

ERLEBEN SIE AUCH DEN

# DEPRESSIV ODER

ZEHN WICHTIGE FRAGEN UND ANTWORTEN



Dr. Friedrich Straub

an. Hoffnungslosigkeit, Trauer und Verzweiflung machen sich breit. Dabei sind seelische Tiefs grundsätzlich ein natürlicher Teil unseres Lebens – ebenso natürlich wie auch Stimmungshochs. „Werden wir von engen Freunden zurückgewiesen, erleiden wir berufliche Misserfolge oder trennen wir uns vom Lebenspartner, so kann die Psyche aus dem Gleichgewicht geraten. Wir fühlen uns mies und niedergeschlagen“, erläutert Dr. Friedrich Straub, Chefarzt der Schlossparkklinik Dirmstein in der Pfalz.

**Experten schätzen, dass in Deutschland rund vier Millionen Menschen depressiv sind. Doch woran erkenne ich eigentlich, ob ich nur verstimmt bin oder schon unter „Schwermut“ leide? Und was bringen mediterrane Kost, Schlafentzug, Lichtduschen oder Magnetstimulation im Falle einer Erkrankung?**

Depressionen sind eine Volkskrankheit: 20 Prozent von uns erkranken einmal im Leben dar-

**Doch was unterscheidet Verstimmungen von Depressionen?**

„Eine Depression ist weitaus mehr als nur ein Stimmungstief“, erläutert der Facharzt für Psychiatrie, Psychotherapie und Neurologie. Trübsinn, Antriebslosigkeit und Verzweiflung bestimmen den Alltag – und das über eine lange Zeit: Im Gegensatz zu Verstimmungen, unter denen viele Menschen insbesondere in Trauerphasen oder in der trüben Jahreszeit leiden, können Depressionen Monate und Jahre andauern. Dazu kommen

# NUR VERSTIMMT?

häufig weitere Beschwerden wie Ängste, Magen- oder Darmprobleme, Kopfschmerzen oder Schlafstörungen. „Die Bewältigung des (Berufs-)Alltags wird für die Betroffenen immer mehr zum Problem. Aus eigener Kraft schaffen sie es kaum, das Tief zu überwinden“, so Dr. Straub. Ein weiteres typisches Anzeichen für eine Depression ist plötzlich eintretende Interessenlosigkeit. „Ob Job, Hobbys oder Freunde – alles verliert an Bedeutung“, berichtet der Experte. Die Betroffenen können sich kaum noch für etwas begeistern. Empathie, Freude und Konzentrationsfähigkeit nehmen merklich ab.

## Wie kommt es zu einer Depression?

Medizinische Ursache sind Störungen des Hirnstoffwechsels. Auslöser können beispielsweise Schlaf- und Lichtmangel, Stress, Einsamkeit oder Trauer sein. Aber auch die genetische Veranlagung ist von Bedeutung. In der Regel spielen verschiedene biologische, soziale und psychologische Momente eine Rolle. Hinter einer Verstimmtheit können sich auch Angststörungen oder Psychosen verbergen. Nicht selten stecken dahinter aber auch Diabetes, Demenzerkrankungen, Medikamente oder Schilddrüsenprobleme.

Deshalb ist ärztliche Klärung erforderlich und stets der erste wichtige Schritt zur effizienten Behandlung.

## Was hilft bei depressiven Verstimmungen?

„Menschen mit Depressionen ziehen sich in der Regel von anderen Menschen stark zurück“, weiß Dr. Straub aus seiner täglichen Praxis. „Sie meiden Treffen mit Freunden und Familien-Feiern, aber genau das ist natürlich nicht gut“, warnt der Facharzt. Auch wenn es sehr schwer fällt, ist es äußerst wichtig, soziale Kontakte zu pflegen: also rauszugehen unter Leute und am Leben teilzuhaben. Bei leichteren Verstimmungen können auch Sport und Entspannung sowie Johanniskraut-Extrakte aus der Apotheke hilfreich sein.

## Wann sollte ich zum Arzt oder in eine Klinik gehen?

„Leiden Sie länger als 14 Tage unter depressiven Verstimmungen, so sollten Sie den Hausarzt konsultieren. Er kann beurteilen, ob weitere Fachärzte aufgesucht werden sollten 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.“

## Mit Schlafentzug aus dem Seelentief?

Viele Therapeuten empfehlen bei schweren Depressionen eine Wachtherapie. Der kontrollierte Schlafentzug führt zu einer Veränderung der Botenstoffe im Gehirn und damit bei mehr als der Hälfte der Patienten zu einer Verbesserung der Stimmungslage. Doch Schlafentzug ist alles andere als eine Dauerlösung: Oft folgt bereits nach der nächsten durchgeschlafenen Nacht eine weitere Phase tiefer Schwermut. Dennoch bleibt die positive Erfahrung, dass selbst bei starker Depression eine Besserung möglich ist und damit Grund zur Hoffnung besteht.

## In welchen Fällen hilft die Magnetstimulation?

Studien haben gezeigt, dass die Magnetstimulation eine sichere, schonende und verträgliche Behandlungsmethode bei schweren Depressionen sein kann. „Insbesondere für Patienten, bei denen Psychopharmaka und Psychotherapien nichts bewirken, stellt diese Behandlungsmethode

eine Alternative dar“, so Dr. Straub. Durch die Magnetstimulation werden in bestimmten Gehirnarealen Nervenzellen aktiviert. Es kommt zu einer erhöhten Ausschüttung an Hirnbotschaften (Neurotransmitter) und in Folge davon zu einer antidepressiven Wirkung. Als mögliche „Nebenwirkungen“ können bei manchen Patienten Kopfschmerzen und Schwindel auftreten. In der Regel sind mindestens zehn Behandlungen erforderlich. Diese werden von den gesetzlichen Krankenkassen nicht bezahlt.

## Wie funktioniert die Lichttherapie?

Bekanntlich drückt die dunkle Jahreszeit bei vielen Menschen aufs Gemüt. Vor allem bei leichten bis mittelschweren Winterdepressionen empfehlen viele Ärzte deshalb 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) fördert die Ausschüttung des Glückshormons Serotonin. Die Mehrzahl der Patienten verspürt nach zwei- bis dreiwöchiger Behandlung mit der „Lichtdusche“ eine Besserung der Beschwerden. ■