

Sport als Therapie bei psychischen Erkrankungen - am Beispiel Depression



„Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.“ (WHO, 1946)

ICD-10 (International Classification of Diseases) - der Krankheiten-Katalog der WHO

Kapitelübersicht

I.	A00 - B99	Bestimmte infektiöse und parasitäre Krankheiten
II.	C00 - D48	Neubildungen
III.	D50 - D90	Krankheiten des Blutes und der blutbildenden Organe sowie bestimmte Störungen mit Beteiligung des Immunsystems
IV.	E00 - E90	Endokrine, Ernährungs- und Stoffwechselerkrankungen
V.	F00 - F99	Psychische und Verhaltensstörungen
VI.	G00 - G99	Krankheiten des Nervensystems
VII.	H00 - H59	Krankheiten des Auges und der Augenanhangsgebilde
VIII.	H60 - H95	Krankheiten des Ohres und des Warzenfortsatzes
IX.	I00 - I99	Krankheiten des Kreislaufsystems
X.	J00 - J99	Krankheiten des Atmungssystems
XI.	K00 - K93	Krankheiten des Verdauungssystems
XII.	L00 - L99	Krankheiten der Haut und der Unterhaut
XIII.	M00 - M99	Krankheiten des Muskel-Skelett-Systems und des Bindegewebes
XIV.	N00 - N99	Krankheiten des Urogenitalsystems
XV.	O00 - O99	Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett
XVI.	P00 - P96	Bestimmte Zustände, die ihren Ursprung in der Perinatalperiode haben
XVII.	Q00 - Q99	Angeborene Fehlbildungen, Deformitäten und Chromosomenanomalien
XVIII.	R00 - R99	Symptome und abnorme klinische und Laborbefunde, die anderenorts nicht klassifiziert sind
XIX.	S00 - T98	Verletzungen, Vergiftungen und bestimmte andere Folgen äußerer Ursachen
XX.	V01 - Y98	Äußere Ursachen von Morbidität und Mortalität
XXI.	Z00 - Z99	Faktoren, die den Gesundheitszustand beeinflussen und zur Inanspruchnahme des Gesundheitswesens führen
XXII.	U00 - U99	Schlüsselnummern für besondere Zwecke

Affektive Störungen

F 30 bis F39 Affektive Störungen

F30.- Manische Episode

- F30.0 Hypomanie
- F30.1 Manie ohne psychotische Symptome
- F30.2 Manie mit psychotischen Symptomen
- F30.8 Sonstige manische Episoden
- F30.9 Manische Episode, nicht näher bezeichnet

F31.- Bipolare affektive Störung

- F31.0 Bipolare affektive Störung, gegenwärtig hypomanische Episode
- F31.1 Bipolare affektive Störung, gegenwärtig manische Episode ohne psychotische Symptome
- F31.2 Bipolare affektive Störung, gegenwärtig manische Episode mit psychotischen Symptomen
- F31.3 Bipolare affektive Störung, gegenwärtig leichte oder mittelgradige depressive Episode
- F31.4 Bipolare affektive Störung, gegenwärtig schwere depressive Episode ohne psychotische Symptome
- F31.5 Bipolare affektive Psychose, gegenwärtig schwere depressive Episode mit psychotischen Symptomen
- F31.6 Bipolare affektive Psychose, gegenwärtig gemischte Episode
- F31.7 Bipolare affektive Psychose, gegenwärtig remittiert
- F31.8 Sonstige bipolare affektive Störungen
- F31.9 Bipolare affektive Störung, nicht näher bezeichnet

F32.- Depressive Episode

- F32.0 Leichte depressive Episode
- F32.1 Mittelgradige depressive Episode
- F32.2 Schwere depressive Episode ohne psychotische Symptome
- F32.3 Schwere depressive Episode mit psychotischen Symptomen
- F32.8 Sonstige depressive Episoden
- F32.9 Depressive Episode, nicht näher bezeichnet

F33.- Rezidivierende depressive Störung

- F33.0 Rezidivierende depressive Störung, gegenwärtig leichte Episode
- F33.1 Rezidivierende depressive Störung, gegenwärtig mittelgradige Episode
- F33.2 Rezidivierende depressive Störung, gegenwärtig schwere Episode ohne psychotische Symptome
- F33.3 Rezidivierende depressive Störung, gegenwärtig schwere Episode mit psychotischen Symptomen
- F33.4 Rezidivierende depressive Störung, gegenwärtig remittiert

Affektive Störungen

Differenzialdiagnose durch

- Anzahl
- Dauer
- Stärke der Symptome

F 30 bis F39 Affektive Störungen

F30.- Manische Episode

- F30.0 Hypomanie
- F30.1 Manie ohne psychotische Symptome
- F30.2 Manie mit psychotischen Symptomen
- F30.8 Sonstige manische Episoden
- F30.9 Manische Episode, nicht näher bezeichnet

F31.- Bipolare affektive Störung

- F31.0 Bipolare affektive Störung, gegenwärtig hypomanische Episode
- F31.1 Bipolare affektive Störung, gegenwärtig manische Episode ohne psychotische Symptome
- F31.2 Bipolare affektive Störung, gegenwärtig manische Episode mit psychotischen Symptomen
- F31.3 Bipolare affektive Störung, gegenwärtig leichte oder mittelgradige depressive Episode
- F31.4 Bipolare affektive Störung, gegenwärtig schwere depressive Episode ohne psychotische Symptome
- F31.5 Bipolare affektive Psychose, gegenwärtig schwere depressive Episode mit psychotischen Symptomen
- F31.6 Bipolare affektive Psychose, gegenwärtig gemischte Episode
- F31.7 Bipolare affektive Psychose, gegenwärtig remittiert
- F31.8 Sonstige bipolare affektive Störungen
- F31.9 Bipolare affektive Störung, nicht näher bezeichnet

F32.- Depressive Episode

- F32.0 Leichte depressive Episode
- F32.1 Mittelgradige depressive Episode
- F32.2 Schwere depressive Episode ohne psychotische Symptome
- F32.3 Schwere depressive Episode mit psychotischen Symptomen
- F32.8 Sonstige depressive Episoden
- F32.9 Depressive Episode, nicht näher bezeichnet

F33.- Rezidivierende depressive Störung

- F33.0 Rezidivierende depressive Störung, gegenwärtig leichte Episode
- F33.1 Rezidivierende depressive Störung, gegenwärtig mittelgradige Episode
- F33.2 Rezidivierende depressive Störung, gegenwärtig schwere Episode ohne psychotische Symptome
- F33.3 Rezidivierende depressive Störung, gegenwärtig schwere Episode mit psychotischen Symptomen
- F33.4 Rezidivierende depressive Störung, gegenwärtig remittiert

Symptome und Diagnose

Vier oder mehr der folgenden Symptome (dabei mindestens zwei Symptome aus 1 , 2 oder 3)

- 1. Depressive Stimmung (traurig, leer, hoffnungslos)**
- 2. Interesse oder Freude vermindert**
- 3. Verminderter Antrieb**
4. Appetitlosigkeit - signifikante Gewichtsveränderung (> 5%)
5. Schlafstörungen
6. Vermindertes Selbstwertgefühl
7. Gefühl von Wertlosigkeit oder Schuld
8. Konzentrationsverlust oder Entscheidungsunfähigkeit
9. Wiederkehrende Gedanken an Tod oder Selbstmord
10. Pessimistische Zukunftsperspektiven

Epidemiologie

Weltweit:

ca. 322 Millionen Menschen von Depressionen betroffen (WHO, 2017)
> 4,4 % der Weltbevölkerung und 18 % Prozent mehr als 2007

Prognose: 2030 Depression weltweit häufigste Krankheit

Deutschland:

4,1 Millionen Menschen mit Depression
~ 5,2 % der Bevölkerung (Ärzteblatt, 2017)

2008: 12,7 % Rentenzugänge wegen Erwerbsunfähigkeit
4 % aller Fehltage durch Krankschreibung

2018: ~ 15 % aller Fehltage (DAK, 2019)

Ätiologie

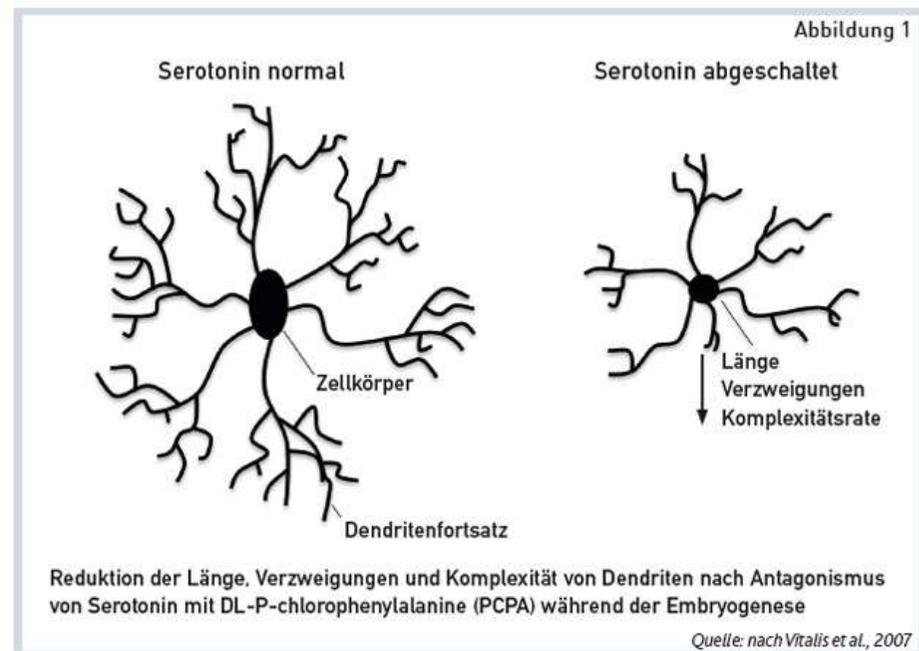
Psychologische Ursachen

- Verlusterlebnisse
- Traumatische Erlebnisse
- Gelernte Hilflosigkeit
- Chronische Überlastung

Genetische / epigenetische Disposition

Physiologische Ursachen

- Transmittersysteme (u.a. Serotonin, Dopamin, Noradrenalin)
- Überaktive Stressachse (Cortisol)
- Eingeschränkte Neuroplastizität
- Gestörte Immunsysteme
- Schlechte Hirndurchblutung



Sport und Depression

Bildergalerie: Depressionen - was wirklich hilft



Sport als Antidepressivum

Sport ist eine gute Ergänzung – und zwar zu jeder Form antidepressiver Therapie! Tatsächlich wirkt Bewegung ähnlich gut wie ein Antidepressivum. Sie baut Stress ab und beeinflusst Botenstoffe wie Serotonin und Noradrenalin. Sport stärkt zudem das Gefühl, selbst etwas gegen die Depression tun zu können. Das vertreibt Lethargie und Hoffnungslosigkeit. Wer in einer Gruppe trainiert, profitiert außerdem von dem sozialen Kontakt, der sonst bei einer Depression meist immer weniger wird.

Effekte von Sport und Bewegung

Psychologisch

- Erhöhung der Selbstwirksamkeit
- Ablenkung vom Grübeln
- Soziale Einbindung

Physiologisch

- Verbesserung der Durchblutung
- Erhöhung der Schmerzschwelle
- Ausschüttung von Neurotransmittern
- Reduktion von entzündungsfördernden Stoffen (Zytokinen)
- Verbesserung der Neuroplastizität (BDNF)