

Meditative Sportarten Tai Chi, Qigong und Yoga: gut für vieles, auch gegen Depressionen

Datum: 15.06.2021

Original Titel:

Effects of Meditative Movements on Major Depressive Disorder: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials

DGP - Zusammenfassend zeigte sich in dieser Metaanalyse, dass meditative Bewegungen aus [Tai Chi](#), Qigong und Yoga wertvolle ergänzende Methoden bei der Behandlung von Depressionen sein können. Die Ergebnisse zeigten Linderung von depressiven und Angstsymptomen, häufigere Symptommfreiheit bei den Teilnehmern mit Bewegung als ohne sowie häufigeres Ansprechen auf die grundlegende Behandlung mit der begleitenden Bewegungsintervention.

[Tai Chi](#), Qigong und Yoga gehören zu den populärsten ergänzenden Methoden zur Linderung von Muskel- und Skelettschmerzen, zur Verbesserung der Schlafqualität und zur Senkung des Blutdrucks. Bei einer Migräneerkrankung können diese Sportarten viel Gutes bewirken: Verspannungen können gelockert werden, regelmäßige Bewegung dient der Migräneprophylaxe und die meditativen Eigenschaften von Tai Chi und Co. bieten eine ganz eigene Chance zur Entspannung des angespannten Migränegehirns. Wie gut diese Sportarten mit ihren meditativen Bewegungen zur Behandlung einer Depression geeignet sind, ist bisher allerdings noch nicht ganz klar.

Meditative Sportarten: gut für vieles, aber auch gegen Depressionen?

Chinesische Wissenschaftler untersuchten daher nun, ob die drei meditativen Sportarten Tai Chi, Qigong und Yoga in wissenschaftlichen Untersuchungen messbare Effekte auf depressive Symptome zeigten. Dazu ermittelten sie Veröffentlichungen zu diesem Thema in sieben medizin-wissenschaftlichen Datenbanken (SPORTDiscus, PubMed, PsycINFO, Cochrane Library, Web of Science, CNKI und Wanfang). Für ihre anschließende Analyse der gesammelten Ergebnisse (eine sogenannte Metaanalyse) nutzten sie ausschließlich Daten aus randomisierten, kontrollierten Studien, in denen also die Sportarten als Behandlungsmethode im Vergleich zu einer Kontrollmethode betrachtet wurden. Typischerweise wurde eine ‚passive‘ Kontrolle eingesetzt, bei der die Teilnehmer also keine Bewegungsanregungen erhielten.

Metaanalyse von Vergleichen meditativer Bewegungsintervention mit passiven Kontrollen

Mit Hilfe einer Qualitätsbewertung der Studien grenzten die Wissenschaftler die Zahl der analysierten Studien stärker ein. Die Einschätzung der Qualität einer solchen Untersuchung bezieht sich dabei auf Faktoren wie das Studiendesign, die Zahl der Studienteilnehmer oder ob ein persönliches (z. B. finanzielles) Interesse der jeweiligen Forscher an einem bestimmten Studienergebnis vorlag. Dies kann nämlich anzeigen, ob ein Ergebnis auch ein Zufallsbefund sein könnte (z. B. aufgrund geringer Teilnehmerzahlen), der sich in weiteren Studien nicht bewahrheiten

könnte, oder ob die jeweilige Untersuchungsmethode eventuell ein Ergebnis wahrscheinlicher gemacht hat (z. B. aufgrund einer technisch ungeeigneten Methode). Solche Faktoren, die bestimmte Ergebnisse verstärken können, nennt man auch [bias](#).

Studienqualität: Ausschließen einer Voreingenommenheit (sogenannter [bias](#))

Die Forscher identifizierten 15 Studien von einer moderaten bis hohen Qualität, also mit relativ geringem Risiko eines [bias](#), einer Voreingenommenheit für das ein oder andere Ergebnis. Insgesamt fand sich im Vergleich der Studiendaten ein messbarer Effekt der meditativen Sportarten auf den Schweregrad der Depressionen. Auch [Ängste](#), die häufig mit Depressionen einhergehen und sie verstärken können, wurden durch die Bewegungsformen messbar gelindert.

Meditative Bewegungsinterventionen (im Vergleich zu passiven Kontrollen, ohne Bewegungsintervention) erhöhten die Zahl der Betroffenen, die in [Remission](#) gingen – also anschließend frei von depressiven Symptomen waren – um fast das Siebenfache (*odds ratio* 6,7). Ebenso erhöhte sich in diesem Vergleich mit der meditativen Bewegung auch die Zahl der Patienten, deren Symptome sich deutlich verbesserten, die also auf diese ergänzende [Intervention](#) ansprachen (die Wahrscheinlichkeit für Verbesserungen verfünffachte sich: *odds ratio* 5,2).

Fazit: Meditative Bewegung kann Depressionen und [Ängste](#) lindern

Zusammenfassend zeigte sich in dieser Metaanalyse also, dass meditative Bewegungen aus Tai Chi, Qigong und Yoga wertvolle ergänzende Methoden bei der Behandlung von Depressionen sein können. Die Ergebnisse zeigten Linderung von depressiven und Angstsymptomen, häufigere [Remission](#) bei den Teilnehmern mit Bewegung als ohne sowie häufigeres Ansprechen auf die grundlegende Behandlung mit der begleitenden Bewegungsintervention. Die Methoden selbst sind sicher und einfach erlernbar und durchführbar – dank der Vielzahl von Kursen und digitalen Informationsmöglichkeiten können sie auch von zuhause kostengünstig (sogar kostenlos) durchgeführt werden. Damit bieten sich solche Sportarten zur Unterstützung bei depressiven Symptomen für jeden Betroffenen und jede Altersgruppe an.

Referenzen:

Zou L, Yeung A, Li C, et al. Effects of Meditative Movements on Major Depressive Disorder: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *J Clin Med*. 2018;7(8):195. doi:10.3390/jcm7080195.

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“