

Thema der Woche: Gegen Depression mit Licht und Schlaf

Gegen Depression mit Licht und Schlaf

Diese Woche ging es gleich zweimal um Licht und Schlaf als Mittel gegen Depression. Genaugenommen weniger um Schlaf als um den Schlafmangel, noch genauer: um den Schlafentzug. Dass ein kontrollierter Schlafentzug antidepressive Effekte hat, ist gar nicht so neu, aber in den letzten Jahren rückt dieser Ansatz immer stärker in den Fokus der Behandlungsforschung und -praxis. Grundlegend sah man die Methode lange Zeit stärker in der unipolaren Depression angewandt, da sie einen Switch zur Manie bei einer Bipolaren Störung begünstigen könnte. Neue Studien zeigen nun aber, dass in der richtigen Kombination Schlafentzug auch bei Bipolarer Depression eine wertvolle, schnell wirksame Methode sein kann. Zum modernen Behandlungsstandard sollte nämlich auch eine Phasenprophylaxe gehören, die einem Switch in eine manische Phase vorbeugen kann. Interessant dabei auch: eine Arbeit konzentrierte sich speziell darauf, ob Schlafentzug im Klinikalltag sinnvoll umsetzbar ist. Besonders gut scheint dabei zu wirken, wenn der geklaute Schlaf mit therapeutischem Licht kombiniert wird. Dadurch werden die Tag-Nacht-Rhythmen des Körpers gezielter und wirksamer moduliert. Um aber ganz deutlich zu sein: der Schlafentzug gegen Depression ist eine medizinisch angewandte Methode, die unter ärztlich kontrollierten Bedingungen stattfindet. Das bedeutet: schlaflos bis zu einer bestimmten Uhrzeit, Verschieben der Schlafphasen und therapeutische Lichtstimulation zu definierten Zeiten. In dieser Form kann man das also nicht einfach mal zuhause versuchen.

Hier die Beiträge der letzten Woche:

- [Kombination von Schlafentzug und Lichttherapie: effektiv im Klinikalltag bei uni- und bipolarer Depression](#)
- [Licht, Schlafmangel und Stimmungsstabilisator: vielversprechende Kombinationstherapie bei bipolarer Depression](#)