Das Schweizer
Gesundheitsmagazin
topfit

**Trauer und Niedergeschlagenheit** prägen den Alltag von depressiven Menschen. Um aus dem schwarzen Loch herauszukommen, brauchen sie Hilfe von aussen.

FOTOS: KURT REICHENBACH, GÜNTER DERLETH

# VOLKSKRANKHEIT DEPRESSION

**■ Jeder 4. Schweizer leidet an Depressionen ■ Was führt zu Depression? ■ Wann helfen Medikamente? ■ Der Depressions-Test**

# Depressionen – wenn dunkle Sch

**Arbeitslosigkeit, Bindungsangst, Stress und düstere Zukunftsaussichten machen uns krank.**

Eine Depression kennt im Ansatz jeder Mensch, wenn er Gefühle von Niedergeschlagenheit, Enttäuschung, Leere und Lustlosigkeit erlebt», sagt Klaus Grawe, Professor für klinische Psychologie an der Universität Bern. Nicht die Symptome machen die Depression, sondern ihre Qualität, Dauer und Intensität. Denn Gefühle sind gesunde Reaktionen auf unsere Erfahrungen wie Verlust, Misserfolg, Einsamkeit, Erschöpfung, Enttäuschung oder Ziellosigkeit. Erst wenn ein Zustand der Niedergeschlagenheit länger als zwei Wochen dauert, spricht man von Depression. Prof. Grawe: «Wissenschaftlich entsteht eine Depression, wenn negative Erfahrungen in Bezug auf die vier folgenden Grundbedürfnisse gemacht wurden:

**1. Das Bedürfnis nach Bindung** im weitesten Sinne, also enge, sinnvolle Beziehungen mit nahe stehenden Menschen.

**2. Das universale Bedürfnis nach Orientierung,** nach Kontrolle. Das Gefühl, etwas bewirken zu können und Dinge unter Kontrolle zu haben, die einem wichtig sind.

**3. Ein weiteres Bedürfnis gilt dem Selbstwert.** Jeder versucht Situationen zu erleben, die den Selbstwert erhalten oder gar erhöhen.

**4. Das vierte Bedürfnis sind angenehme Zustände.** Wir vermeiden Schmerzen und Angst und versuchen lustvolle Erfahrungen herbeizuführen.»

Am schlimmsten ist der Kontrollverlust. Hat ein Mensch das Gefühl, mit einer Bedrohung oder einem Verlust nicht fertig zu werden, wird er depressiv. Aber nicht jeder Mensch reagiert darauf depressiv. Entscheidend ist die Bereitschaft dazu. Prof. Grawe: «Die Bereitschaft, eine psychische Störung zu entwickeln, geschieht oft schon in einem Lebensabschnitt, an den man sich gar nicht mehr erinnern kann. Ein Säugling, dessen Bedürfnisse zu wenig befriedigt werden, erlebt Unlustgefühle und Stress. Normalerweise erkennt das eine feinfühlige Mutter oder ein Vater und kann das Kind beruhigen. So wird sein Stresspegel heruntergefahren. Diese frühkindliche Erfahrung ist der Schlüssel, um später mit Stress, Verlust und Angst umgehen zu können.» Ist die Mutter depressiv oder sonst abwesend, ist das Kind oft in übererregten Zuständen. «Man stellte fest, dass depressive Menschen mit solchen Vorerfahrungen als Erwachsene in einem Stresstest sechsmal so hohe Ausschüttungen von Stresshormonen aufweisen wie diejenigen ohne Vorerfahrungen», erklärt Prof. Grawe.

**«Erst wenn die Niedergeschlagenheit länger als zwei Wochen dauert, spricht man von Depression», sagt Prof. Klaus Grawe, klinischer Psychologe an der Uni Bern.**

# atten schwer auf die Seele drücken

**Depressionen** haben in den vergangenen Jahren stark zugenommen, auch bei Jugendlichen.

## PSYCHISCHE UND PHYSISCHE PROBLEME

Psychische und physische Symptome treten bei Depressiven immer gemeinsam auf. Schon die Körperhaltung eines Betroffenen signalisiert die Krankheit. Die vielfältigen Beschwerden können sich auch körperlich auswirken wie zum Beispiel in Kopfschmerzen, hohem Blutdruck und Herzschmerzen.

### SYMPTOME IM VERHALTEN, DER MOTORIK UND IM ERSCHEINUNGSBILD

- Körperhaltung: kraftlos, gebeugt, spannungsleer
- Verlangsamte Bewegungen oder Überaktivität, nervöse zappelige Unruhe
- Gesichtsausdruck: traurig, weinerlich, besorgt, maskenhafte oder nervös angespannte Mimik
- Sprache: leise, monoton

### EMOTIONALE SYMPTOME

- Niedergeschlagenheit
- Traurigkeit, Trauer
- Verstimmung bis zu Aggression
- Antriebsminderung, Energielosigkeit
- Einsamkeit
- Innere Leere
- Schuldgefühle
- Sorgen
- Selbstzweifel
- Wertlosigkeit
- Hilflosigkeit
- Feindseligkeit
- Verlust, Verlassenheit
- Hoffnungslosigkeit
- Sinnlosigkeit
- Ängstlichkeit, Ängste
- Gefühllosigkeit
- Distanz zur Umwelt

### KÖRPERLICHE BESCHWERDEN

- Appetitstörungen, Essstörungen
- Gewichtsveränderungen
- Innere Unruhe, Erregung, Spannung
- Reizbarkeit, weinen
- Ermüdung, Schwäche
- Psychovegetative Störungen wie Kopfschmerzen, Migräne, Schlafstörungen, Verdauungsstörungen, Herzschmerzen, hoher Blutdruck und Blutzucker, Libidoverlust
- Schmerzen am Bewegungsapparat

### PSYCHISCHE SYMPTOME

- Negative Einstellung über sich selbst als Person, über eigene Fähigkeiten und Erscheinungsbild
- Zukunft: Sackgasse, schwarzes Loch
- Pessimismus
- Permanente Selbstkritik
- Unsicherheit
- Hypochondrie
- Einfallsarmut
- Mühsames Denken, Grübeln
- Konzentrationsprobleme
- Erwarten von Bestrafungen oder Katastrophen
- Wahnvorstellungen
- Starres Anspruchsniveau an sich und die Umwelt
- Ideen der Ausweglosigkeit und Zwecklosigkeit des eigenen Lebens
- Suizid-Ideen und Suizid-Absichten

### MOTIVATIONSSTÖRUNGEN

- Misserfolgsorientiert
- Rückzugs- resp. Vermeidungsverhalten
- Flucht
- Vermeidung von Verantwortung
- Erleben von Nicht-Kontrolle und Hilflosigkeit
- Interessensverlust
- Antriebslosigkeit
- Entschlussunfähigkeit
- Gefühl des Überfordertseins
- Zunahme der Abhängigkeit von andern
- Rückzug bis zum Suizid

**Die Fotos** zu diesem Dossier sind von Günter Derleth. Die Lochkamera-Aufnahmen von Venedig sind noch bis 14. Januar in der Galerie Arte Fino an der Rämistr. 33 in Zürich ausgestellt.

Es gibt auch eine genetische Bereitschaft, eine Depression zu entwickeln. Was aber nicht heisst, dass man bei entsprechenden Genen die Krankheit auch bekommt. Grawe: «Jedes Gen braucht, um aktiviert zu werden, bestimmte Erfahrungen. In vielen von uns schlummert die Möglichkeit, depressiv zu werden. Wenn dieses Gen schon durch frühere Erfahrungen aktiv wurde, kann in einer späteren Lebensphase eine Depression akut ausbrechen. In gewisser Weise ist die Depression auch ein Schutz. Wenn jemand ständig negative Erfahrungen im Sinne der vier erwähnten Grundbedürfnisse macht, gerät er allmählich in eine Schutzhaltung und schränkt seine Aktivitäten und Lebensäusserungen ein. Wenn man in diesem Zustand in Ruhe gelassen wird, dann verschwindet die Depression nach einiger Zeit von selber wieder. Wird ein Betroffener in der akuten Phase im Spital aufgenommen, ist er geschützt vor Belastungen und Anforderungen der Umwelt. Die Lebensgeister erwachen wieder. Man taucht aus der Depression auf. Wenn der Betroffene nach dieser Auszeit zu Hause wieder die gleichen Probleme antrifft und in der Zwischenzeit nicht gelernt hat, mit ihnen erfolgreich umzugehen, ist die Gefahr gross, erneut in eine Depression abzurutschen. Medikamente können kurzfristig nützlich sein, um die Botenstoffe im Gehirn zu regulieren. Denn die übermässige Ausschüttung von Stresshormonen lässt einige Gehirnareale nachweisbar schrumpfen und deaktivieren. Deshalb kann man von einem depressiven Menschen nicht erwarten, dass er seinen Zustand selber verändert. «Er braucht Hilfestellung von aussen», betont Prof. Grawe.

**Wie kann eine Depression geheilt werden?** Bei mittelschweren bis schweren Depressionen durch Psychopharmaka, die den Serotoninspiegel erhöhen. Diese Transmitterstoff-Regulierung dient als Basis für psychotherapeutische Interventionen. Dazu Prof. Grawe: «Man kann allerdings die Erfahrungen, die es braucht, um mit negativen Situationen besser umgehen zu können, nicht durch Medikamente ersetzen.» Bei leichten bis mittelschweren Depressionen kann der Transmitterstoffwechsel auch durch psychologische Beeinflussung reguliert werden. Das dauert zwei, drei Wochen länger, ist aber nachweisbar nachhaltiger. Nebst der Erarbeitung und Einübung von neuen Bewältigungs- und Konfliktlösungsstrategien geht es darum, erneut Aktivitäten aufzunehmen, die mit positiven Zielen für den Betroffenen verbunden sind. Durch die Erkenntnis, dass er mit gewissen Situationen fertig wird, wächst auch sein Selbstwert.

IRIS CHRISTA KOHLER, KLINISCHE PSYCHOLOGIN

**A. Vogel Echinaforce Tropfen, Sirup und Tabletten: Starke Abwehrkräfte durch frische Pflanzen.**

A. Vogel Echinaforce enthält die volle Heilkraft frischer Echinacea-Pflanzen, weil wir diese binnen 24 Stunden für Sie ernten und verarbeiten. Nur so gewinnen wir all die wertvollen Wirkstoffe, die Ihre Abwehrkräfte ganz natürlich stärken. Schützen Sie sich, damit Sie von Erkältungen erst gar nicht getroffen werden.

**Pionier der Naturheilkunde – seit 1923.** A. Vogel


# Seit zwei Jahren Verdoppelu

## Die Zahlen sind erschreckend: Immer mehr Men

### Zahlen, Häufigkeiten

- Jeder 4. Schweizer leidet an depressiver Verstimmung.
- Das Risiko, im Verlaufe des Lebens an Depression zu erkranken, beträgt bei Männern bis zu 12 Prozent, bei Frauen bis zu 26 Prozent.
- Frauen sind doppelt gefährdet und haben eine höhere Rückfallneigung.
- 5 Prozent der Jugendlichen haben Depressionen (Studie Kanton Zürich).
- Jeden 3. Tag nimmt sich in der Schweiz ein Jugendlicher das Leben. 10-mal so viele machen einen Suizidversuch.
- 15–20 Prozent der Patienten in den Allgemeinpraxen leiden an nicht diagnostizierter Depression. Nur etwa ein Zehntel der Depressiven wird angemessen behandelt.
- Seit Herbst 2001 Verdoppelung der leichten Depressionen auf 16 Prozent, Anstieg der schweren Depressionen auf 9,4 Prozent. Keine rückläufige Tendenz.
- Die Chronifizierungsrate liegt bei 10 bis 20 Prozent.
- Das Suizidrisiko ist mit 15 Prozent hoch.

### Verläufe, Prognosen

- Innerhalb von 6 Monaten ist bei über drei Vierteln der Betroffenen die Symptomatik wieder abgeklungen.
- 50 Prozent aller depressiven Phasen weisen eine Dauer von 3 Monaten auf.
- Ungünstigste Prognosefaktoren sind: junge Erwachsene, weibliches Geschlecht, frühere depressive Episoden.

### Depression und weitere Diagnosen

- Bei 50 Prozent lässt sich eine Angststörung diagnostizieren.
- Bei einem Drittel Substanz-Abhängigkeit (Drogen, Medikamente, Alkohol).
- Ein weiteres Drittel leidet an körperlichen Störungen.

## DEPRESSIONS-FRAGEBOGEN

**WIE FÜHLEN SIE SICH HEUTE, EINSCHLIESSLICH DER**

| |
|---|
| Ich bin traurig |
| Ich sehe mutlos in die Zukunft |
| Ich bin ein Versager |
| Ich bin unbefriedigt, kann nichts mehr geniessen |
| Ich habe Schuldgefühle |
| Ich erwarte, bestraft zu werden |
| Ich gebe mir die Schuld |
| Ich möchte mich am liebsten umbringen |
| Ich weine oft |
| Ich bin gereizt |
| Ich habe das Interesse an anderen verloren |
| Ich kann keine Entscheidungen treffen |
| Ich finde mich hässlich |
| Ich muss mich zwingen zu arbeiten |
| Ich habe Schlafstörungen |
| Ich bin müde |
| Ich habe weniger Appetit |
| Ich esse weniger, um abzunehmen |
| Ich mache mir Sorgen über körperliche Probleme, z. B. Schmerzen |
| Ich habe kein Interesse an Sex |

# ng der leichten Depressionen

schen leiden an Depressionen. **Tendenz steigend.**

**L ETZTEN ZWEI WOCHEN?**

| 1. Nein | 2. Ja, oft | 3. Fast immer | 4. Ständig |
|---|---|---|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

**AUFLÖSUNG**

Wenn Sie die Fragen überwiegend in den **Kategorien 2 und 3** beantworten, kann dies ein Hinweis für eine mögliche depressive Entwicklung sein. Wenn Sie mehrheitlich die **Kategorien 3 und 4** angekreuzt haben, sollten Sie sich helfen lassen.

## Gut für den älteren Menschen,

... aber auch für Mütter und Kinder, für Schüler und Studierende, für Berufstätige und Sportler, für aktive Senioren – kurz: für alle Menschen, die gesund und munter ihr Leben leben und ihre körperliche und geistige Zukunft erfolgreich gestalten wollen.

Die Strath Kräuterhefe enthält ausschliesslich natürliche Vitalstoffe wie 11 Vitamine, 19 Mineralstoffe und Spurenelemente, 20 Aminosäuren sowie 11 wichtige Aufbaustoffe.

Strath®
Aufbaupräparat

**DER SAFT, DER KRAFT SCHAFFT**

Bio-Strath AG, 8032 Zürich • www.bio-strath.ch