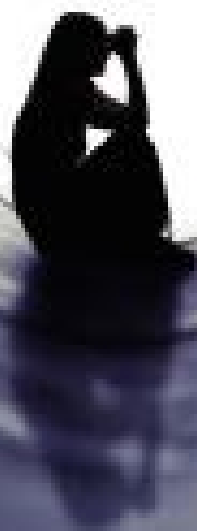


Wenn die Sonne nicht mehr scheint



Andrea Kraft ist eine von rund vier Millionen Menschen in Deutschland, die unter **Depression** leiden. Uns hat sie erzählt, wie es sich anfühlt, wenn die Seele krank ist – und wie sie den Weg zurück ins Leben gefunden hat

Sie ist 16 Jahre alt, als ihr Vater plötzlich stirbt. Ein Schock. Nichts ist mehr wie es war. Andrea Kraft übernimmt das Ruder in der Familie, regelt Alltägliches für die Mutter, kümmert sich um die kleine Schwester. „Ich war stark genug dafür“, sagt die 49-Jährige. Und es klappt. Alles verläuft normal. Nach Schulabschluss und Ausbildung lernt Andrea ihren Mann kennen, sie heiraten. Mit Mitte 20 bringt sie ihren Sohn zur Welt, fünfzehn Jahre später ihre Tochter. Die Kleine braucht gerade anfangs aufgrund gesundheitlicher Herausforderungen mehr Fürsorge. Und auch das wuppt die zweifache Mutter.



BRICHT DAS SCHWEIGEN
Andrea Kraft (49) hat Wege aus der Depression gefunden. Heute referiert die zweifache Mutter und Buchautorin in Schulen über die psychische Erkrankung

Segen und Fluch

Dann, nach den vielen anstrengenden Jahren, kehrt Ruhe bei Familie Kraft ein. Endlich. Doch statt aufzuatmen, das Leben zu genießen, schlittert die gelernte Bürokauffrau voll in die Krise. „Zuvor habe ich einfach funktioniert, jetzt hatte ich plötzlich Zeit. Ich grübelte viel, hatte düstere Gedanken“, sagt Andrea Kraft. „Dazu war ich dauernd müde, schlief schlecht und fühlte mich richtig krank.“ Dass ihr Gehirnstoffwechsel nicht optimal funktioniert, weiß die damals 33-Jährige nicht. Und dass dadurch zu wenig stimmungsbekundendes Serotonin, ein Hormon, ins Blut gelangt (siehe dazu Interview S. 76). Hinzu kommt: Depressionen – eine ernst zunehmende Erkrankung der Psyche – sind auf dem Land, wo sie lebt, ein Tabuthema.

Das Internet liefert Andrea jedoch ein scheinbar probates Mittel gegen ihre Niedergeschlagenheit. Bis tief in die



Nacht chattet sie mit Fremden – und zwar als die Frau, die sie gerne sein will: Single, erfolgreich, schlank, weltgewandt. Zoff mit ihrem Gatten? Den nimmt sie in Kauf. „Im Chat verliebte ich mich schließlich in einen Mann“, erzählt sie. „Doch als der mich nach eineinhalb Jahren persönlich treffen wollte, habe ich ihm die Wahrheit gesagt. Daraufhin sagte er Tschüss. Ab da fehlte mir jeder Antrieb aufzustehen.“

Das Ende vom Leid?

Fortan quält sich die zweifache Mutter morgens aus dem Bett, fertigt „wie ferngesteuert“ ▶

Wir stehen auf schlaflose Nächte.

Aber nur, wenn wir ausgehen.

Ursache für **Hitzewallungen, Schlafstörungen und depressive Verstimmungen** ist häufig die hormonelle Umstellung während der Wechseljahre. Hier hilft femiLoges®:

- In Studien belegte Wirksamkeit der traditionellen Heilpflanze Sibirischer Rhabarber bei typischen Wechseljahresbeschwerden¹
- Nachweislich eine gleichwertige Alternative zur niedrig dosierten Hormontherapie²
- Einfache Einnahme: nur eine Tablette am Tag

- ✓ Kein pflanzliches Präparat wirkt **stärker**³
- ✓ Kein pflanzliches Präparat ist **verträglicher**

Mehr Informationen auf www.femiloges.de

femiLoges®

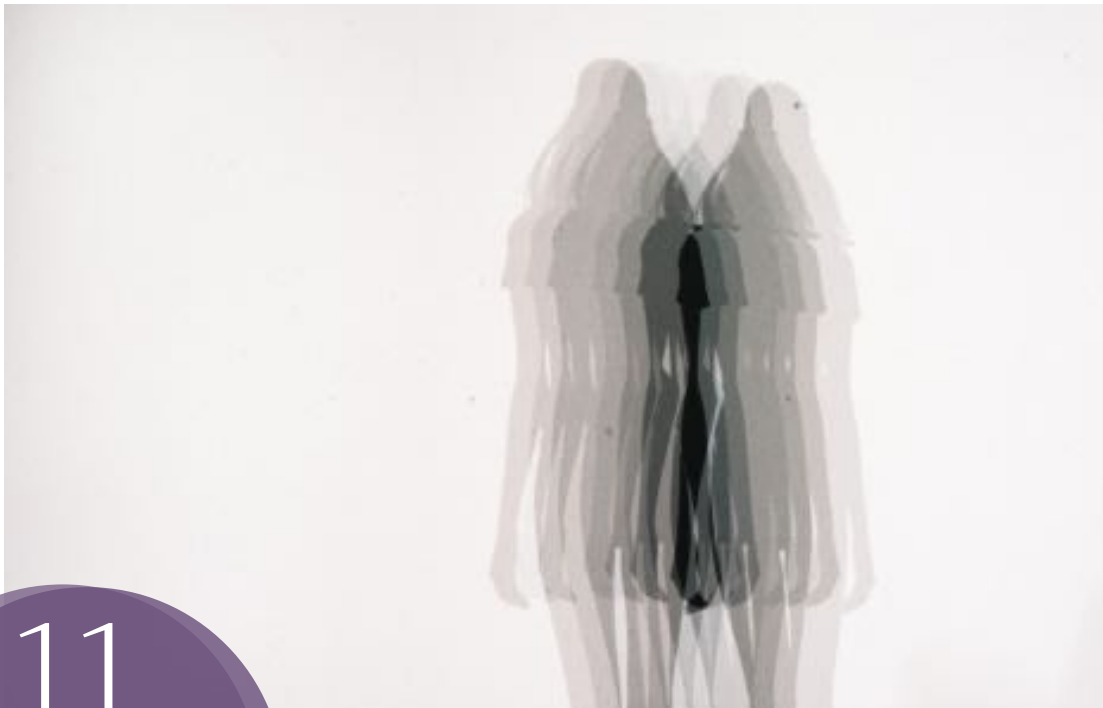
Zur Behandlung von Wechseljahresbeschwerden

50 Tabletten

100%
hormonfrei
1 Tablette
am Tag



¹Heger M et al.: Menopause 2006; 13: 744-759; ²Nachgewiesen am Beispiel Hitzewallungen – Heger P: Zeitschrift für Phytotherapie 2010; 31: 299-305. femiloges®, Wirkstoff: Rhapontikrhabarberwurzel-Trockenextrakt. femiloges® wird angewendet zur Besserung der durch die Wechseljahre bedingten psychischen und neurovegetativen Beschwerden wie Hitzewallungen/Schweißausbrüche, Schlafstörungen, depressive Verstimmungen und Ängstlichkeit. Warnhinweise: Enthält Lactose (Milchzucker) und Sucrose (Zucker). Gegenanzeigen: Bestehen oder Verdacht auf einen östrogenabhängigen Tumor, da nicht bekannt ist, ob Rhapontikrhabarberwurzel-Trockenextrakt das Wachstum eines östrogenabhängigen Tumors beeinflusst. Packungsbeilage beachten. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Dr. Loges + Co. GmbH, Schützenstr. 5, 21423 Winsen (Luhe), www.loges.de



11

Monate vergehen durchschnittlich, bevor Menschen mit Depressionen ärztliche Hilfe in Anspruch nehmen.

ihre Kinder ab. Bis zum Mittag liegt sie weinend auf dem Sofa – oder kauern auf dem Boden. „Alles schien sinnlos, ich wollte ein anderes Leben, hatte aber weder Kraft noch Mut für Veränderungen. Der innere Druck wurde unerträglich.“

Heute weiß Andrea: Sie verdankt es der Berichterstattung über den Selbstmord des ehemaligen Fußballtorwarts Robert Enke, die ihr klar macht: Sie hat Depressionen. Ihre Versuche, mit Angehörigen über die Seelenqual zu sprechen, scheitern jedoch. In ihrer Verzweiflung schluckt sie zu viele Pillen. „Ein Hilferuf“, sagt sie. „Ich erzählte meinem Hausarzt davon. Der hat mich sofort an eine psychiatrische Klinik verwiesen. Ich hatte schrecklich

Angst. Für mich war das ein Irrenhaus, in dem Verrückte herumschreien.“ Ein Irrtum.

Zurück ins Leben

Denn unter den Fittichen der spezialisierten Ärzte und Therapeuten erfährt Andrea endlich professionelle Zuwendung. Durch Medikamente, sogenannte Antidepressiva, erhält ihr Organismus wieder mehr Serotonin. Aber auch ein strukturierter Tagesablauf stabilisiert sie. Andrea nimmt an Gruppen- und Einzelgesprächen teil, treibt Sport, besucht Kreativ-Kurse. Nach zwölf Wochen geht es ihr besser – und sie kehrt zurück nach Hause.

Bald darauf trennt sich das Ehepaar friedlich. Andrea will auf eigenen Beinen stehen, es sich mit den Kindern schön machen. Und setzt eines Tages übermütig ihre Medikamente ab. Ein Fehler, gerade bei schweren Depressionen. Denn: Ihre neugewonnene Freiheit löst bei ihr Panikattacken aus,

die immer schlimmer werden. Nach zwei Jahren begibt sich Andrea wieder in die Psychiatrie. „Ich dachte, ich sterbe“, sagt sie. Doch mit Hilfe ihrer Psychotherapeutin entschlüsselt sie die Ursache ihrer Ängste: unverarbeitete Verluste. Der Tod ihres Vaters. Und lernt passende Bewältigungsstrategien.

„Es ist wichtig, die Signale zu erkennen, offen über Depressionen zu reden und sich helfen zu lassen“, sagt sie. „Meine Seele ist krank. Aber ich nutze kreative Möglichkeiten, um alles zu verarbeiten. Deswegen spreche ich heute vor Schülern über die Krankheit. Und viele von ihnen sind sehr froh darüber.“

TEXT ALEXANDRA SUHLING



LICHTBLICKE
In ihrem Roman „Hummeln fliegen auch bei Regen“ teilt Andrea Kraft ihre Erfahrungen mit Depressionen, 416 Seiten Randomhouse, ca. 10 Euro



KLOSTERFRAU
Wo Wirksamkeit wächst.

NEU
Natürlich aktivierend schon beim Auftragen



STARKE BLÜTEN, ENTSPANNTER RÜCKEN.

Der Arnika Roll-On entspannt Rücken, Schulter und Nacken.

www.klosterfrau.de

Magnesium Verla®

Magnesium Verla® – die meist gekaufte Magnesium-Marke* in der Apotheke. *IH: 08/2018



- 1 x täglich
- Apfel- oder Orangengeschmack

Magnesium ist wichtig für unsere Muskeln und Nerven, den Energiestoffwechsel und Elektrolythaushalt.

Magnesium Verla® 400

NEU Die 1 x täglich Kapsel mit 400 mg Magnesium bei erhöhtem Bedarf, z. B. bei Stress oder sportlichen Aktivitäten.

Mineralstoff-Kompetenz

Achten Sie zusätzlich auf eine abwechslungsreiche, ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

Das blau-gelbe Magnesium aus Ihrer Apotheke
Verla-Pharm Arzneimittel, 82324 Tutzing, www.verla.de

INTERVIEW

Was lässt die Seele leiden?



Dr. Thomas Bracher ist Facharzt für Psychosomatische Medizin, Psychiatrie und Psychotherapie.

Hier erklärt der Chefarzt der Schlossparkklinik Dirmstein, worauf wir achten sollten.

Wie entstehen Depressionen?

Zum einen können psychosoziale Faktoren, wie etwa Verluste oder traumatische Erlebnisse zu Depressionen führen. Zum anderen spielen aber auch neurobiologische, also körperliche Faktoren eine große Rolle. Ganz einfach, weil Verschiebungen in der sogenannten Stresshormonachse zu einem Ungleichgewicht von Botenstoffen in bestimmten Hirnbereichen führen. Die genauen Ursache einer Depression herauszufinden,

ist aber sehr komplex. Was wir wissen: Oft liegt ein Zusammenspiel der psychosozialen und der neurobiologischen Aspekte vor. Etwa wenn Dauerstress den Hirnstoffwechsel negativ beeinflusst.

Ab wann sollte der Weg zum Arzt oder in eine Klinik führen?

Wer länger als drei bis vier Wochen unter depressiven Verstimmungen leidet, sollte zunächst den Hausarzt konsultieren. Er kann beurteilen, ob psychologische Hilfe nötig ist. Dabei gilt: Je früher die Behandlung beginnt, desto positiver kann der Verlauf der Erkrankung beeinflusst und so die Gefahr einer Chronifizierung reduziert werden. Reicht die ambulante Behandlung nicht mehr aus, ist bei schweren Depressionen der Aufenthalt in einer Fachklinik zu empfehlen.

2 mal häufiger erkranken Frauen an Depressionen als Männer.

acht Stunden schlafen. Pflanzliche Wirkstoffe, etwa aus Rosenwurz, können im Alltag helfen, besser mit Stress umzugehen (z. B. „Rhodiolan“, Apotheke).

Therapien Während bei leichteren Depressionen meist eine Psychotherapie ausreicht, kommen bei mittelschweren und schweren Formen üblicherweise Psychopharmaka (Antidepressiva) hinzu. Stimmungsaufhellende Medikamente helfen, bestimmte Stoffwechselfvorgänge im Gehirn ins Gleichgewicht zu bringen. Doch Menschen, die einmal erkrankt waren, neigen zu Rückfällen. Einen absoluten Rückfallschutz gibt es zwar nicht, aber vorbeugende Maßnahmen sind möglich, z. B. durch Bewegung, Entspannung und viele soziale Kontakte.

Maßnahmen

Gefahr erkannt, Gefahr gebannt. Wie Sie Seelentiefs die Stirn bieten können

Stressreduktion Dauerbelastungen und Schlafmangel begünstigen die Entstehung von Depressionen. Am besten regenerieren sich die psychischen Kräfte, wenn wir Stressquellen abstellen. Wie? Indem wir pro Nacht sieben bis

Hier finden Sie Hilfe

Ärztlicher (psychiatrischer) Bereitschaftsdienst, bundesweit und kostenfrei telefonisch erreichbar unter 116 11

Hilfe im Umgang mit der Erkrankung bietet die „Deutsche Depressionshilfe“ unter deutsche-depressionshilfe.de

Die kostenfreie Telefonseelsorge ist bundesweit und erreichbar unter den Rufnummern 0800 /111 01 11 und 0800 /111 02 22

Unterstützung finden Angehörige beim „Bundesverband der Angehörigen psychisch Kranker“ bapk.de

Psychosomatische Akutklinik u.a. zur Behandlung von Depressionen und Angsterkrankungen, schlosspark-klinik-dirmstein.de

Sucht & Drogen Hotline kostenfrei und bundesweit erreichbar unter der Nummer 01805 /31 30 31

Für Sie Selbst-Check

TESTEN SIE MAL

Wie gut geht es mir?

Mal schlecht drauf zu sein, ist kein Problem. Fühlen Sie ihrer Seele auf den Zahn

- Ich leide häufig unter Müdigkeit, Antriebsschwäche, Niedergeschlagenheit, Angst, Schlafstörungen, Körperschmerzen, etwa im Kopf, Bauch und/oder Rücken.
- Ich werte mich oft selbst ab.
- Ich habe Schwierigkeiten, mich auf eine Tätigkeit zu konzentrieren.
- Ich bin seit längerer Zeit leicht reizbar, sehr pessimistisch eingestellt, hatte sogar schon Suizidgedanken.

ERGEBNIS: Stimmen die Aussagen mit Ihren gegenwärtigen Empfindungen überein? Dann zögern Sie bitte nicht! Wenden Sie sich an Ihren Hausarzt. Weitere Informationen erhalten Sie zudem im Netz von „Freunde fürs Leben“ unter frnd.de

Fotos: Getty Images (2), privat; Text: Alexandra Sühling

KLOSTERFRAU
Wo Wirksamkeit wächst.

Baldrian FORTE 600
Nervenruh
Extra stark für die Nacht

- schneller einschlafen
- besser durchschlafen
- erholt aufwachen

Die höchste Dosierung im Markt* – Ihre Nr. 1**

WIRKSAME WURZEL, SÜSSER SCHLAF.
Besonders hoch dosiert mit 600 mg Baldrianwurzel-Trockenextrakt pro Dragée für guten, erholsamen Schlaf.

www.klosterfrau.de

Nervenruh Baldrian Forte 600. Wirkstoff: 600 mg Baldrianwurzel-Trockenextrakt. Anwendungsgebiete: Zur Anwendung bei leichter nervöser Anspannung und bei Schlafstörungen. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

* Bezogen auf den 3-6-fach konzentrierten Trockenextrakt der Baldrianwurzel mit einer Tagesdosisierung von 600 mg. Nielsen LEH + DM o. HD, Stand: MAI 06/2017, in der Kategorie Beruhigung.
** Nielsen LEH + DM o. HD, Umsatz, Stand: MAI 06/2017, in der Kategorie Beruhigung.