

Jeder Fünfte wird depressiv

Volkskrankheit Depression: Die Hintergründe, warum immer mehr Menschen darunter leiden.



Foto ©

Robert Enke, der deutsche Fußballnationaltorhüter, ist freiwillig aus dem Leben geschieden. Selbstmord, der finale Ausweg aus einer Krankheit, die jeden treffen kann. Depressionen werden von Ärzten als "Mutter aller Zivilisationskrankheiten" bezeichnet: Jeder fünfte Österreicher erkrankt im Laufe seines Lebens daran, Frauen angeblich doppelt so oft wie Männer. "Weil Frauen sich helfen lassen und Männer mit Aggression oder Flucht reagieren ist die Dunkelziffer an Depressiven bei Männer wesentlich höher", erklärt die Psychiaterin Maria Brunner-Hantsch.

Bis heute ist nicht restlos geklärt, was eine Depression tatsächlich auslöst. Bei Depressionen gibt es einen krankhaft veränderten Stoffwechsel im Gehirn. Es bestehen auch genetische Grundlagen der Erkrankung, die vererbt werden können: "Die Depression selbst ist zwar nicht vererbbar, aber die Neigung dazu", analysiert der Psychiater Michael Lehofer. "Man weiß heute auch, dass traumatische Kindheitserlebnisse, Alkoholismus oder Stress das Auftreten einer Depression begünstigen". Selbst körperliche Symptome können ein Ausdruck von Depression sein. Brunner-Hantsch: "Die Menschen werden letztlich zum Opfer des kollektiven Geschwindigkeitsrausches unserer Gesellschaft." Groß ist die Gefahr, dass die Erkrankung einen chronischen Verlauf nimmt, ungewöhnlich hoch die Selbstmordrate.

Neben einer Kombination verschiedener Behandlungsmöglichkeiten (siehe unten) ist die Psychotherapie ein zentrales Thema. Brunner-Hantsch: "Es hat oft wenig Sinn, nach dem Warum zu fragen. Sondern eher: Wie gehe ich damit um?"

Betroffene geraten nämlich in einen Teufelskreis, aus dem sie alleine nicht mehr herausfinden. Depressionen lösen irrationale Ängste aus, Betroffene schämen sich für die Erkrankung und schotten sich immer stärker von der Umwelt ab. Lehofer versucht, Mut zu machen: "Stark ist der, der fähig ist, zu seiner Zerbrechlichkeit zu stehen. Es ist vielmehr eine Schwäche, seine Zerbrechlichkeit leugnen zu müssen".

Diese Therapien können helfen:

- Lichttherapie: Hebt die Stimmung bei einer saisonalen Depression. "Licht reguliert unseren Bio-Rhythmus und daher ist diese Methode gerade in Jahreszeiten, wo die Sonne wenig scheint, eine hilfreiche Methode", so der Psychiater.
- Kombi-Therapie: "Zur Behandlung einer Depression werden heute neben Medikamenten auch Entspannungstechniken, Lichttherapie und Bewegung eingesetzt - meistens in Kombination", sagt der Psychiater Josef Marksteiner.
- Heilkräuter: Um eine leichte Depression zu überbrücken zeigt auch Johanniskraut Wirkung. Marksteiner: "Allerdings sollten sie nicht gemeinsam mit Beruhigungsmitteln genommen werden. Die machen süchtig".
- Medikamente: "Die modernen Antidepressiva sind allgemein gut verträglich und haben kaum Nebenwirkungen. Sie machen auch dann nicht abhängig, wenn sie über längere Zeit genommen werden", betont der Facharzt für Psychiatrie.

Didi Hubmann und Petra Prascsaics, Kleine Zeitung 14.11.2009