**Wirksamkeit einer ganzheitlichen osteopathischen Behandlung bei Menschen mit Depression und damit einhergehenden Schlafstörungen. Prä-Post-Studie.**

*Joey Gruber*

**Studienziel:** Untersuchung der Effektivität einer ganzheitlichen osteopathischen Behandlung bei Patienten mit Depression und Schlafstörungen.

**Studiendesign:** Prä-Post-Studie.

**Methoden:** Ein an der Hochschule Fresenius ausgebildeter Osteopath führte die Untersuchung in einer privaten Praxis in Wangen im Allgäu durch. 24 Patienten (♀ 16, ♂ 8) zwischen 27 und 78 Jahren (im Mittel 47,4 ± 12,3 Jahre), mit der ärztlichen Diagnose einer Depression, wurden eingeschlossen. Die depressiven Symptome mussten länger als 6 Wochen durchgehend vorhanden sein und mit Schlafstörungen einhergehen (Beck-Depressionsinventar ≥ 15 und Pittsburgh Schlafqualitätsindex ≥ 5). Nach einem sechswöchigen Kontrollzeitraum folgten 3 individuelle befundorientierte osteopathische Behandlungen, basierend auf den osteopathischen Prinzipien, in zweiwöchigen Intervallen. Alle Patienten mussten über den gesamten Zeitraum ihre psychotherapeutischen Therapiesitzungen weiter in Anspruch nehmen. Zielparameter waren Schweregrad der Depression (Beck-Depressionsinventar, BDI) und Schlafqualität (Pittsburgh Schlafqualitätsindex, PSQI).

**Ergebnisse:** Der BDI-Gesamtscore verbesserte sich in Kontroll- und Behandlungszeitraum (Differenz der Mittelwerte -1,5; 95% CI: -4,9 bis 1,9; p=0,4). Die Verbesserung während der Kontrollphase lag bei 13% (Differenz der Mittelwerte -3; 95% CI: -5,1 bis -1; p=0,006) und während der Behandlungsphase bei 23% (Differenz der Mittelwerte -4,5; 95% CI: -6,7 bis

-2,4; p<0,005). Die Schlafqualität verbesserte sich im Vergleich der beiden Studienphasen während der Behandlungsphase in größerem Ausmaß (PSQI-Gesamtscore: Differenz der Mittelwerte -3,2; 95% CI: -5,4 bis -1; p=0,007). Fast alle Subscores des Fragebogens (Schlafqualität, Schlaflatenz, Schlafdauer, Schlafeffizienz, Schlafmittelkonsum, Tagesmüdigkeit) zeigten statistisch signifikante Verbesserungen, die zwischen 26% und 53% lagen. Die häufigsten osteopathischen Dysfunktionen wurden in der Funktionseinheit Dura mater / intrakraniale Membranen sowie in den Bereichen der HWS und der Nierenloge diagnostiziert. Neben der Aussage, dass sich die osteopathische Behandlung positiv auf ihre Schlafstörungen ausgewirkt hat, berichteten auch 14 Patienten, dass sich körperliche Beschwerden verbessert hätten.

**Schlussfolgerung:** Drei osteopathische Behandlungen über einen Zeitraum von sechs Wochen führten zu statistisch signifikanten positiven Veränderungen der Schlafstörungen bei Patienten, die unter Depressionen leiden. Es gibt erste Hinweise auf eine positive Auswirkung auf die depressiven Symptome. Weitere Studien, insbesondere mit größeren Fallzahlen und in randomisierten kontrollierten Designs sind wünschenswert.