

# Projektförderung: „Akute Effekte einer Ganzkörper-Elektromyostimulation (EMS) bei Patienten mit Depression“

Patienten mit Depression sind krankheitsbedingt oftmals körperlich wenig aktiv. Körperliche Aktivität und Sport können jedoch antidepressiv wirksam sein und werden in den meisten psychiatrischen Kliniken im Rahmen eines multimodalen Behandlungskonzepts angewendet. Neben dem Ausdauertraining gibt es inzwischen auch Hinweise für eine antidepressive Wirksamkeit von Krafttraining. Allerdings ist es bei gesunden Probanden, aber insbesondere bei Menschen mit psychischen Erkrankungen, wie z.B. Depression, eine besondere Herausforderung, die Menschen zu motivieren, ein Training zu beginnen und aufrecht zu erhalten.

Mit wenig Anstrengung, aber deutlichen Trainingseffekten ist ein Ganzkörper-Elektromyostimulationstraining (EMS) verbunden. In einer ersten Untersuchung konnte die Charité – Universitätsmedizin Berlin bei gesunden Probanden zeigen, dass ein EMS-Training deutliche psychische Effekte hat, am ehesten im Sinne von stimmungsaufhellenden Effekten. EMS könnte also eine Trainingsart darstellen, die es Patienten mit Depression erlaubt, mit relativ wenig Anstrengung positive, stimmungsaufhellende Effekte eines Krafttrainings zu nutzen.

Mit der Studie „Akute Effekte einer Ganzkörper-Elektromyostimulation (EMS) bei Patienten mit Depression“ sollen die antidepressiven Effekte eines EMS-Trainings bei Patienten mit Depression untersucht werden. Hierzu sollen Patienten mit Depression einmalig ein EMS-unterstütztes Training bzw. ein Kontrolltraining durchführen während die subjektive Befindlichkeit untersucht und Blutabnahmen durchgeführt werden.

Die Robert-Enke-Stiftung fördert dieses spannende Projekt der Charité mit 10.500 Euro!

*Quelle: Charité – Universitätsmedizin Berlin*

<https://robert-enke-stiftung.de/projektfoerderung-akute-effekte-einer-ganzkoerper-elektromyostimulation-ems-bei-patienten-mit-depression>