

Depressive Symptome bei Koronarer Herzkrankheit mit Achtsamkeit lindern

Datum: 30.01.2023

Original Titel:

Mindfulness-Based Stress Reduction for Coronary Artery Disease Patients: Potential Improvements in Mastery and Depressive Symptoms

Kurz & fundiert

- Achtsamkeitstraining (MBSR) ist eine Methode zur aktiven Stressreduktion
- Depressive Symptome nach koronaren Ereignissen sind mit einer schlechteren Prognose verbunden
- MBSR konnte Depressionen bei Patienten mit koronarer Herzkrankheit reduzieren

MedWiss - Achtsamkeitstraining (MBSR) konnte depressive Symptome bei Patienten mit koronarer Herzkrankheit (KHK) lindern.

Depressive Symptome treten bei Patienten mit koronarer Herzkrankheit (KHK) häufig auf und gehen mit einer schlechteren Krankheitsprognose einher. Fast jeder fünfte KHK-Patient ist klinisch depressiv. Depressionen nach einem akuten Myokardinfarkt sind zudem mit einer erhöhten Sterblichkeit, Herzmortalität und weiteren kardiovaskulären Ereignissen assoziiert.

Achtsamkeitsmeditation zur Behandlung von Depressionen

Eine schwedische Studie hat nun untersucht, ob achtsamkeitsbasierte Stressreduktion (MBSR) eine Möglichkeit darstellt, um gegen psychische Belastungen bei Patienten mit koronarer Herzkrankheit (KHK) anzugehen.

16 Patienten schlossen den 8-wöchigen Kurs ab

79 KHK-Patienten mit erhöhten depressiven Symptomen wurden zu einem 8-wöchigen MBSR-Kurs eingeladen. 24 Patienten (30 %) akzeptierten und 16 (20 %) beendeten MBSR. Die depressiven Symptome nahmen unmittelbar nach dem Kurs ab ($p = 0,006$). Nach 12 Monaten blieb diese Verbesserung bestehen ($p = 0,005$). Eine Referenzgruppe von 108 KHK-Patienten zeigte zwischen 1 und 12 Monaten nach einem koronaren Ereignis keine signifikanten Veränderungen der depressiven Symptomatik.

MBSR reduziert depressive Symptome bei Patienten mit KHK

MBSR scheint eine praktikable Behandlungsmethode für KHK-Patienten mit depressiven Symptomen zu sein. Die Studienautoren empfehlen weitere Studien, um zu untersuchen, ob MBSR die psychologischen Funktionen bei KHK-Patienten verbessern kann.

Referenzen:

Lundgren, O., Garvin, P., Nilsson, L., Tornerefelt, V., Andersson, G., Kristenson, M., & Jonasson, L. (2021). Mindfulness-Based Stress Reduction for Coronary Artery Disease Patients: Potential Improvements in Mastery and Depressive Symptoms. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*. <https://doi.org/10.1007/s10880-021-09822-z>