

Bipolare Störung: Licht und Dunkel aus dem Rhythmus - stellt Chronotherapie eine Chance dar?

Datum: 23.11.2021

Original Titel:

The chronotherapeutic treatment of bipolar disorders: A systematic review and practice recommendations from the ISBD task force on chronotherapy and chronobiology.

Kurz & fundiert

- [Bipolare Störung](#): Aus dem Rhythmus geraten zwischen Licht und Dunkel
- Systematischer Review zur Wirksamkeit chronotherapeutischer Behandlungen
- Lichttherapie, Dunkeltherapie, Schlafentzug, Medikamente und Verhaltensansätze
- Hinweise auf akute Wirkung von Licht und Schlafentzug bei Depression sowie [Prophylaxe](#) durch Verhaltensansätze

DGP - Licht und Dunkel aus dem Rhythmus, Schlaf und Ruhe gestört, Tag-Nacht-Abläufe im Chaos: Bei der Bipolaren Störung gehört dies mit zu den deutlichsten Symptomen. Ob die Chronotherapie mit Behandlungen des Tag-Nacht-Rhythmus und Schlafes zu einer zusätzlichen Linderung der Stimmungssymptome der Bipolaren Störung beitragen kann, ermittelten Forscher nun in einem systematischen Review der Forschungsliteratur.

Chronotherapie ist ein vielfältiges Feld von Ansätzen, mit denen Einfluss auf den Tag-Nacht- oder Schlaf-Wach-Rhythmus ausgeübt wird. Bei Erkrankungen wie der Bipolaren Störung kann sich dieser Rhythmus je nach Krankheitsphase, analog zu der jeweils veränderten Stimmung und Energie, deutlich vom Normalzustand unterscheiden. Schlafstörungen treten allerdings, wenn auch in unterschiedlicher Form, sowohl in depressiven als auch in manischen Phasen auf. Therapeutische Normalisierungen des Rhythmus sollen auch auf die Stimmung normalisierend rückwirken. Zu den chronotherapeutischen Behandlungen zählen Therapien mit hellem Licht, Dunkeltherapie, Behandlungen mit kontrolliertem Schlafentzug, medikamentöse Behandlungen mit melatonergen Agonisten, Therapien mit Bezug zum interpersonellen sozialen Rhythmus sowie spezialisierte, [kognitive Verhaltenstherapie](#).

[Bipolare Störung](#): Aus dem Rhythmus geraten zwischen Licht und Dunkel

Wie wirksam und verträglich sind solche chronotherapeutischen Behandlungen bei der Bipolaren Störung? Um diese Frage zu beantworten, führten Forscher nun einen systematischen Review der aktuellen Forschungsliteratur in den Datenbanken *MEDLINE*, *Embase*, *CENTRAL (Cochrane)* und *PsycINFO* durch.

Systematischer Review zur Wirksamkeit chronotherapeutischer Behandlungen

Zur Therapie mit hellem Licht konnten 13 Studien in die Übersicht aufgenommen werden. Zum Schlafentzug genügten 21 Studien den [Einschlusskriterien](#). Zum Thema Dunkeltherapie fanden sich lediglich drei Veröffentlichungen, die berücksichtigt werden konnten. 7 Studien zum Einsatz von Medikamenten mit Effekt auf das Melatonin-System wurden in den Review aufgenommen. Zu den behavioralen Ansätzen fanden sich 8 Studien zum interpersonellen sozialen Rhythmus sowie eine Studie, in der Patienten mit Bipolarer Störung mit einer kognitiven [Verhaltenstherapie](#) zur Behandlung von Schlafstörungen.

Lichttherapie, Dunkeltherapie, Schlafentzug, Medikamente und Verhaltensansätze

Insgesamt zeigte sich über die Studien hinweg, dass die Chronotherapien allgemein gut verträglich und sicher waren. Einen [akut](#) antidepressiven Effekt von Lichttherapie unterstützten mehrere offen durchgeführte Studien, drei randomisiert kontrollierte Studien sowie eine pseudorandomisierte, kontrolliert durchgeführte Untersuchung. Mit Schlafentzug zeigte sich ein rascher, [akut](#) antidepressiver Effekt bei zwischen 43,9 % und 59,4 % der Fälle in acht Fallserien, 11 unkontrollierten Studien und einer randomisiert kontrollierten Studie. Ergänzend eingesetzte Dunkeltherapie erreichte signifikante, schnell anti-manische Effekte in einer randomisiert-kontrollierten und einer kontrollierten Studie.

Die medikamentöse Behandlung mit melatonergen Agonisten erreichte dagegen nur begrenzte Ergebnisse und ergab widersprüchliche Effekte auf manische wie depressive Phasen. Allerdings zeigten zwei Fallserien verbesserten Schlaf in sowohl akuten als auch euthymen („normalen“ Phasen) Stadien. Verhaltensmethoden mit Fokus auf soziale Rhythmen erreichten in [Monotherapie](#) bei bipolarer Depression (Bipolare Störung Typ II) akute Ansprechraten zwischen 41 % und 67,4 % je nach Studientyp. Ergänzend zu einer Behandlung mit Quetiapin bei bipolarer Depression eingesetzt, wurde ebenfalls ein Effekt auf die Depression gefunden. Zwei weitere Studien berichteten gesenkte Rückfallraten mit dieser ergänzenden Therapiemethode. Bei Patienten mit Bipolarer Störung und Schlafstörung in euthymen Phasen (normale Stimmungslage) konnte eine angepasste [kognitive Verhaltenstherapie](#) in einer randomisiert kontrollierten Studie Rückfälle in manische Phasen verzögern und den Schlaf verbessern.

Hinweise auf akute Wirkung von Licht und Schlafentzug bei Depression sowie [Prophylaxe](#) durch Verhaltensansätze

Die Forscher schließen aus der Forschungsübersicht, dass allgemein der Nutzen ergänzender chronotherapeutischer Therapie bei der Bipolaren Störung variabel ist. Dabei ist besonders der große Unterschied in Studienformen, Behandlungsansätzen und Behandlungsprotokollen ausschlaggebend. Allgemein scheint dennoch die Chronotherapie durchaus wertvolle Ergänzungen zur Standardtherapie bieten zu können. In welcher Weise eine Chronotherapie mit Mehrwert aber umgesetzt werden sollte, muss in besser definierten Untersuchungen klarer ermittelt werden. Die Studienzusammenfassung bietet Praxis-Empfehlungen zum wahrscheinlich vielversprechendsten Einsatz von Lichttherapie, Schlafentzug und behaviorale [Intervention](#) mit Blick auf soziale Rhythmen zur akuten Behandlung depressiver Phasen. Bei manischen Phasen schienen akut dagegen besonders Dunkeltherapien vielversprechend zu sein. Zur [Erhaltungstherapie](#) und Prophylaxe schienen dagegen besonders behaviorale Ansätze von Interesse zu sein.

Referenzen:

Gottlieb JF, Benedetti F, Geoffroy PA, et al. The chronotherapeutic treatment of bipolar disorders: A systematic review and practice recommendations from the ISBD task force on chronotherapy and chronobiology. *Bipolar Disord.* 2019;21(8):741-773. doi:10.1111/bdi.12847

MERKZETTEL

für das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt

Damit Sie viel aus dem Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt mitnehmen, empfehlen wir Ihnen, Ihre Beschwerden, aber auch Ihre Behandlungsziele sowie alle Ihre Fragen zu notieren. Wichtig für das Arztgespräch ist eine Liste der **Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel**, die sie derzeit verwenden. Über eventuelle **Allergien und Unverträglichkeiten** sollten Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt ebenfalls immer informieren. Nutzen Sie hierfür unseren Vordruck „Meine Medikations- und Behandlungsübersicht“.

Meine Beschwerden und/oder Behandlungsziele

Meine Fragen

Folgende Themen/Studien möchte ich besprechen

Welches Thema beschäftigt Sie? Was haben Sie z. B. in aktuellen Studien gelesen?

Notieren Sie die wichtigsten Punkte des Arztgesprächs

So bemerken Sie schnell, ob Sie alles richtig verstanden haben und ob Fragen unbeantwortet blieben

Meine Notizen zum Gespräch am _____:

Weitere Tipps für das Arztgespräch finden Sie unter „Materialien für den Arztbesuch“