

Eine deutlich bessere Diskriminierungsfähigkeit schreibt die Forscherin der Exercise Dependence Scale zu: Hier wird z. B. auch danach gefragt, ob die betroffene Person sich wünscht, aufhören zu können (s. **Tab. 1**).

Nicht alles passt ins Suchtschema

Immerhin: In einer Metaanalyse über zahlreiche Fallstudien und qualitative Studien zur Bewegungssucht konnte Colledge mit ihrem Team „bis auf eine Ausnahme alle DSM-5-Kriterien für substanzgebundene Süchte darstellen“. Parallelen gab es nicht nur bei riskanten Sportarten wie Free Solo (einer extremen Form des ungesicherten Kletterns) oder Base-Jumping, sondern auch im Bereich Ausdauer oder Fitness. Andere Charakteristika wiederum passten nicht ins Suchtschema, z. B. das Akzeptieren strenger Rituale oder das schlechte Gewissen, wenn das tägliche Sportpensum nicht absolviert wird.

Bisherige Ergebnisse aus physiologischen Studien helfen nach Colledge kaum weiter. In zwei Studien ließen sich zwar mithilfe der funktionellen MRT (fMRT) Aktivitäten in Belohnungsarealen im Gehirn nachweisen, wenn man den Probanden bewegungsbezogene Stimuli vor Augen führte. Dies war in einer dritten Studie jedoch nicht der Fall. In keiner Studie ließ sich zudem eine Aktivierung im Nucleus accumbens nachweisen; die Struktur spielt eine maßgebliche Rolle bei der Entstehung von Sucht.

Entsprechend zurückhaltend fällt das Fazit der Wissenschaftlerin zum jetzigen Zeitpunkt aus: „Es könnte Evidenz für die Suchthaftigkeit von Bewegung geben“, so Colledge. Dabei müsse man möglicherweise auch bewegungsspezifische Symptome berücksichtigen. ■

Dr. Elke Oberhofer

▪ *Basierend auf: Colledge F.: Gehört Bewegung zu den Verhaltenssüchten? 20. Interdisziplinärer Kongress für Suchtmedizin, 4. bis 6. Juli 2019 in München*

Neue Studie gestartet

In Basel sowie an der Deutschen Hochschule für Gesundheit und Sport (DHGS) ist jetzt eine Studie angelaufen, in der sowohl psychische als auch neuronale Parameter untersucht werden. Insgesamt 240 Personen sollen sich nach Wunsch der Forscher daran beteiligen. Voraussetzung: Die Probanden müssen sich mindestens sieben Stunden pro Woche sportlich betätigen, auch bei Krankheit und trotz Verletzungen. Neben der Exercise Dependence Scale werden den Teilnehmern noch eine Reihe weiterer Fragebögen vorgelegt, mit denen u. a. Ängste, Depressionen, kindliche Traumata sowie ADHS abgefragt werden. Teilnehmer, die einen bestimmten Schwellenwert überschreiten, sollen zum detaillierten klinischen Gespräch gebeten werden. Den Abschluss bilden fMRT-Untersuchungen. Mit diesem umfassenden Programm erhofft sich Colledge, mehr über das umstrittene Phänomen der Bewegungssucht zu erfahren.

Auch Rheumapatienten zu körperlicher Aktivität bewegen

Sport kann Analgetika ersetzen

Sich regelmäßig zu bewegen ist auch, oder gerade für Patienten mit entzündlichen Gelenkerkrankungen wichtig. Langfristig lassen sich so Analgetika einsparen.

— „Wenn körperliche Aktivität eine Pille wäre, wäre sie eines der kosteneffektivsten Medikamente überhaupt“, so Silje Halvorsen Sveaas, Oslo, mit Blick auf die zahlreichen günstigen Effekte von Sport auf die körperliche und mentale Gesundheit. Unter anderem konnte die ESpa(Exercise for spondyloarthritis)-Studie den Nutzen zeigen. In die Studie wurden 100 Patienten randomisiert einer Trainingsgruppe oder einer Kontroll-

gruppe zugeteilt. Wer seine Fitness trainierte, profitierte erheblich mit einem günstigen Effekt auf AS Disease Activity Score und Bath AS Disease Activity Index. Auch Fatigue, Schmerzen sowie Ausmaß und Dauer der Morgensteifigkeit wurden positiv beeinflusst [1].



Ihnen hilft die „Pille Sport“.

Mit Kurzzeit-NSAID Training ermöglichen

Der Haken: Patienten mit einer rheumatischen Erkrankung bewegen sich meist weniger als ihre gesunden Altersgenossen. Manche Patienten befürchten ein Aufflammen der Erkrankung oder eine Schädigung ihrer Gelenke. Auch Schmerzen und Fatigue können eine Hürde auf dem Weg zum Training sein.

Nach Sveaas können NSAIDs kurzzeitig die Teilnahme am Sport erleichtern. Dies kann dann auch bei Patienten mit starken Schmerzen gelingen. Da Analgetika und Bewegung den Schmerz gleichermaßen beheben, sei davon auszugehen, dass Analgetika langfristig durch Sport ersetzt werden können. ■ fe

▪ *EULAR-Jahrestagung 2019*

1. Sveaas SH et al Br J Sports Med, <https://bjsm.bmj.com/content/early/2019/02/11/bjsports-2018-099943.info>

© Text und Gestaltung / stock.adobe.com (Symbolbild mit Fotomodellen)