

SPORT ALS MEDIKAMENT

Laufen hilft gegen Depressionen

Körperliche Aktivität hat einen positiven Einfluss auf emotionale Störungen wie Ängste und Depressionen sowie auf kognitive Funktionen, also auf Fühlen und Denken. Zu diesem Resultat kommt eine Forschungsgruppe der Uni Hamburg in einer gross angelegten Untersuchung. «Körperliches Training kann bei Depressionen in einem ähnlichen Mass wirksam sein wie eine medikamentöse Therapie», schreiben die Wissenschaftler. In einer amerikanischen Vergleichsstudie wirkte es sogar stärker als ein Antidepressivum. Auch die geistigen Fähigkeiten bleiben den körperlich Aktiven länger erhalten. Eine Analyse von 22 Studien mit über 33 000 Teilnehmern ergab, dass die Bewegungsfreudigen «ein um bis zu 39 Prozent geringeres Risiko hatten, kognitive Beeinträchtigungen zu entwickeln, als körperlich Inaktive». Man kann gewissen Risiken also buchstäblich davonlaufen. Als «Homo movens» bleibt man länger Homo sapiens.