine Lichtblicke im Alltag sein, die womöglich größeren Problemen vorbeugen könnten.

Referenzen:

Vancampfort D, Hallgren M, Schuch F, et al. Sedentary behavior and depression among community-dwelling adults aged ≥ 50 years: Results from the irish longitudinal study on Ageing. *J. Affect. Disord.* 2019. Available at: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0165032719323614>.



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“