Wenn die Seele

Depressionen sind kein Tabu mehr. Auch Superstars wie Lady Gaga und Robbie Williams bekannten sich offen zu ihrer Krankheit und sind jetzt wieder gesund. Dank moderner Medikamente und neuer Therapien kann die Psyche heute meist wieder geheilt werden

Allein in Deutschland leiden über vier Millionen Menschen an dem seelischen Tief. Der Begriff „Depression" kommt vom lateinischen „depressus" und bedeutet „niederdrückend". Tatsächlich sind Erkrankte durch Schwermut belastet. Schon die dunkle Jahreszeit schlägt vielen aufs Gemüt. Aber dieser „Herbstblues" ist nicht mit einer echten Depression zu verwechseln. Worin der Unterschied liegt und wie man Depressionen heute behandelt erklärt Dr. Thorsten Bracher, Chefarzt der Schlossparkklinik Dirmstein.

Warum leiden viele Menschen jetzt unter „Herbstblues"?

Dr. Thorsten Bracher: Zunächst ruft schon das Ende des Sommers bei manchen ein Gefühl der Trauer hervor. Hinzu kommt, dass lichtarme Tage auch aus neurobiologischen Gründen das Stimmungsbarometer bei vielen sinken lassen. Denn der Lichtmangel führt dazu, dass der Körper vermehrt das stimmungssenkende Schlafhormon Melatonin produziert, dafür aber weitaus weniger das Wohlfühl-Hormon Serotonin. Die mögliche Folge: eine saisonal abhängige Depression (SAD), so der medizinische Fachbegriff. Im Gegensatz zur „echten" Depression verschwindet sie wieder, wenn die Tage länger und heller werden, also im Frühjahr.

Bei leichten Depressionen wie dem Herbstblues helfen Präparate mit Johanniskraut

Wie entstehen Depressionen?

Dr. Bracher: Über die Ursachen sind sich die Wissenschaftler bis heute nicht ganz einig. Sicher ist, dass nicht nur die genetische Veranlagung eine Rolle spielt. Vielmehr ist das Zusammenspiel oder die Wechselwirkung biologischer Faktoren wie Hirnstoffwechselstörungen, ungünstiger lebensgeschichtlicher Erfahrungen, besonders in der Kindheit, und psychosozialer Momente wie Jobverlust, private Trennung oder Tod eines geliebten Menschen entscheidend. Besonders hoch ist das Risiko, depressiv zu werden, bei Menschen mit chronischen körperlichen Leiden.

Bekommen nur sehr sensible Menschen eine Depression?

Dr. Bracher: Keineswegs, treffen kann es jeden, Kinder ebenso wie alte Menschen. Frauen erkranken übrigens doppelt so häufig an einer Depression wie Männer.

Äußert sich die Krankheit bei Männern und Frauen gleich?

Dr. Bracher: Nein, da gibt es gravierende Unterschiede. Oft dominieren bei den Männern Gereiztheit, Wut und aggressives Verhalten. Diese Symptome überlagern häufig die klassischen Beschwerden wie Niedergeschlagenheit, Hoffnungslosigkeit und Antriebslosigkeit – die treten vorwiegend bei Frauen auf.

Bewegung im Freien fördert die Bildung von Glückshormonen

Verschwinden Depressionen auch von allein wieder?

Dr. Bracher: Das ist der Wunsch aller Betroffener. Doch unbehandelt vergehen die meisten Depressionen nicht von allein. Deshalb ist professionelle Hilfe unerlässlich. Aber die Krankheit ist heute gut behandelbar. Je früher die Therapie einsetzt, desto größer sind die Heilungschancen.

Wie läuft eine Behandlung ab?

Dr. Bracher: Nach einer ausführlichen Anamnese und Diagnostik wird für jeden Patienten ein individueller Behandlungsplan erstellt, der also auf dessen Persönlichkeit und Beschwerden zugeschnitten ist. Üblicherweise umfasst die Behandlung Psychotherapie sowie ab einem bestimmten Schweregrad der Depression auch die Verordnung eines Antidepressivums. Dabei können erfahrene Fachärzte auf eine Vielzahl möglicher Medikamente zurückgreifen, je nach Symptombild und Vorerkrankungen des Patienten. Komplettiert wird die Behandlung, insbesondere in einer Fachklinik, durch weitere Therapieangebote wie Entspannungsverfahren, Bewegungs- und Kreativtherapien. In manchen Fällen sind auch Lichttherapie und Schlafentzug hilfreich. Er führt bei schweren Depressionen zu einer Veränderung der Botenstoffe im Gehirn. Dies bewirkt bei mehr als der Hälfte der Patienten eine Verbesserung der Stimmungslage, allerdings oft nur vorübergehend.

Kann man Depressionen auch vorbeugen?

Dr. Bracher: Nicht wirklich. Allerdings lassen sich die Risiken durch gute soziale Kontakte sowie Hobbys senken. Antidepressiv wirken kann Bewegung, speziell wenn sie im Freien stattfindet. Sie führt zu einer höheren Ausschüttung von sogenannten Glückshormonen und fördert die Produktion des Neurotransmitters Dopamin im Gehirn – und somit das Gefühl für Glück und Freude.

Bei schweren Depressionen können Antidepressiva helfen. Sie werden auf die Symptome des Patienten abgestimmt

Depressionen

krank wird

Frauen leiden doppelt so häufig unter Depressionen wie Männer. Vermutlich spielen Hormonschwankungen auch eine Rolle

Halten Trauer und Antriebslosigkeit länger als drei Wochen an, sollte ein Arzt aufgesucht werden

Experte Dr. Bracher

Dr. med. Thorsten Bracher ist Facharzt für psychosomatische Medizin, Psychiatrie und Psychotherapie. Er leitet als Chefarzt die unter anderem auf Burn-out und Depressionen spezialisierte Schlossparkklinik Dirmstein in Rheinland-Pfalz