

## Eine unheimliche Krankheit

### Die Depression ist von der Medizin bisher nur schlecht erforscht

**Nürnberg.** Mit fünf einfachen Fragen zum Wohlbefinden, die in der Tabelle in diesem Text zusammengefasst sind, ermitteln Ärzte des Nürnberger Bündnisses gegen Depression, ob sich ein Patient möglicherweise eingehender untersuchen lassen sollte. Die Fragen, die sich ganz allgemein mit den Themen Stimmung und Lebensfreude auseinandersetzen, wurden von der Weltgesundheitsorganisation WHO ausgearbeitet. Der Test ist einfach anzuwenden: Es werden einfach die in den Antwort-Kästchen ermittelten Punkte addiert. Wenn sich beim Zusammenrechnen der Ergebnisse ein Punkt-Wert unter 13 ergibt, empfehlen die Experten der Weltgesundheitsorganisation eine eingehendere Untersuchung. Das gilt auch dann, wenn die Antwort auf eine Frage „Ab und zu“ oder „Zu keinem Zeitpunkt“ lautete.

#### Botenstoffe unter Verdacht

Die Depression erscheint vielen Menschen als eine unheimliche Krankheit. Das liegt zum einen daran, dass sie das Zentrum unserer Persönlichkeit, das Gehirn, angreift. Zum anderen ist ausgerechnet dieses Leiden von der Medizin schlecht erforscht. Die Mediziner gehen davon aus, dass im Gehirn depressiver Menschen die Konzentration bestimmter Botenstoffe verändert ist, die beim Nachrichtenaustausch zwischen Nervenzellen eine Schlüsselrolle spielen. Eine zentrale Rolle wird dabei dem Serotonin zugeschrieben. Moderne Antidepressiva aus der Gruppe der „SSRI“ (Selektive Serotonin-Wiederaufnahmehemmer) erhöhen die Konzentration dieses Gehirn-Botenstoffes.

Der Star unter den SSRI ist die Substanz Fluoxetin, besser bekannt unter dem amerikanischen Markennamen

Prozac. In den USA wurde sie zur Lifestyle-Droge und entfachte eine Diskussion darüber, ob man Antidepressiva auch nehmen dürfe, um besser drauf zu sein. Dr. Harald Scherk, Leiter der Spezialambulanz für affektive Störungen an den Universitätskliniken des Saarlandes, bezweifelt allerdings, dass die Substanzen überhaupt eine Wirkung haben, wenn jemand nicht wirklich depressiv erkrankt ist.

Und er widerspricht zwei weiteren verbreiteten Gerüchten. Scherk betont, Antidepressiva machen generell nicht abhängig, und sie verändern auch die Persönlichkeit nicht. „Nicht das Medikament, sondern die Depression verändert die Persönlichkeit, durch die Therapie erhält man sie zurück.“ Speziell in Deutschland, wo die Naturheilkunde modern ist, wird Johanniskraut oft gegen Depressionen eingenommen und auch von Ärzten

verschrieben. Sicher ist: Die als „Wunderblume“ oder „Hexenkraut“ seit Jahrhunderten geschätzte Staude hat handfeste biochemische Qualitäten. Das Medikament greift wie chemische Wirkstoffe in biochemische Prozesse des Gehirns ein und wirkt bei leichten Depressionen.

#### Allergie als Nebenwirkung

Doch Johanniskraut ist nicht gleich Johanniskraut. Der Mediziner weist darauf hin, dass Präparate, die frei verkauft werden, weniger Wirksubstanz enthalten als verschreibungspflichtige Medikamente. Das hat auch gute Gründe. Denn wie jeder medizinische Wirkstoff hat auch Johanniskraut Nebenwirkungen. Es steigert zum Beispiel die Lichtempfindlichkeit der Haut, kann Allergien auslösen und die Wirkung anderer Medikamente wie der Pille beeinträchtigen. ah

#### Stimmungsbarometer

In den vergangenen zwei Wochen ...	Die ganze Zeit	Meistens	Etwas mehr als die Hälfte der Zeit	Etwas weniger als die Hälfte der Zeit	Ab und zu	Zu keinem Zeitpunkt
... war ich froh und guter Laune	5	4	3	2	1	0
... habe ich mich ruhig und entspannt gefühlt	5	4	3	2	1	0
... habe ich mich energisch und aktiv gefühlt	5	4	3	2	1	0
... habe ich mich beim Aufwachen frisch und ausgeruht gefühlt	5	4	3	2	1	0
... war mein Alltag voller Dinge, die mich interessieren	5	4	3	2	1	0

SZ-INFOGRAFIK/AFE/QUELLE: WELTGESUNDHEITSORGANISATION