

Meta-Analyse zur Chronotherapie gegen Depression: vielversprechende Therapie mit Forschungsbedarf

Datum: 02.08.2022

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

DGP - 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 sichteten 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 [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

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“