

Achtsamkeitsbasiertes Training verbessert Lebensqualität bei CED

Datum: 28.10.2024

Original Titel:

Mindfulness-Based Interventions on Psychological Comorbidities in Patients with Inflammatory Bowel Disease: A Systematic Review and Meta-Analysis

Kurz & fundiert

- Achtsamkeitstraining für Menschen mit CED hilfreich?
- Ängste und Depressionen häufig bei CED
- Systematischer Review und Metaanalyse aus China
- Achtsamkeit verbessert psychische Komorbiditäten bei CED
- Studien mit längerer Nachbeobachtung erforderlich

MedWiss - Chronisch-entzündliche Darmerkrankungen (CED) führen oft zu Angstzuständen und Depressionen, was die Lebensqualität der Betroffenen mindert. Ein Review aus China untersuchte deshalb den Einfluss von achtsamkeitsbasierten Interventionen (MBI) auf diese Symptome. Die Analyse von 14 randomisierten, kontrollierten Studien mit 1 030 CED-Patienten zeigte, dass achtsamkeitsbasierte Interventionen Angstzustände, Depressionen und die Lebensqualität signifikant verbessern können.

Chronisch-entzündliche Darmerkrankungen (CED) sind lebenslang belastende Erkrankungen. Menschen mit CED können anfällig für Angstzustände und Depressionen sein, was zusätzlich zu einer verminderten Lebensqualität führt. Achtsamkeitsbasierte Interventionen (Mindfulness-based interventions, MBI) werden häufig zur Reduzierung von Stress, Angstzuständen und Depressionen bei Menschen mit CED eingesetzt.

Achtsamkeitsbasierte Interventionen: Hilfreich bei CED mit Angstzuständen und Depressionen?

Ein aktueller Review aus China hat den Einfluss von MBI auf Angstzustände, Depressionen und die Lebensqualität bei Menschen mit CED untersucht. Hierzu wurden die Datenbanken PubMed, Web of Science, Cochrane Library, Google Scholar, CNKI, Wanfang und Embase nach geeigneten randomisierten, kontrollierten Studien durchsucht. Berücksichtigt wurden Artikel bis Mai 2023.

Auswertung von 14 randomisiert-kontrollierten Studien

Es wurden 14 Studien mit insgesamt 1 030 CED-Patienten in die Analyse eingeschlossen. Insgesamt

10 Studien zeigten, dass Angstsymptome in der Achtsamkeitsgruppe im Vergleich zur Kontrollgruppe signifikant reduziert waren (Mittelwertdifferenz, MD: -0,73; 95 % Konfidenzintervall, KI: -1,01 - -0,45). Insgesamt 8 Studien zeigten, dass Depressionen in der Interventionsgruppe im Vergleich zur Kontrollgruppe signifikant reduziert waren (MD: -0,60; 95 % KI: -0,78 - -0,42). Insgesamt 7 Studien zeigten, dass sich die Lebensqualität der Patienten nach einer Achtsamkeitsintervention verbesserte (MD: 0,66; 95 % KI: 0,45 - 0,87).

Achtsamkeitstraining verbesserte Ängste, Depressionen und Lebensqualität

Ein achtsamkeitsbasiertes Interventionstraining kann demnach Angstzustände, Depressionen und die Lebensqualität bei Menschen mit entzündlichen Darmerkrankungen verbessern. Die langfristigen Auswirkungen von Achtsamkeitsinterventionen müssen jedoch durch weitere randomisierte, kontrollierte Studien bestätigt werden, so das Fazit der Studienautoren.

Referenzen:

Qian X, Zhang J. Mindfulness-Based Interventions on Psychological Comorbidities in Patients with Inflammatory Bowel Disease: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Actas Esp Psiquiatr.* 2024 Aug;52(4):571-582. doi: 10.62641/aep.v52i4.1559. PMID: 39129703; PMCID: PMC11319758.