



WENN DAS Leben die FARBE VERLIERT

Woran erkennt man eine Depression? Wie fühlt es sich an, mit der Krankheit zu leben? Wo findet man Hilfe? In unserem großen Guide beantworten betroffene Frauen und Experten diese und viele weitere Fragen

Text und Protokolle: Carolin Binder

Alle Energie verschwindet, jede Freude versickert, das Leben versinkt im Grau – für viele Menschen ist das schwer vorstellbar. „In der Depression sehen die Betroffenen alles durch eine graue, dunkle Brille“, sagt Prof. Ulrich Hegerl, Vorstandsvorsitzender der Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Direktor der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Universität Leipzig. In Deutschland leiden 5,3 Millionen Menschen an einer Depression, jeder Fünfte erkrankt im Laufe seines Lebens mindestens einmal daran – Frauen doppelt so häufig wie Männer. Auch die Zahl der depressionsbedingten Krankschreibungen ist in den vergangenen 17 Jahren um 70 Prozent gestiegen. Das liegt zum einen daran, dass Depressionen heute besser erkannt werden. Zum anderen daran, dass die Krankheit seltener hinter Diagnosen wie Migräne oder Rückenschmerzen versteckt wird, der Umgang offener geworden ist. Dennoch kämpfen viele Betroffene nach wie vor mit Vorurteilen. „Dabei ist eine Depression keine Befindlichkeitsstörung, sondern eine ernste, oft lebensbedrohliche Krankheit, die jeden treffen kann, auch wenn es keine äußeren Belastungsfaktoren gibt – und die konsequent behandelt werden muss“, so Prof. Hegerl. Welche Therapiemöglichkeiten es gibt, wo die Ursachen liegen können und wie sich das Leben mit Depression anfühlt, erfahren Sie auf den nächsten Seiten. »

SO WERDEN DEPRESSIONEN HEUTE BEHANDELT

Wie wird die Diagnose gestellt? Was bringen Antidepressiva oder Psychotherapie?

Depression ist nicht gleich Depression: Es gibt leichte Ausprägungen genauso wie schwere, chronische Krankheitsverläufe. Am häufigsten ist die unipolare Depression, die mehrmals im Leben auftritt und manchmal Wochen oder Monate dauert. Etwas seltener ist eine bipolare affektive Störung: Hierbei kommt es neben depressiven Phasen zu manischen Zuständen, die sich in unbändigem Taten-drang, euphorischer Stimmung und einem geringen Schlafbedürfnis ausdrücken. Bei der Dysthymie hingegen handelt es sich um eine leichtere, unbehandelt aber chronisch verlaufende Form, die sich oft im frühen Erwachsenenalter zeigt. Genauso wie die Ausprägungen sind auch die Ursachen für eine Depression sehr unterschiedlich: Es kann konkrete Auslöser, etwa den Verlust eines Menschen, geben oder eine andauernde Überforderung. Entscheidend ist immer die Veranlagung. „Diese kann genetisch bedingt oder erworben sein, z.B. durch Traumatisierungen in der Kindheit“, sagt Prof. Hegerl. Gedrückte Stimmung, Erschöpfung – das kennt jeder. Doch wo verläuft die Grenze zur Depression? „Wir kennen recht trennscharfe Krankheitszeichen, anhand derer man eine Depression abgrenzen kann“, so der Professor. Dazu gehören unter anderem die Neigung zu Schuldgefühlen, permanente Angstgefühle oder das Gefühl, innerlich wie versteinert zu sein (eine Checkliste finden Sie auf S. 121). Doch Betroffenen kann geholfen werden. Am häufigsten werden in der Behandlung Antidepressiva eingesetzt, die nach ein, zwei Wochen Wirkung zeigen, Botenstoffe im Gehirn neu aussteuern und auch noch eingenommen werden, wenn man sich wieder stabiler fühlt. Viele Patienten lehnen Medikamente jedoch ab, aus Angst vor Abhängigkeit oder einer Persönlichkeitsveränderung. „Beides ist unbegründet“, so Prof. Hegerl, „Antidepressiva sind besser als ihr Ruf. Ihre Wirksamkeit wird tendenziell unterschätzt.“ Häufig ist eine Kombination aus Medikamenten und Psychotherapie zu empfehlen. Bei der kognitiven Verhaltenstherapie sollen typische Verhaltensmuster, die eine Depression auslösen, z.B. Selbstüberforderung, erkannt und ihnen entgegengewirkt werden. Eine stationäre Behandlung, die in schweren Fällen angebracht ist, dauert in der Regel sechs bis zehn Wochen. Wichtig ist, mit professioneller Hilfe (s. S. 123) die geeignete Therapieform zu finden. »

Wechseljahre?

Da gehe ich gelassen durch.



4 Wirkstoffe

0 Hormone

Klimaktoplant® N

Die Nr. 1 bei homöopathischer Behandlung von Wechseljahresbeschwerden¹

- ✓ Hilft bei Hitzewallungen, Schweißausbrüchen, innerer Unruhe und Schlafstörungen
- ✓ Ohne Hormone
- ✓ Gut verträglich
- ✓ Für längere Einnahme geeignet

klimaktoplant.de



¹ IMS Pharmascope 10/2016

PZN 04187656

Anwendungsgebiete: Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: Wechseljahresbeschwerden wie Hitzewallungen, Schweißausbrüche, Herzklopfen, innere Unruhe, Schlafstörungen. Enthält Lactose und Weizenstärke. Packungsbeilage beachten. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Deutsche Homöopathie-Union DHU-Arzneimittel GmbH & Co. KG, Karlsruhe

mh_1216_4_EV



DAS HILFT BEI WINTERDEPRESSION

„Ich bin nicht gut drauf...bin so müde...esse Unmengen Schokolade.“

In der lichtarmen Jahreszeit rutscht unsere Stimmung oft in den Keller. Schuld daran scheint u.a. der Mangel an Sonnenlicht zu sein, der zu einer erhöhten Produktion von Melatonin im Körper führt. Das Hormon steuert unseren Schlaf-wach-Rhythmus und macht uns müde. „Die Symptome einer saisonal abhängigen Depression sind mit denen der Depression vergleichbar“, sagt Psychiater Dr. Thorsten Bracher. Allerdings schlafen Winterdepressive mehr, haben oft mehr Appetit auf kohlenhydratreiches Essen und mit dem Frühling verschwinden die Symptome meist wieder. Was gegen das saisonale Stimmungstief hilft?

„Bewegen Sie sich draußen am Tageslicht so oft wie möglich, auch bei grauem Himmel“, so Dr. Bracher. Auch Lichttherapie-Lampen können die Symptome nachweislich bessern. Sie haben deutlich mehr Lux (Lichteinheiten) als herkömmliche Leuchten. „15 bis 20 Minuten täglich kompensieren das fehlende Tageslicht“, so Dr. Bracher.

Was erwartet mich in der Therapie?

Wir haben Claudia Halter (39), Chemikerin, gefragt

Obwohl meine Depression bereits in der Kindheit begann, hat es Jahrzehnte gedauert, bis ich in die Psychiatrie kam. Das war vor vier Jahren, als ich in einer schlechten Phase beinahe und unbewusst vor den Zug gelaufen wäre. Meine Hausärztin wies mich umgehend in die Klinik ein. Tatsächlich freute ich mich darüber, dachte: Hier wird dir endlich geholfen. Zehn Wochen verbrachte ich dort. Meine chronische Depression wurde mit Medikamenten behandelt, zudem bekam ich einen Wochenplan mit Aufgaben. Darauf standen Dinge wie Verhaltenstherapie, viel Sport, Achtsamkeit, Atementspannung und „betreutes Basteln“ – wie wir die Ergotherapie liebevoll nannten – mit Seidenmalerei oder anderen handwerklichen Arbeiten. Ich nahm auch an einem „Deprexis“-Kurs teil, einem Onlineprogramm, das theoretische Grundlagen und praktische Hilfestellungen zur Krisenbewältigung vermittelt. Dazu kamen Gespräche mit Psychologen und Pflegeern. Manchmal empfindet man eine Therapie vielleicht als unangenehm, weil sie wunde Punkte berührt. Ich hatte mir aber von vornherein vorgenommen, alle Therapien aufgeschlossen anzunehmen. Positiv empfand ich, dass mir viel Vertrauen entgegengebracht wurde und ich mich immer als selbstständiger Patient fühlte – niemals unmündig oder weggesperrt, wie man das vielleicht aus Filmen kennt. Und als ich nach vier Wochen in den Spiegel schaute, sah ich die Veränderung: Mein Gesicht sah so lebendig aus! Inzwischen arbeite ich wieder Vollzeit im Außendienst, doch ich achte mehr auf mich, unternehme Abstecher ins Grüne und versuche, mir viele Glücksmomente zu schaffen.

Mein Ruhestifter

Gegen innere Unruhe bei Angstgefühlen
und schlechtem Schlaf*

Spezieller Wirkstoff aus Arzneilavendel
Beruhigt und verbessert den Schlaf*
Macht weder abhängig noch tagsüber müde

Lasea®

Pflanzliches Arzneimittel
zur Behandlung von Unruhezuständen
bei ängstlicher Verstimmung
Wirkstoff: 80 mg Lavendelöl

Rezeptfrei in Ihrer Apotheke

*Schlafstörungen, die aus innerer Unruhe und Angstgefühlen resultieren.

Lasea® Wirkstoff: Lavendelöl. Zur Behandlung von Unruhezuständen bei ängstlicher Verstimmung. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

www.lasea.de

L/D1/08/17/08

