

Gesundheitsgespräch

Titel: Wege aus der Finsternis - Volkskrankheit Depression

Sendedatum: 05.11.2011

Experte: Richard Schmidmeier, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie und Chefarzt für Gerontopsychiatrie am Bezirksklinikum Gabersee in Wasserburg

Wege aus der Finsternis - Volkskrankheit Depression

Millionen Menschen leiden daran – häufig ohne es zu wissen. Dabei ist Depression eine ernstzunehmende Krankheit, die den Alltag unerträglich machen kann, Beziehungen zerstört und in die soziale Isolation treibt. Doch so weit muss es nicht kommen, denn Depression ist kein Schicksal, sondern eine Krankheit mit guten Heilungschancen. Eine gezielte und individuelle Behandlung bringt in vielen Fällen den gewünschten Erfolg.

Depression - Die heimliche Krankheit

"Ich fühle mich heute so depressiv!" - ein häufiger Alltagsspruch. Umgangssprachlich heißt das in etwa: "Ich bin nicht gut drauf" oder "Ich habe keine Lust!" Mit der echten Depression hat dieses Unmuts-Gefühl jedoch nur wenig zu tun.

"Vertrackt ist: Bei einer internistischen Krankheit tut einem etwas weh, man hat irgendeine Störung. Bei der Depression bemerkt man das nicht. Das "Schlecht-drauf-sein" überfällt einen ganz plötzlich. Man kommt einfach nicht darauf, dass das eine Krankheit ist. Man spürt sich nicht im eigentlichen Sinne verändert, sondern hat das Gefühl, es sei schon immer so gewesen, und es sei logisch, dass man sich schlecht fühlt. Es sind die Angehörigen, die den Wandel wirklich bemerken. Und es ist der Arzt, der hoffentlich merken sollte, dass der Patient irgendwie verändert ist." Richard Schmidmeier

Definition

Laut einer Statistik der Weltgesundheitsorganisation WHO ist die Depression nach dem Kriterium "mit Beeinträchtigung gelebte Jahre" die mit Abstand am weitesten verbreitete Krankheit überhaupt.

Die Krankheit maskiert sich

Oft wird eine Depression erst spät erkannt, weil neben der schlechten Stimmungslage noch zusätzliche Probleme auftreten können: Körperliche

Bayern 2-Hörerservice

Bayerischer Rundfunk, 80300 München
Service-Nummer: 01801/102033
(4 Cent/Min. aus dem deutschen Festnetz/
Mobilfunk max. 42 Cent/Min.)
Fax: 089/5900-3862
service@bayern2.de
www.bayern2.de

Dieses Manuskript wird ohne Endkorrektur versandt und darf nur zum privaten Gebrauch verwendet werden.
Jede andere Verwendung oder Veröffentlichung ist nur in Absprache mit dem Bayerischen Rundfunk möglich!
© Bayerischer Rundfunk 2011

Schmerzen und Angstzustände, die aber eigentlich schon zur Depression gehören. Hinzu kommt, dass die Depression häufig Leute trifft, die nicht regelmäßig zum Arzt gehen. Das Überraschende ist, dass die Menschen, die depressiv werden, im bisherigen Leben eher die Menschen sind, die akkurat, pflichtbewusst und angepasst sind. Menschen, die viel und gerne arbeiten und - wie man so schön sagt - die "Stützen der Gesellschaft" sind.

Häufiger betroffen: Männer, Frauen, Alte, Junge?

Frauen sind deutlich häufiger betroffen. Mediziner gehen davon aus, dass auf fünf depressive Frauen etwa zwei Männer kommen. Außerdem gibt es bestimmte Formen der Depression, die im Alter zunehmen. Man weiß aber auch, dass Vererbung eine Rolle spielt. Das heißt, wenn in der Familie Depression häufig vorkommt, ist das Risiko ausdrücklich höher, dass Menschen aus dieser Familie wieder eine Depression bekommen.

Symptome – nicht immer eindeutig, sondern vielfältig

Kopf-, Rücken- und Gelenkschmerzen - es ist die Vielfalt der Symptome, die charakteristisch ist für eine Depression. Erst eine Kombination aus einer Anzahl von ihnen gibt Aufschluss über die Krankheit. Und es braucht nicht unbedingt einen äußeren Anlass. Viele Depressionen kommen ohne Auslöser, wie ein Gewitter an einem schönen Sommertag.

"Jeder kann ein Lied davon singen, wie es ist, Liebeskummer zu haben. Dieser Schmerz verschwindet wieder und ist eigentlich banal. Wir kennen aber Menschen, die aufgrund so eines Ereignisses in eine Trauersituation hinein rutschen, aus der sie sich überhaupt nicht mehr erholen. Wenn ich Liebeskummer habe, dann gehe ich zum Beispiel mit meinen Freunden irgendwo hin und schimpfe über die Frau. Aber in einer echten Depression kann ich gar nicht mehr denken. Die Patienten erzählen sehr tragisch von einem "Gefühl der Gefühllosigkeit". Sie spüren nichts mehr. Sie sind innerlich wie gelähmt, und das ist ein entsetzlicher Zustand." Richard Schmidmeier, Chefarzt für Gerontopsychiatrie am Bezirksklinikum Gabersee in Wasserburg

Symptome: In der Nacht...

Es gibt eine ganze Reihe von typischen körperlichen Symptomen: Viele Patienten leiden und klagen, dass sie in der Nacht nicht mehr schlafen können. Bei dieser Durchschlafstörung wacht man um zwei oder drei Uhr morgens auf und kann nicht mehr einschlafen. Gesunden Menschen geht es auch manchmal so, dass sie nachts aufwachen und sich von einer Seite auf die andere wälzen. Aber das passiert vielleicht einmal in der Woche. Bei Patienten mit Depression kann das über Wochen oder Monate gehen.

...Und morgens

Bayern 2-Hörerservice

Bayerischer Rundfunk, 80300 München
 Service-Nummer: 01801/102033
 (4 Cent/Min. aus dem deutschen Festnetz/
 Mobilfunk max. 42 Cent/Min.)
 Fax: 089/5900-3862
 service@bayern2.de
 www.bayern2.de

Dieses Manuskript wird ohne Endkorrektur versandt und darf nur zum privaten Gebrauch verwendet werden.

Jede andere Verwendung oder Veröffentlichung ist nur in Absprache mit dem Bayerischen Rundfunk möglich!

© Bayerischer Rundfunk 2011

Patienten mit Depression finden in der Früh außerdem nicht den Schwung und die Motivation, das Bett zu verlassen. Oft sind das Menschen, die in der gesunden Zeit nie verschlafen haben, aber jetzt im Rahmen der Krankheit nicht mehr aus dem Bett kommen.

Kombination aus seelischen und körperlichen Beschwerden

- Viele Patienten klagen über Verdauungsstörungen; oft haben sie Verstopfung.
- Viele Patienten haben keinen Appetit mehr, nehmen ab und gehen deshalb unter Umständen zuerst zum Internisten, weil sie Angst haben, dass die Ursache ein Problem mit dem Magen sein könnte.
- Auch Druck auf der Brust oder ein Kloß-Gefühl im Hals ist häufig.
- Es treten Kopf-, Rücken- und Gelenkschmerzen und teilweise auch ganz seltsame Schmerzen auf, die über den ganzen Körper verteilt sind.
- Auch ein Gefühl des Brennens kommt relativ häufig vor.

Therapie und die Biochemie der Depression

Wenn die Chemie im Gehirn nicht mehr stimmt, funktionieren auch die Nerven nicht mehr richtig. Das Gehirn ist nämlich beim Entstehen einer Depression maßgeblich beteiligt. Schwere Depressionen lassen sich deswegen auch an einem veränderten Gehirnstoffwechsel erkennen. Hier setzt die Wirkung von Antidepressiva an.

Was passiert im Gehirn eines depressiven Menschen?

Forschungsergebnisse zeigen, dass bei Patienten mit schweren Depressionen verschiedene Botenstoffe im Gehirn aus dem Gleichgewicht gekommen sind. Diese Stoffe zur Informationsübermittlung werden von einem Nervenende ausgesandt werden und sollen am nächsten andocken. Dieser Prozess ist bei einer Depression gestört. Die Informationsübermittlung funktioniert nicht mehr optimal. Für die Depression sind zwei Botenstoffe besonders wichtig: das Serotonin und das Noradrenalin.

Antidepressiva

Die gängigsten Antidepressiva sind die sogenannten Serotoninwiederaufnahmehemmer. Sie verhindern, dass das Serotonin im Synapsenspalt (die Andockstelle an den Nerven) gleich wieder aufgenommen wird. Das Serotonin bleibt dadurch länger im Spalt und wirkt deshalb auch intensiver. Die Information, die ursprünglich gegeben wurde, kann so deutlicher weitergegeben werden.

Risiko von Nebenwirkungen?

Es gibt keine sicheren wissenschaftlichen Arbeiten, die Auskunft darüber geben, wie lange eine solche Medikation dauern soll. Die Ärzte sind darauf angewiesen, mit dem Patienten persönlich zu arbeiten. Natürlich gibt es

Bayern 2-Hörerservice

Bayerischer Rundfunk, 80300 München
Service-Nummer: 01801/102033
(4 Cent/Min. aus dem deutschen Festnetz/
Mobilfunk max. 42 Cent/Min.)
Fax: 089/5900-3862
service@bayern2.de
www.bayern2.de

Dieses Manuskript wird ohne Endkorrektur versandt und darf nur zum privaten Gebrauch verwendet werden.
Jede andere Verwendung oder Veröffentlichung ist nur in Absprache mit dem Bayerischen Rundfunk möglich!
© Bayerischer Rundfunk 2011

Patienten, die diese Medikamente länger nehmen, denn wenn sie sie reduzieren, beginnt die Depression wieder.

"Doch die neueren Medikamente sind sehr gut verträglich. Und es gibt keine Hinweise, dass sie Langzeitschäden bewirken. Natürlich sollte man regelmäßig mit seinem Nervenarzt oder Psychiater in Verbindung sein, damit der bestimmte Werte untersucht." Richard Schmidmeier, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie

Alternative Behandlungsstrategien

Ein Allheilmittel gegen Depression gibt es nicht. Aber mit einer Kombination aus unterschiedlichen Methoden - abgestimmt auf den eigenen Stoffwechsel und angepasst an die individuellen Bedürfnisse - hat der Patient gute Chancen auf Heilung. Ein vertrauensvolles Verhältnis zum Arzt ist dabei genauso vonnöten wie Geduld und Beharrlichkeit.

Gibt es Alternativen zu den Medikamenten?

Die heutigen psychotherapeutischen Angebote und Möglichkeiten helfen mit einer ziemlich hohen Sicherheit. Idealerweise besprechen Patient Arzt gemeinsam, ob der Patient sich mit Psychotherapie oder Medikamenten oder auch kombiniert behandeln lassen will.

Beispiel: Licht

Bei saisonal abhängigen Depressionen – bei den Menschen, die besonders im Herbst depressiv werden – hat sich die Lichttherapie bewährt. Sie sollten sich am Tag starken Lichtquellen aussetzen.

"Aber es gibt auch eine ganze Reihe von überraschenden Dingen: Man weiß beispielsweise, dass bei einzelnen Patienten Schlafentzug helfen kann. Bei uns in der Klinik werden Patienten nachts um halb eins geweckt und bleiben dann den Rest der Nacht wach. Sie sollen am darauf folgenden Tag erst abends wieder zu Bett gehen. Für viele Patienten mit wochen- und monatelanger Depression ist der folgende Tag nach dem Schlafentzug der erste Silberstreif am Horizont." Richard Schmidmeier, Chefarzt für Gerontopsychiatrie am Bezirksklinikum Gabersee in Wasserburg

Wie hoch ist die Erfolgsquote?

- 20 Prozent der Depressionen vergehen von selbst. Diese Patienten erleiden nur eine Phase, eine Episode der Depression, und dann geht es ihnen wieder besser.

- Bei weiteren 60 Prozent kann man sehr gut helfen. Das heißt, sie erreichen das Ausgangsniveau wieder, arbeiten wieder und haben einen völlig normalen Lebensentwurf.

Bayern 2-Hörerservice

Bayerischer Rundfunk, 80300 München
Service-Nummer: 01801/102033
(4 Cent/Min. aus dem deutschen Festnetz/
Mobilfunk max. 42 Cent/Min.)
Fax: 089/5900-3862
service@bayern2.de
www.bayern2.de

Dieses Manuskript wird ohne Endkorrektur versandt und darf nur zum privaten Gebrauch verwendet werden.
Jede andere Verwendung oder Veröffentlichung ist nur in Absprache mit dem Bayerischen Rundfunk möglich!
© Bayerischer Rundfunk 2011

- Bei den restlichen 20 Prozent wird die Depression chronisch. Es dauert dann länger bis eine Behandlung fruchtet und die Patienten leiden lange an der Krankheit. Manchmal ist in solchen Fällen ein Klinikaufenthalt vonnöten.

Das soziale Umfeld

"Nun rei dich mal zusammen!" So ein Spruch bringt nichts und geht an der Wirklichkeit eines Depressiven völlig vorbei. "Zusammenreien" funktioniert nicht, weil die Betroffenen nicht dazu in der Lage sind, ebenso wenig wie ein Rollstuhlfahrer in der Lage ist, aufzustehen. Doch als Partner muss man gewappnet sein, denn Depression ist auf Dauer ein wahrer Beziehungskiller.

Sucht und Depression

Alkohol

Man vermutet, dass im Unterschied zu Frauen Männer sehr viel häufiger in einer Art falsch verstandener Selbstmedikation Alkohol trinken: Ein Patient kann nicht schlafen, dann trinkt er abends einfach Alkohol, weil er merkt, das hilft ihm oder schaltet ihn durch den Rausch für ein paar Stunden aus. Bei den Gefühlsstörungen ist es gesellschaftlich adäquater, sich einen Whiskey zu genehmigen als über die Ursachen nachzudenken.

Medikamente

Es gibt auch noch das Problem mit den Beruhigungsmitteln: Schätzungen sagen, dass von den Hausärzten nur 40 Prozent der Depressionen richtig erkannt und nur zehn Prozent richtig behandelt werden. Viele Patienten bekommen einfach Beruhigungsmittel. Am Anfang hilft das für ein paar Tage, dann kommen aber die alten Symptome verstärkt wieder zurück.

Wichtig

Beruhigungsmittel sind in der akuten Krise geeignet, aber sie sollten auf keinen Fall langfristig gegeben werden.

Hilfe durch die Familie

Die Grundregel lautet: Verständnis haben und sich informieren. Es bringt nichts, wenn man den Patienten allein zurücklässt und sich gar nicht um ihn kümmert. Es bringt aber auch nichts, wenn man ihn überfordert - im Gegenteil. Man sollte immer wieder versuchen, einen kleinen Stimulus zu setzen - kleine Dinge wieder ins Positive zu bringen. Die Devise lautet: Jeden Tag ein neues Wort des Trostes finden, bis die Behandlungsmethoden geholfen haben!

Tipp

Depressive Patienten sind am Abend besser erreichbar als morgens. Man kann gerade diese Zeit nutzen, um ihnen wieder Gefühle nahe zu bringen, und um sie am Leben zu beteiligen.

Bayern 2-Hörerservice

Bayerischer Rundfunk, 80300 München
Service-Nummer: 01801/102033
(4 Cent/Min. aus dem deutschen Festnetz/
Mobilfunk max. 42 Cent/Min.)
Fax: 089/5900-3862
service@bayern2.de
www.bayern2.de

Dieses Manuskript wird ohne Endkorrektur versandt und darf nur zum privaten Gebrauch verwendet werden.
Jede andere Verwendung oder Veröffentlichung ist nur in Absprache mit dem Bayerischen Rundfunk möglich!
 Bayerischer Rundfunk 2011

Wer ist der richtige medizinische Ansprechpartner?

Jeder kann zu einem Nervenarzt oder Psychiater gehen, der zunächst die Diagnose stellt und mit dem Patienten, bzw. den Angehörigen abspricht, was zu tun ist. Wichtig ist zu Beginn eine organische Abklärung, ganz konkret der Schilddrüse. Wenn die Schilddrüse nicht richtig funktioniert, können die Symptome wie eine Depression aussehen. Sehr selten steckt auch ein Gehirntumor hinter den Beschwerden.

Bayern 2-Hörerservice

Bayerischer Rundfunk, 80300 München
Service-Nummer: 01801/102033
(4 Cent/Min. aus dem deutschen Festnetz/
Mobilfunk max. 42 Cent/Min.)
Fax: 089/5900-3862
service@bayern2.de
www.bayern2.de

Dieses Manuskript wird ohne Endkorrektur versandt und darf nur zum privaten Gebrauch verwendet werden.

Jede andere Verwendung oder Veröffentlichung ist nur in Absprache mit dem Bayerischen Rundfunk möglich!

© Bayerischer Rundfunk 2011