



Depression – erkennen und behandeln

In Deutschland erkrankt im Schnitt jeder Zehnte mindestens einmal im Leben an einer Depression. Nicht selten sind Menschen im fortgeschrittenen Alter davon betroffen.

Eine Depression kann jeden treffen. Leider vergehen oft Jahre, bis die Erkrankung diagnostiziert wird und die Betroffenen Hilfe bekommen. Eine Trennung, der Tod eines Angehörigen oder Arbeitslosigkeit, das alles können Auslöser für eine Depression sein. Eine Depression beruht unter anderem auf einer gestörten Biochemie im Gehirn. Die Anlagen dazu sind vererbt, jedoch wird nicht jeder genetisch vorbelastete Mensch automatisch depressiv. Depressionen äußern sich durch unterschiedliche seelische und körperliche Symptome: Dazu gehören unter anderen anhaltende Niedergeschlagenheit, Antriebslosigkeit, vermindertes Selbstwertgefühl, negative Emotionalität wie auch Schlaflosigkeit, Appetitlosigkeit, Kopfschmerzen oder ein geschwächtes Immunsystem. Eine moderne Depressions-Behandlung stützt sich in der Regel auf drei verschiedene Pfeiler: Medikamente,

Psychotherapie und Bewegung. Die mittlerweile gut verträglichen Antidepressiva sollen den gestörten Stoffwechsel im Gehirn wieder ins Lot bringen. Sie beeinflussen dazu gezielt drei Botenstoffe im zentralen Nervensystem des Gehirns: Serotonin, das ausgeglichen macht, Noradrenalin, das aktiv und munter macht, und Dopamin, das Neugier schafft und für Beweglichkeit sorgt. Antidepressiva wirken der Ernsthaftigkeit entgegen und stärken die Lebhaftigkeit. Man fühlt sich weniger müde und erschöpft, die Stimmung bessert sich, und die Betroffenen haben wieder mehr Zugang zu ihrer Kraft. Das Ziel der Psychotherapie ist, die Lebensumstände zu beleuchten und für den Alltag hilfreiche Handlungsanleitungen zu bekommen. Die Betroffenen sollen z.B. herausfinden: Wie konnte es zu der Depression kommen? Wie kann ich darauf reagieren?

Dr. med.
Monika Baumann
Fachärztin für
Physikalische Medizin
und Rehabilitation
in München,
Tel. 089/52 01 13 97
DrBaumann@gmx.de



Eine psychotherapeutische Behandlung, egal welcher Therapierichtung, braucht ihre Zeit. Oft ist auch die Suche nach einem geeigneten Therapeuten nicht einfach. Hier können entsprechende Beratungsstellen helfen. Soziale Kontakte auszubauen und zu pflegen ist für ältere depressive Menschen, die v.a. unter Einsamkeit leiden, wichtig. Der Austausch mit anderen Betroffenen in Selbsthilfegruppen oder über Foren in Zeitschriften und im Internet kann hilfreich sein. Auch Alten- und Service-Zentren bieten viele Kontaktmöglichkeiten an. Sportliche Aktivitäten ergänzen bei leichten bis mittelschweren Depressionen die Therapien, um depressive Phasen zu lindern oder zu verkürzen. Grund dafür ist, dass Bewegung viele Prozesse im Gehirn aktiviert, z.B. die Bildung des Neuro-Transmitters Serotonin, der für eine ausgeglichene Stimmung sorgt. Allerdings sollten Betroffene eine Sportart wählen, mit der sie sich wohl fühlen. Besonders geeignet sind Ausdauersportarten wie Laufen oder Radfahren und Tanzen.

ANLAUFSTELLEN

• Gerontopsychiatrische Dienste

Information, Beratung und konkrete Hilfe für Menschen ab 60:

München Ost, Tel. 089/691 48 02

München Süd, Tel. 089/726 09 50

München West, Tel. 089/14 00 28 33

München Nord, Tel. 55 27 93 70

• Münchner Bündnis gegen Depression e. V.

Information und Vermittlung von Hilfsangeboten unter

Tel. 089/54 04 51 20

www.buendnis-depression.de/muenchen