

Körperliche Aktivität in der Behandlung der Schizophrenie: ein aktuelles Review und Empfehlungen

Exercise for the Treatment of Schizophrenia: a Current Review and Recommendations

ACCEPTED: June 2021

PUBLISHED ONLINE: October 2021

Roeh A, Hasan A. Exercise for the treatment of schizophrenia: a current review and recommendations. Dtsch Z. Sportmed. 2021; 72: 288-292.
doi:10.5960/dzsm.2021.490

1. UNIVERSITY AUGSBURG, *Department of Psychiatry, Psychotherapy and Psychosomatics of the University Augsburg, Germany*

Einleitung

Die Schizophrenie stellt eine schwerwiegende psychiatrische Erkrankung dar und ist durch Positivsymptome (wie beispielsweise akustische oder optische Halluzinationen, Wahngedanken) und Negativsymptome (wie beispielsweise reduziertem Affekt, reduziertem Antrieb) und häufig kognitive Einschränkungen charakterisiert. Zur Behandlung der Positivsymptome sind Antipsychotika etabliert, die bei Negativsymptomen und kognitiven Einschränkungen häufig nur eingeschränkt wirksam sind. Daher wird weiter nach möglichen wirksamen therapeutischen Ergänzungen gesucht, wobei ein Fokus auf Sporttherapien gelegt wurde.

In diesem narrativen Review sollen Untersuchungen zum Ausmaß von sportlicher Bewegung in Patienten mit Schizophrenie sowie neurobiologischen Effekte in dieser Kohorte, die Effekte von Sport auf Symptome der Erkrankung sowie die Möglichkeiten der Prävention durch Sport.

Ergebnisse

Patienten mit einer Schizophrenie üben in der Regel deutlich weniger sportliche Aktivität aus, was zusammen mit häufig notwendiger Medikation zu weiteren Komplikationen wie einem metabolischen Syndrom sowie erhöhter Sterblichkeit führen kann. Die neurobiologischen Effekte von Sport auf das zentrale Nervensystem in gesunden Proband:innen (wie verbesserte synaptische Plastizität, Veränderungen in Neurotrophinen und Gefäßen, metabolische Parameter) sind nur zum Teil in Patient:innen mit Schizophrenie untersucht.

Sportliche Aktivität konnte in bisherigen Studien sowohl Symptomschwere als auch Lebensqualität in Patient:innen mit einer Schizophrenie verbessern. Hierbei lag der Schwerpunkt auf Studien mit aerobem Training, aber auch andere Sportarten wie Krafttraining oder Yoga konnten Verbesserungen bewirken. Es gibt erste Hinweise, dass sportliche Aktivität auch in der Prävention von psychotischen Erkrankungen unterstützen kann.

Diskussion

Trotz dieser Erkenntnisse sind die bisherigen Empfehlungen zur Ausübung von sportlicher Aktivität in den nationalen Leitlinien sehr vage gehalten und geben in der Regel keine konkreten Zahlen. So finden sich in den deutschsprachigen Leitlinie, aber auch internationalen Leitlinien häufig nur generelle Aussagen, dass sportliche Aktivität empfohlen werden soll ohne auf die Sportart oder Intensität und Häufigkeit einzugehen. Dies ist auch in der bisherigen Literatur begründet, in der diese Variablen ebenfalls sehr heterogen vertreten sind und damit die Ableitung konkreter Empfehlungen erschwert wird.

Ausblick

Es wurden positive Effekte von sportlicher Aktivität auf sowohl körperliche Parameter, als auch psychische Beschwerden und hierbei auch auf Symptome einer Schizophrenie gezeigt. Die bisherigen offiziellen Empfehlungen für diese Patientengruppe sind jedoch sehr vage und benennen keine konkreten Zahlen oder Sportarten. Sie sollten daher vor dem Hintergrund, dass bei diesen Patienten weitere komplizierende Faktoren (wie sedierende Medikation, fehlender Support) hinzukommen, konkretisiert und niederschwellig in der Umsetzung unterstützt werden.



Article incorporates the Creative Commons Attribution – Non Commercial License.
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>



QR-Code scannen und Artikel online lesen.

KORRESPONDENZADRESSE:

Dr. med. Astrid Roeh
Department of Psychiatry, Psychotherapy and Psychosomatics of the University Augsburg,
Dr.-Mack Straße 1,
D-86156 Augsburg, Germany
✉: astrid.roeh@bkh-augsburg.de