

**Die Rolle des dopaminergen Systems bei Depression und der Einfluss körperlicher
Aktivität.**

Exposé zur Bachelorarbeit von Richard Stöbe

Fast jeder Mensch durchläuft in seinem Leben einmal eine depressive Phase, in der er sich niedergeschlagen, antriebslos fühlt und schwer Freude an Aktivitäten findet. Meist ist eine solche Episode nicht behandlungsbedürftig. Dauern die Symptome länger als zwei Wochen an, spricht man von einer Depression. Diese gehört mit einer Lebenszeitprävalenz von ca. 16% zu einer der häufigsten psychischen Störungen (Hautzinger, & Thies, 2009).

Bei der Depression treten neben psychischen, auch physiologische Veränderungen im Gehirn auf (Drevets, 2001; Nestler, Barrot, DiLeone, Eisch, Gold, & Monteggia, 2002; Hautzinger, & Thies, 2009). Die bisherige Forschung im Bereich der neurobiologischen Ursachen bzw. Folgen von Depression, hat sich vor allem auf die Rolle des serotonergen und noradrenergen Systems konzentriert. Es gibt jedoch erste Ergebnisse, die darauf hinweisen, dass das dopaminerge System ebenfalls eine Rolle spielt (Drevets, 2001; vgl. Nestler, et al., 2002; Hegerl, & Rupprecht, 2006). Dieses ist als zentrales Belohnungssystem mitbeteiligt am Empfinden von Freude und Befriedigung, aber auch an der Psychomotorik (Hegerl, & Rupprecht, 2006; vgl. Güntürkün, 2012). Beides ist bei einer Depression herabgesetzt.

Bei der Behandlung von Depression wird neben Psychotherapie und medikamentöser Therapie, im klinischen Kontext auch Bewegungstherapie angewendet. Diese hat sich in klinischen Studien als wirksam bei der Symptomreduktion erwiesen und gezeigt, dass sich körperliche Bewegung positiv auf die psychische Gesundheit auswirkt (vgl. Custal, 2011).

Ziel dieser literaturbasierten Arbeit ist es, die Rolle des dopaminergen Systems bei Depression zu betrachten und zu überprüfen, welchen Veränderungen es hierbei unterliegt. Weiterhin soll untersucht werden, inwieweit körperliche Aktivität die depressive Symptomatik generell verbessert und spezifisch, welche neurobiologischen Veränderungen durch ein erhöhtes Maß an Bewegung im dopaminergen System auftreten. Am Ende soll bilanziert werden, ob körperliche Aktivität über das dopaminerge System gesundheitsfördernd bei Depression wirkt.

Quellenverzeichnis

Custal, C. (2011). *Sport-und Bewegungstherapie: Eine wirksame Methode gegen Depressionen: Mit einem Konzeptvorschlag für die Praxis*. Diplomica Verlag.

Drevets, W. C. (2001). Neuroimaging and neuropathological studies of depression: implications for the cognitive-emotional features of mood disorders. *Current opinion in neurobiology*, 11(2), 240-249.

Güntürkün, O. (2012). *Biologische Psychologie*. Göttingen: Hogrefe.

Hautzinger, M., & Thies, E. (2009). *Klinische Psychologie: Psychische Störungen kompakt: Mit Add-On* (1. Aufl.). Weinheim [u.a.]: Beltz PVU.

Hegerl, U., & Rupprecht, R. (2006). Affektive Störungen—Neurobiologie. In *Neurobiologie psychischer Störungen* (pp. 423-446). Springer Berlin Heidelberg.

Nestler, E. J., Barrot, M., DiLeone, R. J., Eisch, A. J., Gold, S. J., & Monteggia, L. M. (2002). Neurobiology of depression. *Neuron*, 34(1), 13-25.
neurobiology, 11(2), 240-249.