

## Von der Forschung in die Praxis

# Massagen helfen bei Depressionen

## Depressive Symptome verringert durch Massagetherapie – Übersichtsarbeit aus Taiwan lässt auf positive Effekte schließen

**D**epressionen gehören zu den häufigsten Formen psychischer Erkrankungen. Jeder fünfte Mitbürger erleidet im Laufe seines Lebens eine depressive Störung. In Deutschland sind zwischen fünf und sechs Millionen Menschen im Zeitraum eines Jahres von einer Depression betroffen. Frauen erkranken in allen Altersgruppen doppelt so häufig wie Männer. Die Weltgesundheitsorganisation betrachtet die Depression aufgrund ihrer Häufigkeit und großen gesellschaftlichen Krankheitslast als eine der bedeutendsten Volkskrankheiten.

Eine Depression ist eine ernstzunehmende Erkrankung und unterscheidet sich deutlich von einer kurzzeitigen emotionalen Verstimmung oder Trauer. Kennzeichnend für eine Depression sind folgende drei Symptome: anhaltende traurige und gedrückte Stimmung, Verlust von Interesse und Freude an Aktivitäten oder Situationen, die sonst als angenehm empfunden wurden und schließlich Energielosigkeit und fehlender Antrieb. Eine Reihe weiterer Symptome wie Appetitlosigkeit, Schlafstörungen, vermindertes Selbstwertgefühl, verminderte Konzentration und Aufmerksamkeit können zusätzlich auftreten. Die Anzahl und Ausprägung der vorliegenden Symptome bestimmt den Schweregrad einer Depression, die leicht, mittelgradig oder schwer sein kann.

In der Regel sind depressive Störungen gut behandelbar, wenn die Erkrankung frühzeitig erkannt wird und die Behandlung rechtzeitig beginnt. Eine angemessene psychotherapeutische und ggf. medikamentöse Behandlung mildert die Dauer und Schwere der Symptome meist erheblich. Eine Lichttherapie oder auch körperliches Training kön-

nen die therapeutischen Maßnahmen unterstützen. Trotzdem erkranken vier von fünf Betroffenen in den folgenden Jahren erneut an einer depressiven Störung.

Massageähnliche Techniken wurden bereits in antiken Kulturen beschrieben und praktiziert, damit gehören sie zu den ältesten bekannten Heilverfahren. Massagen steigern nicht nur das Wohlbefinden und fördern die Entspannung, sie werden auch medizinisch eingesetzt: Die klassische Massage zum Beispiel zur Linderung von Schmerzen, nach Verletzungen oder bei chronischen rheumatischen Erkrankungen. Die manuelle Lymphdrainage hilft bei Lymphödemen und rheumatoider Arthritis. Die Bindegewebsmassage wird bei Erkrankungen innerer Organe, z.B. chronischer Gastritis, aber auch bei Schmerzsyndromen im Wirbelsäulenbereich und arteriellen Durchblutungsstörungen angewendet.

Ein Wissenschaftler-Team aus Taiwan untersuchte die Effekte von Massagetherapien auf die Psyche. Die Forschergruppe führte dazu eine so genannte Meta-Analyse durch, eine systematische Übersichtsarbeit, bei der die Ergebnisse mehrerer Studien in einem Gesamtergebnis zusammengefasst werden.

Die Forscher fanden 17 Studien, die in die Gesamtauswertung aufgenommen wurden. Dazu mussten bestimmte Kriterien erfüllt sein: es wurden nur randomisierte kontrollierte oder klinische Studien akzeptiert, eine Therapie- und eine Kontrollgruppe musste jeweils vorliegen, die psychische Stimmung wurde vor und nach der Massagetherapie auf Basis einer Skala gemessen und methodische Qualitätsstandards sollten erfüllt sein. Insgesamt konnten Daten von 786 Personen in der Übersichtsarbeit einge-

schlossen und ausgewertet werden. Bei den Studienteilnehmern handelte es sich nicht nur um Personen mit depressiven Verstimmungen. Es wurden ältere Menschen, Schulkinder, Studierende und solche mit anderen Erkrankungen im Hinblick auf die Wirkung von Massagen auf die psychische Stimmungslage untersucht. Die Diagnosestellung einer „Depression“ wurde in keiner Studie vorgenommen.

Die Ergebnisse der statistischen Auswertung zeigen deutlich, dass die Massagetherapie zu einer Verbesserung der Stimmungslage führt: Die standardisierten Mittelwerte der Depressionsskala unterscheiden sich in den Therapie- und Kontrollgruppen signifikant zu Gunsten der Massagetherapie. Die Forscher empfehlen für zukünftige Studien zur Wirkung von Massagetherapie auf depressive Stimmungen die Untersuchung einzelner Massagetechniken mit einer definierten Anzahl und Dauer. Auch sollten Studienteilnehmer mit ähnlichen Eigenschaften gewählt werden. Die Verwendung einer einheitlichen Skala zur Messung der psychischen Stimmung wäre ebenfalls sinnvoller und genauer.

Prof. Dr. Benno Brinkhaus...

Judith Rennkamp, M.Sc....

Ulrike Prüß M.A.,  
Gesundheitsmanagerin

Originalstudie

Wen-Hsuan Hou H., Pai-Tsung C.,  
Tun-Yen H., Su-Ying C., Yung-Chieh Y.  
(2010): *Treatment Effects of Massage  
Therapy in Depressed People:  
A Meta-Analysis.* J. Clin Psychiatry  
71 (7): 894-901