



© Kwest - Fotolia.com

Depression – eine Krankheit mit vielen Facetten

Trübe Aussichten?

Depression ist die häufigste psychische Erkrankung mit geschätzten vier Millionen Patienten allein in Deutschland. Doch nicht immer sind trübe Gedanken gleich eine Depression. Wir haben die wichtigsten Fakten zusammengestellt.

Die Krankheit Depression ist charakterisiert durch eine Reihe von verschiedenen Symptomen: gedrückte Stimmung oder Empfindungen der Gefühllosigkeit, Interessenverlust sowie erhöhte Ermüdbarkeit und Antriebsmangel. Depressive Erkrankungen gehen oft auch mit körperlichen Symptomen einher, wie Appetitlosigkeit, Schlafstörungen, Gewichtsveränderungen oder unspezifischen Schmerzen. Je nach Schwere einer Depression kann sie mit Selbstmordgefahr einhergehen. Bei Frauen werden Depressionen im Durchschnitt doppelt so oft wie bei Männern diagnostiziert.

Formen der Erkrankung

Die Schwere der Depression wird eingeteilt in leicht, mittelgradig, schwer.

Depressionen können einen konkreten Auslöser haben, etwa den Verlust des Partners oder eines Angehörigen; oft liegen sie aber auch tief verborgen. Als gesichert gilt dagegen, dass biochemisch eine Störung der Botenstoffe im Gehirn vorliegt (siehe Kasten).

Bei Dysthymien sind die depressiven Symptome weniger stark ausgeprägt, aber die Erkrankung ist durch einen chro-

nischen Verlauf mit über Jahre bestehenden Beschwerden gekennzeichnet. Bei der selteneren bipolaren affektiven Störung erkrankt der Patient im Wechsel an Depression und Manie. Die Winterdepression ist eine saisonal auftretende Form, für die ein Mangel an Sonnenlicht ursächlich zu sein scheint. Bei etwa 10 % der Frauen kommt es nach einer Geburt zu einer Depression, für die hormonelle Ursachen vermutet werden. Auch Medikamente kommen als Auslöser von Depressionen in Frage.

Behandlung

Depressionen können in der Regel gut behandelt werden. Infrage kommen die Psychotherapie oder eine medikamentöse Behandlung mit sogenannten Antidepressiva. Häufig wird auch eine Kombination aus beiden angewandt. Zu den gebräuchlichsten Antidepressiva gehören die folgenden Gruppen:

▶ Selektive Serotoninwiederaufnahmehemmer (SSRI). Sie werden heute am häu-

WEBTIPPS

Umfangreiche Informationen
finden Sie im
Internet unter

[www.kompetenznetz-
depression.de](http://www.kompetenznetz-depression.de)

Die Stress-Spirale

Das Stresssystem unseres Körpers ist an der Entstehung einer Depression beteiligt. Registriert das Gehirn Gefahr, schüttet es den Botenstoff CRF aus. Über eine Kaskade von weiteren Botenstoffen sorgt CRF dafür, dass in der Nebennierenrinde das Hormon Kortisol ausgeschüttet wird, das den Körper in Kampfbereitschaft versetzt. Bei gesunden Menschen lässt der Kortisol-Effekt wieder nach, sobald die Situation überstanden ist, bei Depressiven produziert das Gehirn dauerhaft zuviel CRF. Deshalb ist ihr Kortisolspiegel oft dauerhaft erhöht. An der Ausschüttung von CRF bei Stress ist auch das serotonerge Botenstoffsystem beteiligt, das mit den Substanzen Serotonin- oder Noradrenalin für die Signalübertragung zwischen einzelnen Gehirnzellen zuständig ist. Ein reduzierter Serotoninstoffwechsel beeinträchtigt die adäquate Stressbewältigung; viele Antidepressiva greifen daher gezielt an dieser Stelle ein.

figsten eingesetzt und wirken über eine selektive Wiederaufnahme-Hemmung von Serotonin in den Spaltäumen zwischen Nervenzellausläfern.

▶ Trizyklische Antidepressiva. Sie wurden bis zum Aufkommen der Serotoninwiederaufnahmehemmer am häufigsten verschrieben. Ein wesentlicher Nachteil sind unerwünschte Wirkungen auf das Herz-Kreislauf-System.

▶ Serotonin-Noradrenalin-Wiederaufnahmehemmer (SNRI). Sie wirken ähnlich wie SSRI und beeinflussen auch Noradrenalin.

Patienten mit einer saisonalen oder Winterdepression profitieren zudem von regelmäßigen Spaziergängen bei Tageslicht, bevorzugt in den frühen Morgenstunden. Auch Entspannungstechniken wie Autogenes Training oder Yoga können helfen. Nach erfolgreicher Akutbehand-

| | In den letzten beiden Wochen | Die ganze Zeit | Meistens | Über die Hälfte der Zeit | Weniger als die Hälfte der Zeit | Ab und zu | Zu keinem Zeitpunkt |
|---|------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|---------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1 Ich bin froh und guter Laune | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2 Ich fühle mich ruhig und entspannt | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3 Ich fühle mich aktiv und voller Energie | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4 Beim Aufwachen fühle ich mich frisch und ausgeruht | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5 Mein Alltag ist voller Dinge die mich interessieren | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Der Fragebogen der WHO ist für das Wartezimmer geeignet. Patienten können ihn ausfüllen und auswerten. Eine Vorlage finden Sie unter www.info-praxisteam.de

lung sollten Antidepressiva noch mindestens ein halbes Jahr weiter verordnet werden, weil dadurch die Rückfallwahrscheinlichkeit beträchtlich reduziert werden kann.

Problem erkennen

Eine Depression kann sich auf sehr unterschiedliche Art äußern. Wichtig ist es, dass die Patienten sich ihre Störungen bewusst machen und mit dem Arzt darüber reden. Oft kommen sie mit vermeintlich körperlichen Symptomen in die Praxis, etwa mit Rückenschmerzen, die eigentliche Ursache der Beschwerden liegt im psychischen Bereich. Eine Möglichkeit, die Patienten auf das Arztgespräch vorzubereiten ist ein Fragebogen im Wartezimmer (siehe Abb.). Wenn Patienten so einen Handlungsbedarf erkennen, fällt es ihnen oft leichter, den Arzt anzusprechen.

Depression tritt häufig auch als Begleiterkrankung auf, etwa bei Demenz-, Herz-Kreislauf- oder Krebspatienten. Sprechen Sie Patienten ruhig gezielt an, wenn diese auf Sie einen depressiven Eindruck machen. Zwar besteht theoretisch auch die Gefahr eines falsch positiven Befundes und einer eigentlich nicht nöti-

gen Therapie. Doch das kann der Arzt in der Regel leicht ausschließen. Wichtig ist es, dass Sie mithelfen, Arzt und Patient für das Thema zu sensibilisieren, wenn Sie Auffälligkeiten entdecken. Für weiterführende Informationen hat die BARMER eine umfangreiche Broschüre herausgegeben, die auch über arztinfo@barmer.de zu beziehen ist. ■

Prominente Patienten

Von vielen Prominenten weiß man um ihre depressive Erkrankung. Dazu gehören die Schriftsteller Wilhelm Busch, Johann Wolfgang von Goethe, Ernest Hemingway und Thomas Mann, die Politiker Winston Churchill und Wladimir Iljitsch Lenin. Aber auch Maria Theresia und Immanuel Kant oder große Künstler wie Vincent van Gogh, Wassily Kandinsky, Pablo Picasso, Leonardo da Vinci und Wolfgang Amadeus Mozart und sogar der Vater der modernen Psychologie, Sigmund Freud, litten an Depression.