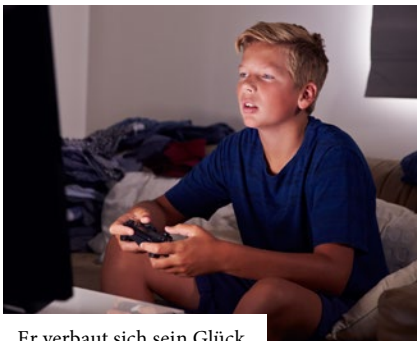


Wer viel sitzt, ist mit 18 eher depressiv

Prävention affektiver Störungen -- Autor: P. Jung

Erstmals wurde prospektiv mittels Akzelerometer-Messungen der Einfluss sitzender Tätigkeiten auf depressive Symptome bei Jugendlichen untersucht. Das Ergebnis ist eindeutig: Bewegung ist angesagt!

Im Alter von 12, 14 und 16 Jahren zeichneten 2.486, 1.938 und 1.220 Teilnehmer ihre körperliche Aktivität für drei bis sieben Tage mittels eines Akzelerometers auf. Die körperliche Aktivität wurde als inaktiv (sitzend), leicht (z. B. langsames Gehen) oder moderat bis stark (z. B. Joggen) klassifiziert. Zu jeder Messphase und



Er verbaut sich sein Glück.

noch einmal mit 18 Jahren wurden zudem depressive Symptome evaluiert.

Zwischen 12 und 16 Jahren nahm das tägliche inaktive Verhalten kontinuierlich zu – auf Kosten der leichten körperlichen Aktivität. Der Anteil höherer Aktivität veränderte sich nicht.

Höhere Depressionswerte im Alter von 18 Jahren waren mit einer Zunahme sitzender Tätigkeit um 60 Minuten pro Tag und einer ebensolchen Abnahme leichter Aktivität assoziiert. Dagegen ging eine Abnahme der Sitzzeit um zwei Stunden täglich mit einer Reduktion der Depressionswerte um 16–22 % einher.

Mit 18 Jahren waren die Depressions-Scores bei einem durchgehend hohen Anteil sitzender Tätigkeit in den sechs Jahren zuvor höher; dazu passend waren sie bei durchgehend hohen Anteilen leichter körperlicher Aktivität und auch bei viel moderater bis starker körperlicher Aktivität niedriger.

Quelle: Kandola A, Lewis G, Osborn DPJ et al. Depressive symptoms and objectively measured physical activity and sedentary behaviour throughout adolescence: a prospective cohort study. *Lancet Psychiatry*. 2020;7:262–71

MMW-Kommentar

Auch wenn die Studie keine kausalen Zusammenhänge nachweist, sind die Ergebnisse als aussagekräftig anzusehen. Dazu tragen die hohe Fallzahl einer populationsbasierten Stichprobe, der prospektive, longitudinale Ansatz während der für die Entwicklung von Depressionen wichtigen Adoleszenz, die wiederholte objektivierte Messung und die Berücksichtigung von Einflussfaktoren bei.

In den WHO-Empfehlungen zu gesundheitsfördernden Maßnahmen wird nur moderate bis starke körperliche Aktivität erwähnt. Diese Studie legt nahe, dass bereits die Verringerung sitzender Tätigkeit zugunsten von nur leichter körperlicher Aktivität (hierzu zählen bereits Stehen oder Dehnen) Depressionen vorbeugt. Daher könnte sich z. B. im Schulunterricht schon ein Wechsel von Sitzen zum Stehen, vielleicht mit kurzen Dehnübungen, depressionspräventiv auswirken. Unklar bleibt noch, wie sich sitzende Tätigkeiten voneinander unterscheiden (z. B. Fernsehen vs. kreatives Schreiben).

Entwöhnungsprogramme bessern Verlauf der alkoholischen Hepatitis

Suchtmedizin -- Autoren: M. Reincke, R. Thimme

Eine groß angelegte Studie zeigt eindeutig, dass strukturierte Alkohol-Entwöhnungsprogramme den klinischen Verlauf der alkoholischen Hepatitis verbessern. Alle Patienten sollten daher auf ihren Abstinenzwunsch hin gescreent werden.

Bisher war unklar, ob die Teilnahme an einem Entwöhnungsprogramm ein unabhängiger Einflussfaktor auf den klinischen Verlauf einer alkoholischen

Hepatitis ist. Um dies zu untersuchen, wurden zunächst die Daten von 135 Patienten, die von 1999–2016 an der Mayo-Klinik wegen einer alkoholischen Hepatitis behandelt worden waren, retrospektiv analysiert. Die Ergebnisse wurden dann von 2013–2016 prospektiv und multizentrisch mit 159 neu rekrutierten Patienten validiert.

Einschlusskriterien waren ein durchschnittlicher täglicher Alkoholkonsum von 40 g (Frauen) bzw.

Quelle: Peeraphatdit TB, Kamath PS, Karpyak VM et al. Alcohol rehabilitation within 30 days of hospital discharge is associated with reduced readmission, relapse, and death in patients with alcoholic hepatitis. *Clin Gastroenterol Hepatol*. 2020;18:477–85