

Depressiv oder nur verstimmt?

Steckt hinter Trübsinn eine seelische Verstimmung oder eine Depression? Und wie gelingt es, das Tief zu überwinden? Psychische Erkrankungen werfen viele Fragen auf. Hier bekommen Sie Antworten.

Was unterscheidet Verstimmungen von Depressionen?

„Eine Depression ist weitaus mehr als nur ein Stimmungstief“, sagt Dr. Friedrich Straub, ehemaliger Chefarzt der Schlossparkklinik Dirmstein/Pfalz. Trübsinn, Antriebslosigkeit und Verzweiflung bestimmen den Alltag - und das über eine lange Zeit. Im Gegensatz zu Verstimmungen, an denen viele Menschen insbesondere in Trauerphasen oder in der dunklen Jahreszeit leiden, können Depressionen Monate und Jahre andauern. Oft werden sie von weiteren Beschwerden wie Ängsten, Magen- oder Darmproblemen, Kopfschmerzen oder Schlafstörungen begleitet. „Die Bewältigung des Alltags wird für Betroffene immer mehr zum Problem. Aus eigener Kraft schaffen sie es kaum, das Tief zu überwinden“, sagt der Facharzt für Psychiatrie, Psychotherapie und Neurologie. Ein weiteres typisches Anzeichen für eine Depression ist plötzlich eintretende Interesselosigkeit: „Ob Job, Hobbys oder Freunde, alles verliert an Bedeutung“, so Straub. Empathie, Freude und Konzentrationsfähigkeit lassen merklich nach.

Wie entsteht eine Depression?

Eine Depression stellt sich als Störung des Stoffwechsels im Gehirn dar. Auslöser können beispielsweise Schlaf- und Lichtmangel, Stress, Einsamkeit oder Trauer sein. Aber auch die genetische Veranlagung ist von Bedeutung. In der



Regel spielen sowohl organische als auch seelische und soziale Momente eine Rolle.

Was hilft bei depressiven Verstimmungen?

Wenn die Seele leidet, ziehen sich viele Menschen zurück. „Sie meiden Treffen mit Freunden und Familienfeiern, aber genau das ist natürlich nicht gut“, unterstreicht Straub. Deshalb gilt: Auch wenn es schwerfällt, ist es äußerst wichtig, soziale Kontakte zu pflegen, also sein Schneckenhaus zu verlassen und am Leben teilzuhaben. Bei leichteren Ver-

stimmungen können zudem Sport, Entspannung und pflanzliche Wirkstoffe hilfreich sein. Ausreichend hoch dosierte Präparate können für mehr Ausgeglichenheit, Belastbarkeit und besseren Schlaf sorgen.

Wann sollten Betroffene zum Arzt gehen?

Wer länger als 14 Tage an seelischen Verstimmungen leidet, konsultiert am besten zunächst den Hausarzt. Er kann beurteilen, ob weitere Fachärzte aufzusuchen sind oder ob psychologische Hilfe angebracht ist. Dabei gilt: Je frühzeitiger die Behandlung beginnt, desto kürzer und leichter ist sie in der Regel. Bei schweren Depressionen ist gegebenenfalls der Aufenthalt in einer Fachklinik empfehlenswert.

Reduziert gesunde Kost das Depressionsrisiko?

Studien weisen darauf hin, dass Mittelmeerkost - also viel frisches Obst, Gemüse und regelmäßige Fischmahlzeiten - nicht nur Herz und Kreislauf guttut, sondern eventuell auch helfen kann, Depressionen entgegenzuwirken. Heilen lässt sich Schwermut durch eine wie auch immer geartete „Ernährungstherapie“ jedoch nicht. Gesichert ist lediglich, dass Schokolade den Serotoninspiegel im Gehirn erhöhen und so die Stimmung kurzzeitig heben kann.

Kann eine Lichttherapie helfen?

Bekanntlich drückt die dunkle Jahreszeit vielen Menschen aufs Gemüt. Vor allem bei einer leichten bis mittelschweren Winterdepression empfehlen Ärzte nicht selten eine Lichttherapie zur Stimmungsaufhellung. Die Patienten sitzen dabei täglich eine halbe Stunde entspannt vor einer Leuchte mit bis zu 10.000 Lux. Das Kunstlicht - ohne schädlichen UV-Anteil! - bewirkt, dass der Organismus mehr von dem „Glückshormon“ Serotonin freisetzt. Die Mehrzahl der Patienten verspürt nach zwei- bis dreiwöchiger Behandlung eine Besserung der Beschwerden.

Sind Depressionen heilbar?

Während bei leichteren Depressionen meist eine Psychotherapie ausreicht, kommen bei schweren Formen üblicherweise auch Medikamente, sogenannte Antidepressiva, zum Einsatz. Die stimmungsaufhellenden Arzneimittel helfen dabei, den Stoffwechsel im Gehirn wieder ins Lot zu bringen. Leider neigen viele Menschen, die depressiv sind, immer wieder zu Rückfällen. Häufig erleiden sie mehrmals im Leben depressive Phasen. Vorbeugende Maßnahmen gibt es nicht. Viel Bewegung an der frischen Luft ist jedoch wohltuend für Psyche und Stimmungslage - also möglichst oft mit dem Rad fahren, laufen oder spazieren gehen.

Was können Angehörige tun?

Sie können dem oder der Betroffenen bei der Behandlung zur Seite stehen, ihn oder sie eventuell zum Arzt begleiten und signalisieren, dass sie jederzeit bereit sind, sich den Herausforderungen gemeinsam zu stellen. Noch so engagierte Unterstützung kann professionelle therapeutische Begleitung allerdings niemals ersetzen, wohl aber unterstützen. ■