

# SENIOREN

## Spezial

## Altersdepression: Leiden im Verborgenen



Foto: djd dkrz Getty Images

**Mit fortschreitenden Jahren steigt das Risiko an einer Depression zu erkranken. Oft werden die Symptome jedoch nicht erkannt oder als typische Alterserscheinung verharmlost. Dabei sind die Aussichten bei professioneller Therapie durchaus vielversprechend.**



Ältere Menschen werden weitaus häufiger depressiv als jüngere. Während die Quote in der Gesamtbevölkerung bei fünf Prozent liegt, sind es bei Menschen über 70 rund 25 Prozent, schätzen Experten. „Depressionen sind neben Demenzerkrankun-

gen die häufigste psychische Erkrankung im Alter“, bringt es Dr. Thorsten Bracher, Chefarzt der Schlossparkklinik im pfälzischen Dirmstein, auf den Punkt. Im Gegensatz zu Verstimmungen, unter denen viele Menschen vor allem in der trüben Jahreszeit leiden, können Depressionen Monate und Jahre andauern. Typische Anzeichen sind tiefe Trauer, Antriebs- und Hoffnungslosigkeit – und das quer durch alle Generationen. „Allerdings sind bei der Altersdepression häufig körperliche Symptome wie etwa Rückenschmerzen, Herzrhythmusstörungen oder Schwindel auffälliger als die psychischen Beschwerden“, betont Dr. Bracher. Dies erschwert

natürlich die Diagnose: „Oft werden die Symptome medizinisch nicht richtig eingeordnet oder schlichtweg fälschlicherweise als Alterserscheinung abgetan“, berichtet der Facharzt für Psychosomatische Medizin, Psychiatrie und Psychotherapie. Hinzu kommt, dass eine Depression nur schwer von Demenzerkrankungen abzugrenzen ist. Das Resultat: Nur zehn bis 20 Prozent aller Depressionen im Alter werden überhaupt erkannt und entsprechend therapiert, sind sich Fachärzte sicher. Im Vordergrund der (hausärztlichen) Behandlung stehen in den meisten Fällen die körperlichen Beschwerden. Das eigentliche

Problem, die Schwermut, bleibt unbehandelt.

### Von der Isolation in die Depression

Oft gehen einer Depression stark belastende oder einschneidende Ereignisse voraus. Während es sich dabei in jungen Jahren vielfach um Probleme im Job handelt, sind im Alter oft Gesundheitsprobleme, körperliche Beschwerden oder Einsamkeit entscheidend. In sehr vielen Fällen ist auch der Tod des Ehepartners oder anderer geliebter Menschen Auslöser einer Depression. „Doch längst ist es nicht immer der schwere Schicksalsschlag, der uns in ein tiefes Loch fallen lässt“, gibt der Facharzt zu Bedenken.

Auch das Gefühl der Isolation sowie nachlassender psychischer und physischer Fähigkeiten können eigene Wertschätzung und seelische Stimmung stark beeinflussen.

Besteht Verdacht auf eine depressive Erkrankung, so bietet die Kombination aus Psychotherapie und Antidepressiva wirkungsvolle Hilfe. „Bei professioneller Unterstützung haben auch Menschen

im fortgeschrittenen Alter gute Chancen einer wesentlichen Besserung ihrer Beschwerden“, versichert Dr. Bracher. Dank der Medikamente lässt sich das biochemische Gleichgewicht im Gehirn wiederherstellen. Im optimalen Fall ist der Patient anschließend symptomfrei. Es kommt wieder zu mehr Lebensfreude und psychischer Stabilität. Rückfälle sind insbesondere bei

älteren Patienten aber alles andere als selten: Laut Experten ist jeder Zweite danach erneut betroffen. „Deshalb sollten Medikamente auch bei spürbarer Besserung der Symptome niemals eigenmächtig vom Patienten abgesetzt werden“, warnt Dr. Bracher. Verhindern lässt sich eine Depression nicht. Denn schließlich kann niemand auslösende traumatische Erlebnisse, wie etwa

den Tod eines geliebten Menschen, voraussehen. „Allerdings lassen sich die Risiken durch ein funktionierendes soziales Netzwerk mit guten Freunden sowie abwechslungsreichen gedächtnisfördernden Hobbys senken“, so der Experte. Ausreichende Entspannung sowie viel Bewegung an der frischen Luft können zudem regelrecht antidepressiv wirken. ■

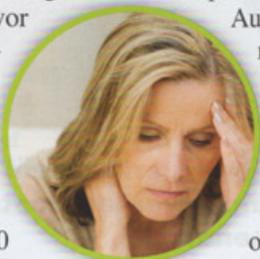
## Migräne lässt im Alter nach – Erlösung oder Warnsignal?

Peinigender Schmerz, Lichtempfindlichkeit, Übelkeit. Der typisch starke Migräneanfall beginnt vor

dem 20. Lebensjahr und begleitet die Betroffenen meist bis ins hohe Alter. Allerdings lässt die Häufigkeit zwischen 40 und 50

nach. Dabei verändern sich auch die Symptome, so dass Migräne im Alter häufig falsch diagnostiziert und behandelt wird. Darauf weist die Stiftung Kopfschmerz in Marburg hin.

In jungen Jahren ist der Migräneschmerz meist einseitig, pochendpulsierend und verschlimmert sich bei Anstrengung. Mit zunehmendem Alter werden diese charakteristischen Symptome schwächer. „Es ist möglich, dass ältere Betroffene Migräne haben, aber kaum oder gar keine Kopfschmerzen. Stattdessen zeigen Ältere häufiger eine Aura, also Seh-, Geruchs- oder Sprachstörungen ohne die typischen nachfolgenden Kopfschmerzen“, erläutert Dr.



Jan-Peter Jansen, Schmerztherapeut und Beirat der Stiftung Kopfschmerz. „Tritt eine

Aura im Alter neu auf, muss der behandelnde Arzt durch gezielte Diagnose sicher gehen, dass es sich nicht um einen Schlaganfall oder die Folge einer

anderen Erkrankung handelt“, fordert Jansen. Warum die Migräne mit zunehmendem Alter immer seltener auftritt, ist noch nicht bekannt. Eine mögliche Erklärung ist, dass die Überempfindlichkeit der Hirnrinde nachlässt und das Hormone als Auslöser, zumindest bei Frauen nach den Wechseljahren, wegfallen. Schwieriger wird im Alter auch die Therapie der Migräne. Bei den Zulassungsstudien für Medikamente werden Menschen über 65 in der Regel gezielt ausgeschlossen. Es liegen also kaum verlässliche Studiendaten vor. Eine gute Beratung beim Arzt oder Apotheker wird deshalb mit zunehmendem Alter immer wichtiger. ■

## Risiko Bauchschlagader Darum sollten Ältere das Gefäß überprüfen lassen

Ältere Männer sollten nach Expertenmeinung ihre Bauchschlagader mit Ultraschall untersuchen lassen. „Etwa 200.000 Deutsche ab 65 Jahren haben eine gefährliche Aussackung der Bauchschlagader“, warnt Professor Dr. Markus Steinbauer, Leiter der Klinik für Gefäßchirurgie im Krankenhaus der Barmherzigen Brüder in Regensburg. Je nach Schweregrad könne das erweiterte Gefäß plötzlich platzen. „Dann besteht große Gefahr, innerlich zu verbluten.“ Der Experte rät jedem Mann ab 65, sich checken

zu lassen. „Ebenso Frauen, wenn sie jahrelang geraucht haben, sowie allen, in deren Familie bereits ein naher Verwandter ein solches Bauchaortenaneurysma hatte.“ Betrage der Durchmesser des Gefäßes zwei Zentimeter oder weniger, sei alles gut. Ein weiterer Check sei dann nicht mehr nötig. „Eine kleine Aussackung bei Männern von etwa drei Zentimetern sollte überwacht werden. Beträgt sie fünf Zentimeter oder mehr, raten Ärzte zu einem vorsorglichen Eingriff.“ ■

