

Fitness gegen Depression

Einer Depression geht häufig eine ungesunde Lebensweise voraus, wie eine große niederländisch-deutsche Studie zeigt

VON JANA HAUSCHILD

 13. JUN 2018

Depressionen beginnen im Kopf. Oder vielleicht doch eher im Körper, wie eine Studie nun nahelegt? Forscher der Universität Bochum haben gemeinsam mit Kollegen aus den Niederlanden Interviews mit rund 2000 Frauen aus den neuen Bundesländern geführt. Sie stellten fest: Einer Depression ging häufig eine für den Körper ungesunde Lebensweise voraus.

Die Teilnehmerinnen waren zwischen 18 und 25 Jahren alt, stammten aus einem homogenen sozialen Umfeld und waren überwiegend gut ausgebildet. Neben Gewicht und Größe teilten sie mit, ob sie rauchten, wie viel Alkohol sie konsumierten und wie sie es mit der körperlichen Bewegung hielten. Etwa 17 Monate später wiederholten die Forscher diese Befragung. Knapp sieben Prozent der Teilnehmerinnen waren in diesem Zeitraum an einer Depression erkrankt. Die Datenanalyse ergab: Es erkrankten vor allem übergewichtige Frauen, die viel tranken, rauchten und wenig Sport trieben. Während unter den Normalgewichtigen etwa jede Siebzehnte depressiv wurde, war es unter den Frauen mit einem erhöhten Body-Mass-Index zwischen 25 und 30 jede Siebte. Frauen, die in großen Mengen Alkohol konsumierten,

entwickelten dreimal häufiger eine Depression als jene, die wenig tranken. Raucherinnen wurden fast doppelt so oft von der Schwermut heimgesucht wie Nichtraucherinnen. Sport und regelmäßige körperliche Betätigung hingegen schienen vor einer Erkrankung zu schützen: Diese Frauen reduzierten ihr Depressionsrisiko auf ein Drittel. Auch zeigte sich: Wer sich generell in guter körperlicher Verfassung befand, fiel wesentlich seltener in eine Depression.

DOI: 10.1002/cpp.2171
