



## Mit Lachgas gegen schwere Depressionen

*Auch geringere Dosierung wirkt* -- Autor: K.-H. Patzer

Das Narkosemittel könnte künftig bei Patienten zum Einsatz kommen, die nicht oder nicht schnell genug auf Antidepressiva ansprechen.

Eine Behandlung mit Lachgas (Distickstoffmonoxid) kann die Symptome behandlungsresistenter Depressionen im Laufe von 24 Stunden lindern. Das hat bereits eine Pilotstudie von Peter Nagele und Kollegen von der University of Chicago aufgezeigt. Das Problem: Die in damals verabreichte hohe Dosierung mit 50% Lachgas und 50% Sauerstoff verursachte bei vielen Probanden erhebliche Nebenwirkungen wie Übelkeit, Erbrechen oder Kopfschmerzen.

Jetzt haben die Forscher in einer Folgestudie mit 24 schwer depressiven Patienten, bei denen Antidepressiva wirkungslos waren, die Effektivität einer geringeren Dosierung mit 25% Lachgas im Vergleich zur 50%-Dosis ausgelotet. Das Ergebnis: Sowohl die 1:1-Mischung als auch die 25%ige Lachgas-Behandlung führten bei 17 Probanden zu deutlichen Verbesserungen des Gemütszustands, die bis zu zwei Wochen anhielten. Die niedrigere Dosierung zeigte keine Nebenwirkungen. Und:

Die meisten mit Lachgas behandelten Patienten erfuhren eine signifikante Verbesserung ihrer depressiven Symptome; bei vielen kam es sogar zu einer Remission. Die Autoren sehen in den Studienergebnissen einen wichtigen Schritt zur Entwicklung einer neuen Therapieform bei Depressionen: Es liege nahe, dass Lachgas Menschen mit schweren, resistenten Depressionen helfen könnte.

**Quelle:** Nagele P et al. Science Translational Medicine 2021; doi: 10.1126/scitranslmed.abe1376

## Ohrwürmer verhindern einen erholsamen Schlaf

**Schlechte Gute-Nacht-Musik** -- Wer guten Schlaf sucht, sollte es nicht unbedingt mit Mozart halten. Dieser hatte seinen beliebten Ohrwurm „Kleine Nachtmusik“ in der Tradition leichter abendlicher musikalischer Kost als Serenade verfasst. Jetzt zeigt aber eine Studie: Musikhören vor dem Einschlafen beeinträchtigt die Schlafqualität. Insbesondere eingängige Lieder können nachts unser Gehirn plagen. Der Erholungseffekt ist dahin.

Der Schlafforscher Michael Scullin von der Baylor University in Texas hat dieses Phänomen mit seinem Team untersucht. Zuerst wurden knapp 200 Menschen zu ihren Musikhörgewohnheiten und ihrer Schlafqualität befragt. In einem zweiten Schritt wurden in einem Experiment 50 Personen im Schlaflabor untersucht. Den Probanden wurden vor dem Zubettgehen drei Popsongs von Taylor Swift, Carly Rae Jepsen und Journey vorgespielt. Während

sie schliefen, maßen die Forscher Hirnwellen, Herzfrequenz und Atmung. Das Experiment bestätigte das Ergebnis der vorausgegangenen Befragung: Personen, die sich einen Ohrwurm eingefangen hatten, hatten größere Schwierigkeiten beim Einschlafen, mehr nächtliches Erwachen und verbrachten mehr Zeit in den leichten Schlafstadien. *khp*

**Quelle:** Scullin M et al. Psychological Science 2021; doi: 10.1177/0956797621989724