

# Depression: Schluss mit Vorurteilen!

Depressionen gehören zu den häufigsten psychischen Erkrankungen. Doch längst nicht alles, was wir darüber hören und lesen, stimmt. Wir räumen sieben hartnäckige Irrtümer aus.



Eine Depression ist unbedingt behandlungsbedürftig.

Foto: © highwaysstarz - Fotolia.com

Rund vier Millionen Menschen leiden hierzulande an Depressionen. Die Krankheit wirft viele Fragen auf, denn über ihre Ursachen sind sich Forscher immer noch nicht ganz einig. Der wesentliche Grund dafür liegt in der Komplexität unseres Gehirns. „Mit seinen rund 100 Milliarden Neuronen ist es bis heute weitgehend ein wissenschaftliches Rätsel“, sagt Dr. Friedrich Straub, Facharzt für Psychiatrie, Psychotherapie und Neurologie und Chefarzt der Schlossparkklinik Dirmstein. Für noch mehr Verwirrung sorgen viele Mythen und Irrmeinungen. Hier einige der hartnäckigsten „Falschaussagen“:

## **Irrtum 1: Eine Depression ist keine Krankheit.**

Das Gegenteil ist der Fall: Depressionen sind ein Volksleiden, dessen Schwere sehr häufig unterschätzt wird. „Im

Gegensatz zu Verstimmungen, unter denen viele Menschen vor allem in der trüben Jahreszeit leiden, können Depressionen Monate und Jahre andauern“, erläutert Dr. Straub. Typische Symptome sind unter anderem tiefe Trauer, Antriebs- und Hoffnungslosigkeit.

## **Irrtum 2: Nur Sensibelchen bekommen Depressionen.**

Falsch, eine Depression kann jeder bekommen, sogar Kinder. „Man geht davon aus, dass jeder Fünfte in seinem Leben einmal von einer Depression betroffen ist“, erklärt der Mediziner. „Bei Männern sind es etwa zehn, bei Frauen um die 25 Prozent.“ Sicher ist, dass nicht nur die genetische Veranlagung eine Rolle spielt. Vielmehr ist die Wechselwirkung biologischer Faktoren (Hirnstoffwechselstörungen) und psychosozialer Momente (Jobverlust, private Trennung etc.) entscheidend. Besonders hoch ist das Risiko einer Depression bei Menschen mit körperlichen Leiden.

## **Irrtum 3: Depressionen äußern sich nur psychisch.**

Weit gefehlt! Auch körperlich bringt diese psychische Störung nicht selten erhebliche Probleme mit sich. „Manchmal verbergen sich hinter Magen- oder Darmbeschwerden, Schwindel sowie Kopf- und Rückenschmerzen starke Depressionen“, weiß Straub.

## **Irrtum 4: Die Krankheit ist immer Folge eines Schicksalsschlags.**

Das muss nicht sein! Richtig ist zwar, dass einer Depression oft sehr belastende Ereignisse vorausgehen, zum Beispiel der Tod eines Angehörigen oder der Verlust des Arbeitsplatzes. „Doch es ist längst nicht immer der schwere Schicksalsschlag, der uns in ein tiefes Loch fallen lässt“, erklärt der Facharzt. Auch chronische Überforderung im Job oder kleinere Veränderungen im Leben können eine Depression auslösen.

## **Irrtum 5: Ein frohes Gemüt schützt vor psychischen Leiden.**

Leider nicht: Ob rheinische Frohnatur oder tiefsinniger Grübler - vor Depressionen ist niemand gefeit. Allerdings lassen sich die Risiken durch ein gutes soziales Netzwerk

Kinder- und Jugendpsychiater sind besorgt: Immer mehr junge Menschen erkranken an einer Depression. Mehr zu dieser Entwicklung lesen Sie im Internet unter [www.ratgebergesund.de](http://www.ratgebergesund.de).

mit vielen Freunden und durch abwechslungsreiche Hobbys senken. Auch Sport, viel Bewegung an der frischen Luft und ausreichende Entspannung können einem Stimmungstief entgegenwirken. Hohe Leistungsorientierung oder der Hang zum Perfektionismus können das Risiko hingegen erhöhen.

**Irrtum 6: Depressionen verschwinden von selbst wieder.**

Das ist die Hoffnung vieler Betroffener, aber leider ein Irrtum. Fakt ist, dass Depressionen unbehandelt nicht von alleine vergehen. Deshalb sollte spätestens 14 Tage nach Beginn der depressiven Verstimmungen der Hausarzt aufgesucht werden. Er kann beurteilen, ob psychologische Hilfe erforderlich ist. „Je früher die Behandlung beginnt, desto schneller und effektiver können die Beschwerden in der Regel behoben werden“, so Dr. Straub.

**Irrtum 7: Antidepressiva verändern die Persönlichkeit.**

Diese Angst ist zum Glück unbegründet. Richtig ist, dass Antidepressiva bei mittelstarken bis starken Depressionen neben psychotherapeutischer Unterstützung meist zur Behandlung gehören. Jedoch machen diese Medikamente - entgegen vielen Mutmaßungen - nicht abhängig und verändern auch nicht die Persönlichkeit. Eigentlich ist es eher umgekehrt: Dank der Medikamente lässt sich das chemische Gleichgewicht im Gehirn wiederherstellen. Im optimalen Fall ist der Patient anschließend symptomfrei.

## Heilkräuter für die Seele

Unruhig, unkonzentriert, gelegentlich auch niedergeschlagen und lustlos? Bei leichteren seelischen Verstimmungen kann nach Rücksprache mit dem Arzt und dem Apotheker die Einnahme pflanzlicher Heilmittel hilfreich sein. Hier eine Auswahl bewährter Seelenfreunde aus der Apotheke:

 **Baldrian** genießt als mildes Beruhigungsmittel einen sehr guten Ruf.

 **Hopfen** wirkt beruhigend und steckt deshalb in Nerven- und Schlaftees sowie in Fertigarzneimitteln gegen Schlafstörungen.

 **Johanniskraut** ist bekannt für seine stimmungsaufhellende Wirkung. Ausreichend hoch dosierte Johanniskraut-Präparate können für mehr Ausgeglichenheit, Belastbarkeit und besseren Schlaf sorgen.

 **Lavendel**, z. B. als Ölpräparat, kann Angst und Unruhe lindern.

 Die **Melisse** mit ihrem zarten Zitronenaroma verfügt über eine entspannende und beruhigende Wirkung.

 Die **Passionsblume** leistet bei nervösen Unruhezuständen und Einschlafstörungen gute Dienste und hat zudem angstlösende Eigenschaften.

Fotos: © Colourbox.de

# Der clevere Abwehrtrick: Langzeit-C im Depot-Stick.

**NEU**



## Doppelherz system VITAMIN C 750 DEPOT im praktischen Stick für unterwegs:

- **750 mg Vitamin C + 5 mg Zink** zur Unterstützung des **Immunsystems** und für den **Zellschutz**
- Frischer **Orangengeschmack**
- Nur **1x täglich** – direkt **ohne Wasser**

Zum Patent angemeldet  
**Innovative Depot-Technologie**



**NUR IN DER APOTHEKE**

PZN: 11157124 (30 Beutel)



Die Kraft der zwei Herzen.