

## Schlafentzug gegen Depression

**Datum:** 08.09.2021

**Original Titel:**

Chronotherapy for the rapid treatment of depression: A meta-analysis.

**Kurz & fundiert**

- Chronotherapie gegen Depression: Schlafentzug, Schlafphasen-Verschiebung, Lichttherapie
- Meta-Analyse zur Wirksamkeit von Chronotherapie
- Gute Ansprechraten nach wenigen Tagen in randomisierten und Fallstudien
- Fazit: Chronotherapie als mögliche, rasch wirksame Therapie mit mehr Forschungsbedarf

**MedWiss - Wie wirksam ist Chronotherapie gegen Depression? Forscher analysierten den Stand der Forschung zu dieser Frage und fanden rasche Effekte der Kombination von Schlafentzug, Schlafphasen-Verschiebung und Lichttherapie im Gesamtüberblick von randomisierten und Fallstudien - aber auch offene Fragen.**

---

Chronotherapie beinhaltet Elemente wie Schlafentzug, das Verschieben von Schlafphasen bzw. auch den Einsatz von Lichttherapie. Dieses Bündel nicht-invasiver und nicht-pharmakologischer Interventionen kann rasch gegen depressive Symptome wirken, berichteten einzelne Studien. Aber wie einig sind sich dabei die Forscher?

**Chronotherapie: Schlafentzug, Schlafphasen-Verschiebung, Lichttherapie**

Britische und italienische Wissenschaftler führten dazu nun eine Meta-Analyse durch, in der sie den aktuellen Stand der Forschung sichteteten und Studienergebnisse zusammenfassend analysierten.

Zur Wirksamkeit von Chronotherapie bei Depression konnten 16 Studien ermittelt werden. Vier dieser Untersuchungen waren randomisiert kontrolliert durchgeführt worden, 12 Studien waren offen (open-label) durchgeführte Fallserien. In den randomisierten Studien konnte also zwischen Patienten in experimenteller Behandlung (Chronotherapie) und Kontrollbehandlung (beispielsweise Psychotherapie oder Antidepressiva) verglichen werden, in den Fallstudien war ein Vergleich für jeden Patienten zwischen Anfangszustand und Nachsorgeuntersuchung möglich.

**Meta-Analyse zur Wirksamkeit von Chronotherapie**

Insgesamt war demnach die Chronotherapie nach 5-7 Tagen anderen Therapieansätzen gegenüber überlegen. Dieses Ergebnis wurde im Vergleich zu Psychotherapie, Antidepressiva, Sportprogrammen oder Lichttherapie allein gefunden. In randomisiert kontrollierten Studien konnte Chronotherapie frühzeitig wirksamer sein als Antidepressiva und Sport. 33 % der Patienten

sprachen demnach nach 5-7 Tagen auf die Chronotherapie an, aber nur 1,5 % der Patienten auf die jeweilige Kontrollbehandlung (*odds ratio* OR = 7,58). Für die Fallserie wurden ebenfalls große Effektstärken nach 5-7 Tagen gefunden. 61,6 % der Patienten sprachen dabei auf die Chronotherapie an.

### **Chronotherapie gegen Depression: Gute Ansprechraten nach wenigen Tagen in randomisierten und Fallstudien**

Da die Zahl der randomisierten Studien gering war, konnten die Wissenschaftler in dieser Analyse aber nicht ausschließen, dass das Ergebnis durch ein Bias-Risiken (das Risiko für Voreingenommenheit) verfälscht sein könnte. Beispielsweise wurden in fast allen Studien stationär behandelte Patienten untersucht - wie gut sich die Ergebnisse auf eine ambulante Therapie übertragen lassen, ist demnach unklar.

### **Fazit: Chronotherapie als mögliche, rasch wirksame Therapie mit mehr Forschungsbedarf**

Zusammenfassend erscheint aber im Gesamtüberblick die Chronotherapie als interessante Möglichkeit einer rasch wirksamen Therapie zur Linderung depressiver Symptome. Weitere Studien sind allerdings notwendig, um zu klären, für welche Betroffenen dieser Therapieansatz besonders geeignet ist, wie langanhaltend die Wirkung sein kann und ob eine Kombination der schnell wirksamen Chronotherapie mit einer langsamer einsetzenden pharmakologischen oder psychologischen Therapie eine Möglichkeit zur verbesserten Behandlung bei Depression bieten könnte.

#### **Referenzen:**

Humpston C, Benedetti F, Serfaty M, et al. Chronotherapy for the rapid treatment of depression: A meta-analysis. *J Affect Disord.* 2020;261:91-102. doi:10.1016/j.jad.2019.09.078