

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 |