

Dresden International University (DIU)



Bachelorthesis

im Rahmen des Studiengangs Bachelor of Science  
in Präventions-, Therapie- und Rehabilitationswissenschaften

**Wirksamkeit der Massagetherapie auf Symptome der  
primären Depression sowie auf Symptome der Depression  
als Komorbidität bei erwachsenen Patienten.  
Aktueller Forschungsstand anhand wissenschaftlicher Literatur  
2010-2015.**

[Efficacy of massage therapy on primary depression as well as on  
comorbid depression for adult patients.

Resent research based on scientific literature 2010-2015.]

vorgelegt von: Tina Frank  
7002912  
Erstprüfer: Prof. Dr. med. Bruno Müller-Oerlinghausen  
Zweitprüfer: Bernhard Reichert MSC PT  
Abgabedatum: 02.10.2015

---

# Zusammenfassung

## Einleitung

Die Depression zählt deutschlandweit zu den häufigsten Erkrankungen. Häufig tritt sie auch als Begleiterkrankung (Komorbidität) auf. Die Massage stellt hier eine beliebte Form der komplementären Therapien dar.

Das aktuellste aufgefundene Review von Baumgart et al. aus dem Jahr 2011 stellt bereits eine antidepressive Wirksamkeit der Massage heraus. Seither wurden weitere Studien publiziert. In dieser Übersichtsarbeit soll nun die Frage „Welchen Einfluss hat die Massagetherapie (MT) auf Symptome der primären Depression sowie auf Symptome der Depression als Komorbidität?“ detailliert geklärt werden.

## Material und Methodik

Es wurde in den Datenbanken PubMed, PEDro, Chochrane und Medpilot recherchiert. Nach einer methodologischen Überprüfung (PEDro Skala, Level of evidence) wurden sieben randomisierte kontrollierte Studien eingeschlossen. Die Patienten<sup>1</sup> der Studien leiden alle unter Symptomen der Depression. Eine Form der klassischen MT wird durchgeführt und auf ihre Wirksamkeit hin untersucht. Standardisierte Testverfahren zeigen die Ergebnisse auf.

## Ergebnisse

Die MT konnte viele signifikante positive Effekte/ Wirkungen wie z.B. die Reduktion von Stress, Schmerzen und Erschöpfung aufzeigen. Sie führte außerdem zu einer Steigerung der Lebensqualität, zu einer erhöhten Stimmung und einer Verbesserung der Depression. Negative Entwicklungen aufgrund der MT sind nicht erkennbar.

## Diskussion

Die aktuellen Studien dokumentieren die Wirksamkeit von MT auf Depression genauer. Für die Zukunft sollte jedoch die detaillierte Interventionsbeschreibung der Massage in allen Studien aufgeführt werden.

## Schlüsselwörter/Synonyme:

massage, depression, tactile, mood, sadness, unhappiness, depressiv\*

---

<sup>1</sup> Zur Vereinfachung wird in dieser Thesis die männliche Form stellvertretend auch für die Weibliche verwendet.

---

# Abstract

## Introduction

Depression is one of the most common mental illnesses in Germany. Depression frequently occurs as a comorbid condition. Massage has been shown to be an effective form of complementary therapy for this.

The most recent review by Baumgart et al., 2011 emphasises its effectiveness in depression prevention and treatment. Since then further studies to this effect have been published. This thesis therefore gives an overview of the effect that massage therapy (MT) has on the symptoms of depression, both as a primary and also as a co-morbid condition.

## Material and methodology

Enquiries were made in the databases PubMed, PEDro, Chochrane and Medpilot. Seven randomised controlled studies were methodologically checked and chosen to be included.

Every patient in the studies suffer from the symptoms of depression. In each study a form of classical MT is executed and examined for its effectiveness. Standardised test procedures lead to the results.

## Results

There are strong positive interrelationships between massage therapy and the reduction of stress, pain and exhaustion. It also leads to an enhanced quality of life, a more positive mindset and an improvement of depression. No negative effects from massage therapy have been found.

## Discussion

Current studies document the effectiveness of massage therapy on the treatment of depression in further detail. A detailed description of massage as a form of complementary therapy should therefore be included in all future studies.

## Keywords/ synonyms:

massage, depression, tactile, mood, sadness, unhappiness, depressiv\*

