

Aus dem Institut für Sportmedizin  
der Charité – Universitätsmedizin Berlin  
Campus Benjamin Franklin  
Direktor: Univ.-Prof. Dr. med. Dieter Böning

Randomisierte, kontrollierte Studie über die Effekte eines kurzen  
Ausdauertrainingsprogramms auf die Stimmung von Patienten mit  
Depressionen

Inaugural-Dissertation  
zur  
Erlangung der medizinischen Doktorwürde  
des Fachbereichs Humanmedizin  
der Charité – Universitätsmedizin Berlin  
Campus Benjamin Franklin

vorgelegt von : Karolin Knubben  
aus : Stuttgart

Referent: Univ.-Prof. Dr. med. Dieter Böning

Korreferent: Frau Prof. Dr. med. Isabella Heuser

Gedruckt mit Genehmigung des Fachbereichs Humanmedizin der  
Charité – Universitätsmedizin Berlin  
Campus Benjamin Franklin

Promoviert am: 02. April 2004

**MEINER FAMILIE**

1. EINLEITUNG	5
1.1 Hintergrund	5
1.2 Therapieansätze in der antidepressiven Behandlung	6
1.2.1 Medikamentöse antidepressive Therapie	6
1.2.2 Psychotherapie	8
1.2.3 Elektrokrampftherapie	9
1.2.4 Schlafentzug	9
1.2.5 Lichttherapie	10
1.2.6 Anwendung von Schilddrüsenhormonen	10
1.3 Effekte der körperlichen Aktivität auf die Stimmungslage bei Gesunden	10
1.4 Effekte der körperlichen Aktivität auf die Stimmungslage bei verschiedenen Krankheiten	12
1.5 Effekte der körperlichen Aktivität bei psychiatrischen Erkrankungen	13
1.6 Effekte der körperlichen Aktivität auf Patienten mit Depressionen	14
1.7 Zielsetzung	20
2. METHODIK	21
2.1 Studiendesign	21
2.2 Anthropometrische Daten der Probanden	21
2.3 Randomisierung der Patienten	24
2.4 Eingangsuntersuchung (U1)	24
2.4.1 Anamnese	24
2.4.2 Fremdbeurteilungsskala Bech-Rafaelsen-Melancholia-Scale (BRMES)	25
2.4.3 Selbstbeurteilungsskala Center of Epidemiological Studies Depression Scale (CES-D)	25
2.5. Interventionen	26
2.5.1 Aerobes Training	26
2.5.2 Placebosportgruppe	27
2.5.3 Kontrollgruppe	27
2.6 Verlauf der Versuche	28
2.7 Abschlussuntersuchung (U2)	30
2.8 Berechnungen und Statistik	30
3. ERGEBNISSE	31
3.1 Ergebnisse der Fremdbeurteilungsskala Bech-Rafaelsen-Melancholia-Scale (BRMES)	31
3.2 Ergebnisse der Selbstbeurteilungsskala Center of Epidemiological Studies Depression Scale (CES-D)	34
3.3 Ergebnisse zu den Krankenhausliegezeiten	37
4. DISKUSSION	39
5. ZUSAMMENFASSUNG	46
6. LITERATURVERZEICHNIS	48
7. ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS	55
8. DANKSAGUNG	56
9. LEBENS LAUF	57