

Wirkt Achtsamkeit als ergänzende Behandlung der Bipolaren Störung?

Datum: 16.10.2018

Original Titel:

The effectiveness of adjunct mindfulness-based intervention in treatment of bipolar disorder: A systematic review and meta-analysis.

MedWiss - Die Datenlage schien auf mögliche Vorteile einer ergänzenden Behandlung mit Achtsamkeits-Interventionen zu deuten. Besonders bei depressiven und Angstsymptomen schien die Methode Linderung zu bringen, wenn man die Symptome der Patienten vor und nach der Behandlung verglich. Allerdings konnte dies nicht in Studien im Vergleich zu Kontrollgruppen bestätigt werden. Weitere Untersuchungen sind also nötig, um die tatsächliche Wirksamkeit zu ermitteln.

Achtsamkeits-Interventionen (engl. *mindfulness-based interventions*) werden zunehmend als ergänzende Behandlung zu einer medikamentösen Therapie einige psychiatrischer Erkrankungen eingesetzt. Dabei soll die Körperwahrnehmung gefördert und Stress abgebaut werden. Die Methode soll damit auch als Werkzeug dienen. Indem gelernt wird, körperliche Symptome zu akzeptieren, soll die Denkspirale durchbrochen werden, die häufig Symptome wie Schmerz oder Angst weiter steigert und unerträglich macht. Ob dieser Ansatz allerdings auch bei der Bipolaren Störung nützlich sein kann, wurde bisher kaum gut untersucht. Taiwanesische Forscher verschiedener psychiatrischer Kliniken und des *Chang Gung University College of Medicine* ermittelten nun, welche Untersuchungen zur Wirksamkeit von Achtsamkeits-Interventionen durchgeführt worden waren und ob sie diese Methode auch zum Einsatz bei der Bipolare Störung unterstützten.

Achtsamkeit: auch für die Bipolare Störung hilfreich?

Dazu führten die Wissenschaftler eine systematische Datenbanksuche durch, um Studien zur Wirkung von Achtsamkeits-Interventionen bei Patienten mit der Bipolaren Störung zu finden. Anschließend fassten sie die Daten dieser Studien zusammen und analysierten sie genauer.

Übersichtsstudie über Untersuchungen mit bipolaren Patienten

Die Forscher fanden 12 Studien zu dieser Thematik. Darunter waren 3 kontrollierte Untersuchungen (mit insgesamt 132 Teilnehmern), in denen also die Achtsamkeits-Intervention mit Kontrollmethoden verglichen wurde. Zusätzlich gab es 9 unkontrollierte Studien (mit 142 Teilnehmern). Beim Vergleich dieser Studien zeigte sich, dass Achtsamkeits-Interventionen relativ zu einer Grundlinie (also einem Zeitpunkt vor der Behandlung) messbar depressive Symptome reduzierten (7 Studien mit 100 Teilnehmern). Auch Angstsymptome konnten offenbar mit diesem therapeutischen Ansatz gelindert werden (4 Studien mit 68 Teilnehmer). Interessanterweise waren manische Symptome davon allerdings unbeeinflusst (6 Studien mit 89 Teilnehmern). Auch Aufmerksamkeit, Planung und Kontrolle (also Denkleistungen aus dem ‚Kognition‘ genannten Bereich) wurden im Vergleich zu Messpunkten vor Beginn der Achtsamkeitsintervention nicht verbessert (3 Studie mit 43

Teilnehmern).

Im Vergleich zum Zeitraum vor der Intervention eventuell hilfreich bei manchen Symptomen

Beim Vergleich zwischen bipolaren Patienten in der Interventionsgruppe mit bipolaren Patienten einer Warteliste fand sich allerdings keine Verbesserung depressiver Symptome (3 Studien mit 132 Teilnehmern) oder von Angstsymptomen (3 Studien mit 132 Teilnehmern). Schon dieses Ergebnis deutet auf eine weitere Schwäche der Daten: es standen lediglich drei kontrollierte Studien zur Verfügung. Der direkte Vergleich der Methode mit einer alternativen Behandlung wäre aber wichtig, um eine Wirksamkeit beurteilen zu können.

Schwache Studienlage, aber ergänzend eventuell nützlich

Die Datenlage schien also auf mögliche Vorteile einer ergänzenden Behandlung mit Achtsamkeits-Interventionen zu deuten. Besonders bei depressiven und Angstsymptomen schien die Methode Linderung zu bringen, wenn man die Symptome der Patienten vor und nach der Behandlung verglich. Allerdings konnte dies nicht in Studien im Vergleich zu Kontrollgruppen bestätigt werden. Weitere Untersuchungen sind also nötig, um die tatsächliche Wirksamkeit zu ermitteln.

Referenzen:

Chu CS, Stubbs B, Chen TY, et al. The effectiveness of adjunct mindfulness-based intervention in treatment of bipolar disorder: A systematic review and meta-analysis. *J Affect Disord.* 2018;225:234-245. doi:10.1016/j.jad.2017.08.025.