

## Thema der Woche: Therapie zwischen Licht und Dunkel

### **Thema der Woche: Therapie zwischen Licht und Dunkel**

Die Chronotherapie ist ein spannendes Feld und spiegelt unser Verständnis der besonderen Bedeutung von Rhythmen für unseren Organismus wider. Tag, Nacht, Hell, Dunkel – wann wir schlafen, wann wir aktiv sind, dies alles ist wesentlich für den gesunden Körper und die gesunde Psyche. Ist man einem ständigen Wechsel zwischen Tag- und Nachtaktivität unterworfen, kann sich dies auf den gesamten Biorhythmus auswirken. Depression und Bipolare Störung verändern aber auch ohne äußere Einwirkungen den Rhythmus, führen zu Schlafstörungen und Aktivitätsschüben zu anderen Zeiten als sonst üblich. Welche Rolle spielen nun Therapieansätze, die normalisierend auf die Aktivitätsrhythmen einwirken sollen, also die vielfältigen Methoden der Chronotherapie? Dazu gibt es nun zwei neue Analysen, mal mit Schwerpunkt Depression, mal mit Fokus auf der Bipolaren Störung, die aufzeigen, dass zwar mehr Forschung sinnvoll wäre, aber grundlegend der Ansatz vielversprechend ist.

Hier die Beiträge der letzten Woche:

- [Meta-Analyse zur Chronotherapie gegen Depression: vielversprechende Therapie mit Forschungsbedarf](#)
- [Bipolare Störung: Licht und Dunkel aus dem Rhythmus - stellt Chronotherapie eine Chance dar?](#)