

Düfte könnten positiven Verlauf einer Psychotherapie unterstützen

Lässt sich der Erfolg einer psychotherapeutischen Behandlung im Schlaf unterstützen? Und wenn ja, wodurch? Diesen Fragen widmete sich eine Studiengruppe der Universität Lübeck. In einer aktuellen Untersuchung testeten sie wie der Einsatz von Duftstoffen sich auf das Lerngedächtnis auswirkt. Diese Studie wird u.a. im Symposium „Neue schlafbezogene Ansätze zur Behandlung neuropsychiatrischer Störungen“ zur Jahrestagung der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM) im November in Wiesbaden vorgestellt.

Innerhalb eines Jahres leidet bundesweit jeder vierte Mensch an einer psychischen Erkrankung. Tendenz steigend. 2 bis 3 von 100 Menschen leiden dabei unter einer Posttraumatischen Belastungsstörung. Diese klingt bei etwa 30 Prozent in den ersten Monaten selbst wieder ab. Ist das nicht der Fall, so benötigen die meisten Betroffenen psychotherapeutische Hilfe.* Am Beispiel dieser Erkrankung wurde nun untersucht, ob sich in der Therapie Erlerntes auch durch Schlaf festigen kann.

„Eine Psychotherapie ist letztlich ein Lernprozess“, erklärt Mojgan Ehsanifard, wissenschaftliche Mitarbeiterin der AG Schlaf und Mentale Gesundheit am Zentrum für Integrative Psychiatrie in Lübeck. Sie war an der Studie beteiligt und beschreibt das Vorgehen: „Wir haben Menschen mit belastenden Erinnerungen während der Therapie einen Duft riechen lassen, der ihnen angenehm war und mit dem keine vorigen Erinnerungen verbunden waren. Dieser Duft wurde am selben Tag während des Schlafes noch einmal freigesetzt.“ Erste Ergebnisse deuten darauf hin, dass das Gehirn das Erlernte mit diesem Duft koppelt. Es unterstützt also die Erinnerung an das Gelernte und lässt sie immanent werden. Was sich nach ersten Erkenntnissen bei allen Teilnehmern dieser Gruppe positiv auf den Therapieerfolg ausgewirkt hat.

Die Auswertung der Studie läuft derzeit noch. Weitere Ergebnisse präsentiert Mojgan Ehsanifard in ihrem Vortrag „Mit Düften im Schlaf die psychotherapeutische Behandlung aversiver Erinnerungen verbessern“ auf dem Jahreskongress der DGSM vom 10.-12.11. 2022 im RheinMain CongressCenter Wiesbaden.

* Quelle: Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde e. V. (DGPPN); <https://dgppn.de/schwerpunkte/versorgung.html>

Weitere Informationen:

<http://www.dgsm-kongress.de>

<http://www.dgsm.de>

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“