

Effektive Behandlung von depressionsbedingten Schlafstörungen durch Akupunktur

Datum: 02.02.2018

Original Titel:

The Efficacy of Acupuncture for Treating Depression-Related Insomnia Compared with a Control Group: A Systematic Review and Meta-Analysis

Schlaflosigkeit (Insomnia) und Depressionen sind oft eng verknüpft. Etwa 70 % der depressiven Patienten leiden auch unter den Schlafstörungen. Gleichzeitig sind auch Schlaflose stärker von Depressionen betroffen als Menschen ohne Schlafprobleme. Akupunktur ist eine weitverbreitete Anwendung zur Behandlung der depressionsbedingten Schlaflosigkeit. Zwar wurde die scheinbare Wirksamkeit in vielen Studien beschrieben, jedoch sind darunter nur wenige qualitativ hochwertige Studien zu finden. Beispielsweise müsste eine gute Studie nicht nur Akupunktur, sondern auch eine Kontrollbehandlung einsetzen. Optimal sollten diese Therapieformen auch zufallsverteilt, also randomisiert, den Patienten zugewiesen werden.

Prof. Shifen Xu, Direktorin der Abteilung für Akupunktur am Shanghai Municipal Hospital für Traditionelle Chinesische Medizin in China führte dazu nun mit Kollegen in China, Hong Kong und den USA eine systematische Übersichtsstudie, eine sogenannte Metaanalyse, durch. In dieser Studie wurde der Effekt von Akupunktur auf die Behandlung von Schlafstörungen bei Menschen mit Depressionen anhand von 18 randomisierten, kontrollierten Studien untersucht.

Dazu wurden 7 Datenbanken mit Startjahr 1946 bis Enddatum 30. März 2016 durchsucht. Aufgenommene Studien mussten mit einer Kontrollbehandlung durchgeführt worden sein, die den Patienten zufällig zugeordnet worden war (randomisierte, kontrollierte Studien). Teilnehmer sollten nur erwachsene depressive Patienten im Alter zwischen 18 und 75 Jahren sein, die durch ihre Depression an Schlaflosigkeit litten und dazu mit Akupunktur behandelt worden waren. Mit Hilfe eines standardisierten Fragebogens wurde der Schlafqualitätsindex PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*) ermittelt. Depressive Symptome und der Schweregrad der Depression wurden mit der Hamiltonskala für Depression (HAM-D) bestimmt.

Die Forscher identifizierten 18 klinische Studien, die den Kriterien entsprachen. Im Mittel fanden sich in diesen Studien klare Hinweise auf Verbesserungen bei der Schlaflosigkeit durch Akupunkturbehandlung (PSQI-Wert $-2,4$). Die Studien deuteten auf bessere Effekte dieser Behandlung als von westlicher, medikamentöser Kontrollbehandlung. Eine Kombination von Akupunktur und westlicher Medizin (PSQI-Wert $-2,6$) wirkte auch im Vergleich zu westlicher Medizin allein schlafverbessernd. Die Therapien gegen Schlaflosigkeit, ob westlich oder Akupunktur, wirkten allerdings gleich gut gegen die Depressionen wie mit Hilfe des Depressionsfragebogen HAM-D festgestellt wurde (mittlere Differenz zur Kontrolle, MD = $-2,8$). Auch hierbei war die kombinierte Anwendung von Akupunktur und westlicher Medizin (MD = $-5,5$) erfolgreicher als die westliche medikamentöse Behandlung allein.

Die Ergebnisse zeigten also, dass Akupunktur im Vergleich zu westlicher Medizin zu signifikanten Verbesserungen in der Schlafqualität führte. Außerdem hatte die Kombination von Akupunktur mit westlicher Medizin im Vergleich zur alleinigen Anwendung von westlicher Medizin einen größeren

Effekt auf die Verbesserung der Schlafqualität und auch auf die Verbesserung des Depressionsausmaßes. Wenn zur Depression also Schlafstörungen hinzukommen, kann eine Akupunkturbehandlung eine sinnvolle Ergänzung der Therapie sein.

Referenzen:

Dong B, Chen Z, Yin X, Li D, Ma J, Yin P, Cao Y, Lao L, Xu S. The Efficacy of Acupuncture for Treating Depression-Related Insomnia Compared with a Control Group: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Biomed Res Int.* 2017;2017:9614810. doi: 10.1155/2017/9614810. Epub 2017 Feb 14.