

# **Wirksamkeit von Bewegungstherapie gegenüber Antidepressiva einer Depression**

Eine Depression ist eine ernstzunehmende psychische Erkrankung, die weit über gewöhnliche Traurigkeit oder schlechte Stimmung hinausgeht. Sie wirkt sich auf das Denken, Fühlen und Handeln eines Menschen aus und kann das alltägliche Leben erheblich beeinträchtigen.<sup>1</sup>

Die wirksamste Methode zur Behandlung einer Depression ist in der Regel die Kombination aus medikamentöser Therapie und Psychotherapie. Antidepressiva spielen dabei eine zentrale Rolle, da sie direkt in den gestörten Hirnstoffwechsel eingreifen und helfen, das seelische Gleichgewicht wiederherzustellen. Die Wirkung dieser Medikamente setzt in der Regel nach zwei bis vier Wochen ein. Damit sie ihre volle Wirkung entfalten können, ist es wichtig, sie regelmäßig und über einen ausreichend langen Zeitraum hinweg einzunehmen – auch wenn sich erste Besserungen möglicherweise erst verzögert zeigen.<sup>2</sup>

## **1. Fragestellung nach dem PICO – Schema**

### Formulierte PICO-Frage:

Wie wirksam ist Bewegungstherapie im Vergleich zu Antidepressiva bei der Verbesserung der Symptome bei Erwachsenen mit einer Depression?

Population: Erwachsene mit Depression

Intervention: Bewegungstherapie

Comparison: Antidepressiva, Kombination aus Bewegungstherapie und Antidepressiva, Placebo oder keine Behandlung

Outcome: Verbesserung der Symptome

## **2. Auswahlkriterien**

### Einschlusskriterien:

- Erwachsene Probanden
- Meta-Analyse
- systematische Reviews, RCTs
- Sprache: deutsch/englisch

### Ausschlusskriterien:

- Studien mit Kindern/Jugendlichen
- Komorbiditäten, Krankheiten zusätzlich zu der Depression
- Kein direkter Vergleich zwischen Bewegungstherapie und Antidepressiva
- Sprache: alles außer deutsch und englisch

Zeitfilter:

---

<sup>1</sup> Vgl. Was ist eine Depression? - Stiftung Deutsche Depressionshilfe 2025.

<sup>2</sup> Vgl. Haenel 2017 S. 9 ff

- 5 bis 10 Jahre

### 3. Suchbegriffe für PICO-Schema <sup>3</sup>

P: Depression, Therapie, Erwachsene

I: Bewegungstherapie, nicht medikamentöse Therapie

C: Antidepressiva, medikamentöse Therapie

O: Depressive Symptome, Verbesserung, Symptom Reduzierung

### 4. Ergebnisse nach CRAAP-Kriterien <sup>4 5</sup>

Aktualität:

- Sehr hoch
- Die Studie wurde 2022 veröffentlicht, sie ist also sehr aktuell für das Thema Depression und Therapieoptionen. Es werden Daten bis Anfang 2022 genutzt.

Relevanz:

- Sehr hoch
- Die Studie passt exakt zu Fragestellung der Wirksamkeit von Bewegungstherapie und Antidepressiva.

Genauigkeit:

- Sehr hoch
- systematische Netzwerk-Metaanalyse, die RCTs einbezieht. Nutzt etablierte statistische Verfahren. Transparente Methodik und umfassende Quellenangabe.

Autorität:

- Hoch
- Die Autoren sind Forscher aus relevanten Instituten mit einer sehr hohen Publikationshistorie und Psychiatrie und Sportmedizin.

Zweck:

- Wissenschaftlich, informativ
- Ziel ist es, evidenzbasiert die Wirksamkeit von Therapien zu vergleichen, ohne kommerzielle Interessen. Klarer Fokus auf Patientenwohl.

Evidenzniveau:

- Hoch
- Es ist eine systematische Übersichtsarbeit, Die Studie fasst die Ergebnisse mehrerer randomisierter kontrollierter Studien (RCTs) zusammen, was generell als eine der höchsten Evidenzstufen gilt.

Verfügbarkeit:

- Sie ist im Volltext verfügbar in der englischen Sprache

---

<sup>3</sup> Vgl. Kvam et al. 2016.

<sup>4</sup> Vgl. Recchia et al. 2022.

<sup>5</sup> Vgl. Vreijling et al. 2025)

## 5. Analyse der Studie<sup>6</sup>

### Klinische Fragestellung

Wie wirksam sind Bewegungstherapie, Antidepressiva und deren Kombination bei der Behandlung von leichter bis mittelschwerer Depression?

### Art der Studie

Systematische Übersichtsarbeit mit Netzwerk-Metaanalyse von RCTs

### Population

Erwachsene mit leichter bis mittelschwerer (nicht-schwerer) Depression

### Intervention

Bewegungstherapie, Antidepressiva, Kombination aus beiden

### Vergleich

Gegenüberstellung der Interventionen untereinander und im Vergleich zu Placebo oder keiner Behandlung

### Ergebnisse

Bewegungstherapie und Antidepressiva zeigen beide eine signifikante Reduktion der Depressionssymptome im Vergleich zu Placebo

Kombination aus Bewegungstherapie und Antidepressiva war meist am effektivsten

Keine signifikanten Unterschiede in der Wirksamkeit zwischen Bewegungstherapie und Antidepressiva allein

Höhere Therapieadhärenz bei Bewegungstherapie wurde teilweise berichtet

### Stärken

Einschluss von 21 RCTs mit 2.551 Teilnehmenden

Netzwerk-Metaanalyse erlaubt Vergleich mehrerer Interventionen

Transparente und reproduzierbare Methodik

Aktuell (2022) und peer-reviewed

### Schwächen

Heterogenität der eingeschlossenen Studien (verschiedene Bewegungsarten, Dosierungen)

Teilweise moderate bis hohe Drop-out-Raten

Fokus auf nicht-schwere Depression – keine Aussagen für schwere Depressionen

## 6. Fazit

Die Studie zeigt, dass Bewegungstherapie eine ebenso effektive Behandlungsoption wie Antidepressiva bei leichter bis mittelschwerer Depression ist. Eine Kombination beider kann die besten Ergebnisse liefern. Bewegungstherapie sollte als sinnvolle Alternative oder Ergänzung in Betracht gezogen werden.

---

<sup>6</sup> Vgl. Recchia et al. 2022.

## Literaturverzeichnis

- Haenel, Thomas (2017): Depression. - das Leben mit der schwarz gekleideten Dame in den Griff bekommen. Berlin, Heidelberg: Springer Berlin Heidelberg. Online verfügbar unter <https://ebookcentral.proquest.com/lib/kxp/detail.action?docID=4869624>.
- Kvam, Siri; Kleppe, Catrine Lykkedrang; Nordhus, Inger Hilde; Hovland, Anders (2016): Exercise as a treatment for depression: A meta-analysis. In: Journal of Affective Disorders 202, S. 67–86. DOI: 10.1016/j.jad.2016.03.063.
- Recchia, Francesco; Leung, Chit K.; Chin, Edwin C.; Fong, Daniel Y.; Montero, David; Cheng, Calvin P. et al. (2022): Comparative effectiveness of exercise, antidepressants and their combination in treating non-severe depression: a systematic review and network meta-analysis of randomised controlled trials. In: British journal of sports medicine 56 (23), S. 1375–1380. DOI: 10.1136/bjsports-2022-105964.
- Vreijling, Sarah R.; Penninx, Brenda W. J. H.; Verhoeven, Josine E.; Teunissen, Charlotte E.; Blujdea, Elena R.; Beekman, Aartjan T. F. et al. (2025): Running therapy or antidepressants as treatments for immunometabolic depression in patients with depressive and anxiety disorders: A secondary analysis of the MOTAR study. In: Brain, Behavior, and Immunity 123, S. 876–883. DOI: 10.1016/j.bbi.2024.10.033.
- Was ist eine Depression? - Stiftung Deutsche Depressionshilfe (2025). Online verfügbar unter <https://www.deutsche-depressionshilfe.de/depression-infos-und-hilfe/was-ist-eine-depression>, zuletzt aktualisiert am 20.06.2025, zuletzt geprüft am 20.06.2025