

# Leiden im Verborgenen

Wenn wir älter werden, steigt das Risiko an einer Depression zu erkranken. Während die Quote in der Gesamtbevölkerung bei fünf Prozent liegt, sind es bei Menschen über 70 rund 25 Prozent. von Olaf Eybe



**Dr. Thorsten Bracher ist Chefarzt der Schlossparkklinik Dirmstein. Der Facharzt für Psychosomatische Medizin, Psychiatrie und Psychotherapie ist spezialisiert auf Burnout-Erkrankungen und Depressionen.**

»Depressionen sind neben Demenzerkrankungen die häufigste psychische Erkrankung im Alter«, erläutert Dr. Thorsten Bracher, Chefarzt der Schloss-

parkklinik Dirmstein. Im Gegensatz zu Verstimmungen, unter denen viele Menschen gerade in der trüben Jahreszeit leiden, können Depressionen Jahre andauern. Typische Anzeichen sind tiefe Trauer, Antriebs- und Hoffnungslosigkeit. »Allerdings sind bei der Altersdepression häufig körperliche Symptome wie etwa Rückenschmerzen, Herzrhythmusstörungen oder Schwindel auffälliger als die psychischen Beschwerden«, betont Dr. Bracher. Dies erschwert die Diagnose: »Oft werden die Symptome medizinisch nicht richtig eingeordnet oder fälschlicherweise als Alterserscheinung abgetan«, berichtet der Facharzt für Psychosomatische Medizin, Psychiat-

rie und Psychotherapie. Hinzu kommt, dass eine Depression nur schwer von Demenzerkrankungen abzugrenzen ist. Das Resultat: Nur 10 bis 20 Prozent aller Depressionen im Alter werden überhaupt erkannt und entsprechend therapiert. Im Vordergrund der (hausärztlichen) Behandlung stehen in den meisten Fällen die körperlichen Beschwerden. Das eigentliche Problem bleibt unbehandelt.

## Von der Isolation in die Depression

Oft gehen einer Depression stark belastende Ereignisse voraus. Im Alter sind oft Gesundheitsprobleme, körperliche Beschwerden oder Einsamkeit. In vielen Fällen ist der Tod geliebter Menschen Auslöser einer Depression. Besteht Verdacht auf eine depressive Erkrankung, so bietet die Kombination aus Psychotherapie und Antidepressiva wirkungsvolle Hilfe. »Bei professioneller Unterstützung haben auch ältere Menschen gute Chancen einer wesentlichen Besserung ihrer Beschwerden«, versichert Dr. Bracher. Dank der Medikamente lässt sich das biochemische Gleichgewicht im Gehirn wieder herstellen und viele Patienten sind anschließend symptomfrei.

### Schon gewusst?

Verhindern lässt sich eine Depression nicht. »Allerdings lassen sich die Risiken durch ein Netzwerk mit guten Freunden sowie abwechslungsreiche gedächtnisfördernde Hobbys senken«, so der Experte. Ausreichende Entspannung sowie viel Bewegung an der frischen Luft können regelrecht antidepressiv wirken.