

Kältetherapie bei Depression

Datum: 01.02.2023

Original Titel:

A systematic review and meta-analysis of the effect of whole body cryotherapy on mental health problems

Kurz & fundiert

- Studienübersicht zur Kryotherapie als ergänzende Therapie bei Depression
- Meta-Analyse
- 10 Studien (6 kontrolliert bzw. randomisiert, kontrolliert), 294 Teilnehmer
- Nur mäßig konsistente Ergebnisse mit vorläufig vielversprechenden Ergebnissen

MedWiss - Wissenschaftler ermittelten in einer Übersicht über die bisherige Forschung, ob Kryotherapie als ergänzende Therapie Depressionen lindern kann. 10 erfasste Studien boten jedoch nur vorläufige Evidenz, aber mit Hinweisen auf womöglich vielversprechende antidepressive Wirkung der ergänzenden Kryotherapie.

Die Behandlung der Depression ist komplex und umfasst auch eine Vielzahl von ergänzenden Therapien zu antidepressiven Medikamenten. Einen Ansatz stellt die Kryotherapie dar, die Kältetherapie. Wissenschaftler ermittelten nun in einer Übersicht über die bisherige Forschung zum Thema, ob qualitativ hochwertige Aussagen zur antidepressiven Wirksamkeit von Kryotherapie getroffen werden können. Die Ganzkörper-Kryotherapie, so leiten die Autoren ein, wird seit Jahrzehnten im professionellen Sport eingesetzt und unterstützt unter anderem den Tag-Nacht-Rhythmus und die Schlafqualität.

Studienübersicht zur Kryotherapie als ergänzende Therapie bei Depression

Die Meta-Analyse wurde nach PRISMA-Standards durchgeführt. Die Autoren ermittelten Studien zur Kryotherapie bei Depression aus den medizin-wissenschaftlichen Datenbanken MEDLINE, PsycINFO und Cochrane Library. Mittels standardisierter Werkzeuge bestimmten die Forscher, wie hoch das individuelle Risiko der jeweiligen Studien für eine Voreingenommenheit (Bias) war, um einzuschätzen, wie sicher die Ergebnisse waren. Die Wirksamkeit der Behandlung wurde mit Blick auf die psychische Gesundheit analysiert.

Meta-Analyse: 10 Studien, 294 Teilnehmer

Die Datenbankrecherche ergab 196 Studien, aus denen 10 Untersuchungen allen Einschlusskriterien entsprachen. 6 dieser Studien wurden kontrolliert bzw. randomisiert-kontrolliert durchgeführt. Insgesamt umfassten die Studien Ergebnisse zu 294 Studienteilnehmern, die eine Behandlung mit Kryotherapie erhielten. Die Effektgröße für die psychische Gesundheit erwies sich

als groß, allerdings mit einer großen Heterogenität. Untergruppenanalysen zu depressiven Symptomen und Lebensqualität zeigten zwar größte Effekte mit Blick auf depressive Symptome, jedoch immer noch eine moderate Heterogenität der Ergebnisse – die Effekte schienen demnach im Studienvergleich nur mäßig konsistent zu sein.

Nur mäßig konsistente Ergebnisse mit vorläufig vielversprechenden Ergebnissen

Die Autoren schließen, dass die bisherigen Studien nur vorläufige Evidenz zur Wirkung der Kryotherapie als ergänzende Therapie bei Depression darstellen. Weitere Forschung, speziell mit randomisiert, kontrollierten Studien mit einer größeren Teilnehmerzahl ist demnach notwendig für klare Aussagen zur Kältewirkung. Wichtig ist in jedem Fall, betonen die Autoren, dass Patienten vor einer solchen Anwendung ärztlich abklären, ob Ganzkörper-Kryotherapie für sie individuell sicher oder kontraindiziert ist.

Referenzen:

Doets, J. J. R., Topper, M., & Nugter, A. M. (2021). A systematic review and meta-analysis of the effect of whole body cryotherapy on mental health problems. *Complementary Therapies in Medicine*, 63, 102783. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2021.102783>