

Jeder Schritt zählt

Der britische Spitzenforscher **Brendon Stubbs** will verstehen, wie Sport gegen Depressionen hilft. Seit kurzem tut er das in Wien

PORTRÄT:
ANNA GOLDENBERG

Er eigentlich träumte Brendon Stubbs davon, für seine Lieblingsfußballmannschaft Newcastle United zu arbeiten. Der Brite studierte Physiotherapie, sein erster Job führte ihn in ein psychiatrisches Krankenhaus im Industriestädtchen Northampton, wo er auch aufwuchs. Ihm fiel bald auf, wie wenig sich die Patienten bewegten. „Sie gingen nur zum Rauchen raus.“

Stubbs wollte das ändern. Er stattete die zumeist betagten Patienten mit Schrittzählern aus, organisierte Infoveranstaltungen, hielt Gruppenstunden ab. Mit Erfolg: Nach drei Monaten bewegten sich 70 Prozent der Senioren mehr als davor. Stubbs' Publikation darüber, sein erstes Paper überhaupt, erschien 2007.

19 Jahre und rund 800 Publikationen später sitzt Stubbs, 44, in einem kargen Büro an der Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Medizinischen Universität Wien. Ein Apple-Bildschirm noch in der Verpackung, eine Tastatur nicht installiert. Seit Februar hat Stubbs eine Assistenzprofessur, er wird zum Zusammenspiel von psychischer Gesundheit und Bewegung forschen. Gerade schreibt er noch Förderanträge, um Geld für die Projekte aufzustellen.

Das sollte ihm gelingen, denn Stubbs ist in seinem Bereich so etwas wie ein Superstar. In britischen Medien kommt er oft vor, er kooperiert mit dem Sporthersteller Asics, war Teil einer Amazon-Prime-Doku und warb an der Seite des schottischen Schauspielers Brian Cox für mehr Bewegung.

Im selben Jahr, in dem seine erste Publikation erschien, startete Stubbs ein Masterstudium, es folgte ein Doktoratsstudium in Schmerzmedizin und -rehabilitation an der Oxford Brookes Universität. Als Postdoc kam er an das prestigeträchtige King's College London, wo er weiterhin eine Stelle als Gastprofessor innehat.

Eine Art Quereinsteiger-Biografie und dazu ein reichlich tätowiertes und durchtrainiertes Äußeres, beides sieht man in der Spitzenforschung eher selten. Stubbs' Erfolg zuträglich ist zudem sein Thema: Bewegung und psychische Gesundheit, das betrifft jeden Menschen. Zu seinen wichtigsten Publikationen gehören Überblicksstudien, die aus den Puzzlestücken der vorhandenen Daten Ordnung schaffen. Eine mühsame Arbeit, oft in großen Teams, die mit vielen Zitierungen – der wichtigsten Währung der Wissenschaft – belohnt wird.

Seit Stubbs seine Karriere begann, hat sich das Wissen gewandelt. „Wir gehen mittlerweile davon aus, dass körperliche Bewegung bei milden bis moderaten Depressionen den gleichen Effekt wie Psychotherapie oder Psychopharmaka hat“, sagt Stubbs. Und dass Sport vor Tiefs schützt: Menschen, die sich viel bewegen, haben ein geringeres Risiko, später an Depressionen zu leiden, unabhängig von Alter und Geschlecht. Das zeigt eine Überblicksstudie, an der Stubbs beteiligt war. Inkludiert waren nur Menschen, die bei Studienbeginn keine Depressionen hatten. Mittlerweile bestätigen andere Überblicksstudien dieses Ergebnis – und die Weltgesundheits-

organisation empfiehlt 150 Minuten Bewegung pro Woche.

„Stubbs' Arbeit hat zu dem Verständnis beigetragen, dass jede Behandlung psychischer Erkrankungen auch Bewegung umfassen sollte“, sagt Martin Kopp, Professor für Sportpsychologie an der Universität Innsbruck. Stubbs ist deshalb auch Hauptautor der neuen Leitlinien der Europäischen Psychiatrischen Vereinigung zu dem Thema.

Bleibt die Frage: Warum hilft Bewegung? „Ganz genau wissen wir das nicht“, sagt Stubbs. Sport setzt das Glückshormon Endorphin frei, das ist weithin bekannt – aber nicht die ganze Wahrheit. „Da sind mehrere Mechanismen im Spiel.“ Der Hippocampus etwa, das Gedächtniszentrum des Gehirns. Sport vergrößert dessen Volumen – das bei Menschen mit Depressionen reduziert ist.

Oder ein Protein im Gehirn, der sogenannte zerebrale neurotrophe Faktor, das quasi als Dünger wirkt: Bewegung verstärkt die Ausschüttung, die wiederum die Stimmung aufhellt. Menschen mit Depressionen haben einen Mangel. Die Darmbakterien dürften ebenso eine Rolle spielen wie stille Entzündungen des Immunsystems; Zweitere lassen sich durch Kraftsport verringern.

In Wien verantwortet Stubbs nun die interdisziplinäre Forschung am Comprehensive Center for Clinical Neurosciences and Mental Health. Das Zentrum wurde 2022 gegründet, mehrere Abteilungen von AKH und MedUni sind beteiligt. Die Tenure-

Brendon Stubbs, 44, forscht seit Februar an der Medizinischen Universität Wien. Der gut vernetzte Brite kommt vom King's College London, auf seiner Publikationsliste stehen auch Leitlinien zu Bewegung und psychischer Gesundheit

FOTO:
CHRISTOPHER
MAVRIČ

FALTER
WISSEN
SCHAFT

Wer forscht
in Österreich?
Der Falter berichtet
hier jede
Woche darüber



Track-Stelle, die Stubbs bekam, wurde erstmals ausgeschrieben. Sie wird offiziell erst entfristet, wenn Stubbs' Leistungen stimmen. Als Nächstes plant er ein Projekt gemeinsam mit der Kinder- und Jugendpsychiatrie: 14, 15, das Alter, in dem sich die Jugendlichen weniger bewegen – und psychische Probleme zunehmen. Den Zusammenhang will er untersuchen.

Von Typen wie Stubbs träumen Universitätsleitungen: International bestens vernetzt, spricht er verständlich über Wissenschaft, ohne zu vereinfachen, und greift dabei auf eigene Forschung zurück. „Es kann gut oder schlecht sein“, dieser Satz fällt öfters. Wenn es um die Rolle der sozialen Medien geht (ja, Likes können motivieren, aber viele Influencer setzen unrealistische Ziele) oder um Fitness-Tracker.

Mehrere Studien zeigen nämlich: Wer bloß glaubt, schlecht geschlafen zu haben, schneidet bei Denkaufgaben schwächer ab. Stubbs hat das mit präparierten Trackern an Profi-Radlern getestet; die Ergebnisse, bislang unveröffentlicht, gehen in dieselbe Richtung, sagt er.

Auch er, der gerne Gewichte hebt und früher Basketball gespielt hat, trägt eine Sportuhr. Viele Schritte macht er dieser Tage, wenn er seiner anderthalbjährigen Tochter nachläuft. Sein Umzug nach Wien hat nämlich auch unakademische Gründe: Er ist mit einer Wienerin verheiratet. Im Herbst erwarten sie das zweite Kind. 