

Depressionen: Können Entspannungsverfahren helfen?



Entspannungsverfahren wie die progressive Muskelentspannung können zur Linderung leichter bis mittelschwerer Depressionen beitragen. Sie sind aber nicht so wirksam wie eine bestimmte Art einer psychotherapeutischen Behandlung, nämlich die kognitive Verhaltenstherapie.

Entspannungsverfahren wie die progressive Muskelentspannung können zur Linderung leichter bis mittelschwerer Depressionen beitragen. Sie sind aber nicht so wirksam wie eine bestimmte Art einer psychotherapeutischen Behandlung, nämlich die kognitive Verhaltenstherapie.

Depressionen sind weit verbreitet: In Deutschland haben schätzungsweise 15 von 100 Erwachsenen – also 15 % oder etwa jeder siebte – mindestens einmal im Leben damit zu tun.

Typische Anzeichen einer Depression sind länger anhaltende Niedergeschlagenheit, Antriebslosigkeit, Freudlosigkeit und allgemeines Desinteresse – selbst zuvor gern ausgeübte Hobbys bereiten keine Freude mehr. Depressionen äußern sich manchmal aber auch durch körperliche Symptome wie Müdigkeit und Schlafstörungen (Insomnie). Gleichzeitig können andere Beschwerden wie Angstzustände oder Schmerzen auftreten. Schwere Depressionen sind mit dem Risiko einer Selbsttötung verbunden und bedürfen einer professionellen Behandlung. Mehr über Anzeichen für eine Depression erfahren Sie hier (URL:

<http://www.gesundheitsinformation.de/anzeichen-fuer-eine-depression-koerper.308.559.html>

Depressionen können die Lebensqualität enorm beeinträchtigen und lassen die Lage häufig aussichtslos erscheinen. Auch wenn sie häufig irgendwann von selbst abklingen, gibt es Behandlungen, die dazu führen, dass man sich schneller wieder besser fühlt. Menschen mit einer Depression können auch selbst einiges tun, was ihnen möglicherweise hilft.

Wenn Depressionen behandelt werden, dann am häufigsten mit Medikamenten (sogenannten Antidepressiva) oder einer Psychotherapie. Auch Entspannungsverfahren oder pflanzliche Mittel aus Johanniskraut (Hypericum) werden bei Depressionen angewendet. In unserer Rubrik "Psyche und Gemüt" (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/psyche-gemuet.39.67.html>) können Sie mehr über einige Behandlungsmöglichkeiten bei Depressionen erfahren.

Entspannungsverfahren

Ein weit verbreitetes Entspannungsverfahren ist die progressive Muskelentspannung, auch Muskelentspannung nach Jacobson oder Tiefenmuskelentspannung genannt. Bei dieser Technik legt man sich hin und konzentriert sich auf

eine bestimmte Muskelpartie. Zunächst entspannt man sie bewusst, dann spannt man sie für eine Weile an und anschließend entspannt man sie wieder vollständig. Danach führt man dieselbe Übung mit weiteren Muskelpartien durch, bis man den gesamten Körper gelockert hat. Dadurch soll ein Zustand tiefer Entspannung erreicht und die Wahrnehmung des eigenen Körpers und der angespannten Partien verbessert werden.

Ein anderes Entspannungsverfahren ist das autogene Training. Dabei nimmt man eine bequeme sitzende oder liegende Haltung ein, in der die Muskeln vollkommen gelockert werden können. Mit kurzen formelhaften Vorstellungen, die man sich im Geiste vorsagt – beispielsweise „Meine Arme sind schwer“ – versucht man, sich intensiv in verschiedene Zustände wie Schwere, Wärme, Kühle oder Ruhe hineinzusetzen. Dadurch sollen ein tiefer Entspannungszustand erreicht und Stress und negative Gefühle abgebaut werden.

Yoga ist eine weitere traditionelle Entspannungstechnik. Beim Yoga werden verschiedene Techniken eingesetzt, wie Atemübungen, Meditation, Muskelentspannung und bestimmte Körperhaltungen. Ziel ist es, sich des eigenen Körpers bewusst zu werden und einen Entspannungszustand zu erreichen. Eine weitere Möglichkeit, Muskelspannung abzubauen, sind Massagen. In diesem Text konzentrieren wir uns allerdings auf Techniken wie progressive Muskelrelaxation und autogenes Training.

Forschung zur Wirksamkeit von Entspannungsverfahren

Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler der Cochrane Collaboration haben Studien zur Wirksamkeit von Entspannungsverfahren bei Menschen mit einer Depression analysiert. Die Cochrane Collaboration ist ein internationales Forschungsnetzwerk, das Studien zum Nutzen medizinischer Maßnahmen systematisch aufbereitet.

Die Wissenschaftlergruppe fand 15 Studien. In jeder Studie lernte jeweils eine Gruppe von Teilnehmerinnen und Teilnehmern ein Entspannungsverfahren, während die andere Gruppe dies nicht tat. So konnten die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler am Ende der Studie sehen, ob die Entspannungstechnik geholfen hat, indem sie die Ergebnisse der beiden Gruppen verglichen. Warum solche Studien notwendig sind, um nachzuweisen, ob eine Behandlung hilft, erfahren Sie hier (URL:

<http://www.gesundheitsinformation.de/gepruefte-medizin.61.html>

An den Studien nahmen insgesamt rund 800 Menschen teil – etwa 70 % davon waren Frauen. Das Alter der erwachsenen Teilnehmenden lag in den meisten Studien ungefähr zwischen 30 und 40 Jahren. Es gab auch einige Studien, an denen Menschen unter 18 Jahren teilnahmen. Die Teilnehmenden hatten überwiegend eine leichte bis mittelschwere Depression, sodass die Ergebnisse der Studien keine Aussagen für Menschen mit einer schweren Depression zulassen.

In 10 der 15 Studien wurde die progressive Muskelentspannung untersucht. Die anderen Studien untersuchten verschiedene andere Verfahren wie autogenes Training oder Kombinationen, zum Beispiel progressive Muskelentspannung als Teil eines Yoga-Kurses. Die Studienteilnehmenden erlernten die Entspannungstechnik überwiegend in Kursen mit ausgebildeten Trainerinnen und Trainern. Die Anzahl der Kurstermine bewegte sich zwischen 5 und 40.

In den Vergleichsgruppen wurden verschiedene andere Behandlungen eingesetzt, zum Beispiel kognitive Verhaltenstherapie, eine bestimmte Form der Psychotherapie, über die Sie hier ([URL: http://www.gesundheitsinformation.de/kognitive-verhaltenstherapie.58.htm](http://www.gesundheitsinformation.de/kognitive-verhaltenstherapie.58.htm)) mehr erfahren können. In einigen Studien wurden die Teilnehmenden in den Vergleichsgruppen auf eine Warteliste gesetzt und erhielten erst nach der Studie die Behandlung. Dadurch konnten die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler eine ungefähre Vorstellung davon bekommen, wie wirksam Entspannungsverfahren im Vergleich zu keiner Behandlung sind. Zum Vergleich von Entspannungstechniken mit Medikamenten gab es nicht ausreichend Studien. Auch um Aussagen zu autogenem Training machen zu können, reicht die Forschung bislang nicht aus.

Progressive Muskelentspannung kann vermutlich helfen – allerdings nicht so sehr wie psychotherapeutische Behandlungen

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die progressive Muskelentspannung anwendeten, waren am Ende der Studien spürbar weniger depressiv als die Vergleichsgruppen ohne Behandlung. Die Studien waren jedoch zu klein, um sichere Aussagen zu den meisten Fragen zu liefern. Außerdem liefen die Studien höchstens einige Monate. Daher bleibt auch offen, wie lange die

Wirkung der Entspannungstechnik andauerte und ob die Teilnehmenden sie auch nach dem Ende der Studien weiterhin anwendeten. Ob Entspannungsverfahren auch schädliche Wirkungen haben können, wurde in den Studien nicht untersucht. Die Wissenschaftlergruppe fand andererseits aber auch keine Anzeichen dafür, dass die Entspannungstechniken schädlich waren oder von den Teilnehmenden als nicht akzeptabel empfunden wurden.

Es gibt jedoch immer noch zu wenig wissenschaftliche Belege, um sicher zu sein, dass die meisten Menschen, die diese Techniken anwenden, davon profitieren können. Sobald es mehr Forschung gibt, werden die Cochrane-Wissenschaftlerinnen und -Wissenschaftler ihre Untersuchung auf den neuesten Stand bringen und wir werden auf unserer Website darüber berichten.

Die Studien zum Vergleich von Entspannungsverfahren mit einer kognitiven Verhaltenstherapie zeigten ebenfalls, dass es den Teilnehmenden, die die progressive Muskelentspannung anwendeten, am Ende der Studie besser ging. Diejenigen, die eine kognitive Verhaltenstherapie machten, profitierten aber stärker.

Menschen mit Depressionen kann es sehr schwer fallen, sich dazu zu motivieren, etwas Neues wie eine Entspannungstechnik zu erlernen. Die Cochrane-Wissenschaftlergruppe kam aber zu dem Schluss, dass Entspannung wahrscheinlich eine erste Möglichkeit sein kann, depressive Symptome zu lindern, insbesondere für Menschen, die zum Beispiel keine Medikamente nehmen möchten oder keine andere Behandlung erhalten können. Je nach Schweregrad der Depression können Entspannungstechniken andere Behandlungen ergänzen oder ersetzen. Bessern sich die Symptome jedoch nicht, kann es sinnvoll sein, professionellen Rat und Hilfe zu suchen.

Autor: Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG)

Glossar

Cochrane Collaboration

Die Cochrane Collaboration ist ein internationaler Zusammenschluss von Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern, die sich zusammengetan haben, um in einzelnen Teams ("Cochrane Review Groups") zu medizinischen Fragen sogenannte systematische Übersichten (Reviews) zu erstellen, mit deren Hilfe wissenschaftlich begründete Aussagen über die Wirksamkeit medizinischer Therapien möglich werden. Zu diesem Zweck haben die Mitglieder der Cochrane Collaboration Methoden entwickelt, um systematisch und umfassend die verfügbaren Informationen über klinische Studien und die Wirksamkeit medizinischer Maßnahmen zu sammeln. Das Ziel der Cochrane Collaboration ist es, Ärztinnen, Ärzten, Patientinnen und Patienten wissenschaftlich fundierte Hilfen für informierte Entscheidungen zur medizinischen Versorgung zu geben und somit medizinische Entscheidungen insgesamt zu verbessern. Die deutsche Internetadresse der Cochrane Collaboration, auf der sich die Organisation selbst vorstellt, lautet www.cochrane.de.

Antidepressiva

Antidepressiva sind Arzneimittel, mit denen eine Depression behandelt wird. Sie heben die Stimmung, wirken aber unterschiedlich auf den Antrieb, die Motivation und die Lust, etwas zu unternehmen. Manche Antidepressiva steigern den Antrieb, manche dämpfen ihn eher, und andere verändern ihn nicht. Eine Therapie mit Antidepressiva dauert in der Regel viele Monate; die Wirkung setzt erst nach Tagen oder Wochen ein. Es gibt verschiedene Wirkstoffklassen. Grundsätzlich beeinflussen alle Substanzen die Informationsübermittlung an den Nervenzellen: Sie versuchen den Mangel an bestimmten chemischen Botenstoffen, den Neurotransmittern, zu beheben. Wichtige Wirkstoffklassen sind die trizyklischen Antidepressiva und die "SSRI", die Selektiven Serotonin-Wiederaufnahme-Hemmer. Trizyklische Antidepressiva sind eine ältere Klasse von Antidepressiva, die ihren Namen der dreifachen Ringstruktur ihres chemischen Grundgerüsts verdanken. Sie werden auch Trizyklika genannt. Trizyklische Antidepressiva wirken auf verschiedene Botenstoffe an den Nervenenden. Sie haben zahlreiche Nebenwirkungen. Trizyklika waren viele Jahre die wichtigsten Medikamente gegen Depression, sie werden heute wegen ihrer Nebenwirkungen aber seltener eingesetzt. "SSRI" sind eine neuere Klasse von

Antidepressiva. Sie wirken - wie der Name Selektive-Serotonin-Wiederaufnahme-Hemmer bereits sagt - gezielt auf den chemischen Botenstoff Serotonin. Das hat den Vorteil, dass chemische Abläufe, an denen andere Botenstoffe beteiligt sind, nicht beeinflusst werden und so weniger Nebenwirkungen entstehen. Andere Klassen von Antidepressiva wirken gezielt auf andere chemische Botenstoffe.

Depression

Eine Depression ist eine häufig vorkommende Erkrankung der Psyche, die leicht, moderat oder sehr ernsthaft sein kann. Es gibt verschiedene Arten von Depressionen, die an unterschiedlichen Anzeichen erkannt werden können. Welche Symptome im Einzelnen auftreten und wie häufig und stark sie sind, ist von Person zu Person und innerhalb der einzelnen Altersgruppen unterschiedlich. An Depressionen können Menschen aus allen sozialen Schichten, aus sämtlichen Altersgruppen sowie beiderlei Geschlechts erkranken. Wenn mindestens zwei solcher Anzeichen wie tiefe Traurigkeit, Lustlosigkeit oder Interesselosigkeit länger als zwei Wochen anhalten, kann sich eine Depression entwickelt haben.

Quellen

Die IQWiG-Gesundheitsinformationen stützen sich auf Forschungsergebnisse aus der internationalen Literatur. Wir identifizieren die zuverlässigsten aktuell verfügbaren wissenschaftlichen Erkenntnisse, insbesondere aus sogenannten „systematischen Reviews“. Darin werden wissenschaftliche Studien zum Nutzen und Schaden von Behandlungen und anderen Maßnahmen der Gesundheitsversorgung zusammenfassend analysiert, sodass Fachleute und Betroffene deren Vor- und Nachteile abwägen können. Mehr Informationen dazu, wie systematische Reviews aufgebaut sind und warum sie die zuverlässigsten Belege liefern, finden Sie hier (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/gepruefte-medizin.61.html>) . Außerdem bitten wir stets die Autorinnen und Autoren der zentralen systematischen Reviews, auf denen unsere Informationen beruhen, um ihre Unterstützung, um die medizinische und wissenschaftliche Korrektheit unserer Produkte sicherzustellen.

Jorm AF, Morgan AJ, Hetrick SE. Relaxation for depression. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2008, Issue 4.

[Cochrane-Zusammenfassung (URL:

<http://www.mrw.interscience.wiley.com/cochrane/clsysrev/articles/CD007142/frame.html>)]

Das Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG)

Dem Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) obliegt von Gesetzes wegen die wissenschaftliche Bewertung des Nutzens, der Qualität und der Wirtschaftlichkeit von medizinischen Leistungen. Dazu gehören auch die Nutzenbewertung von Arzneimitteln sowie die Herausgabe von Gesundheitsinformationen für Bürger und Patienten.

Wissenschaftliche Basis dieser Gesundheitsinformation

Unsere Informationen basieren primär auf so genannten systematischen Übersichten. Um ein objektives Bild über eine medizinische Maßnahme zu erhalten, ist eine systematische Übersicht notwendig. Hierzu werden zunächst die relevanten Fragestellungen formuliert. Zu diesen Fragen werden Forscher dann alle Studien zu diesem Thema suchen und auswerten.

Eine Liste der berücksichtigten wissenschaftlichen Literatur dieser Gesundheitsinformation finden Sie unter www.gesundheitsinformation.de.

Hinweis für die Nutzer:

Diese Gesundheitsinformationen wurden vom Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) erstellt und veröffentlicht. Sie basieren auf der Bewertung der zum Zeitpunkt der Erstellung verfügbaren wissenschaftlichen Literatur und anderer Informationsquellen.

Gesundheitsinformationen des IQWiG werden ausschließlich für Patienten in Deutschland zur Verfügung gestellt. Die Informationen sollten nicht für die Erstellung eigenständiger Diagnosen verwendet werden, da sie eine Beratung zwischen Ärztin/Arzt und Patientin/Patient nicht ersetzen können und nicht ersetzen sollen.