

Depression – Die Krankheit Nr. 1 !!!

Die WHO (Weltgesundheitsorganisation) hat festgestellt, dass die Erkrankung „Depression“ in ca. 10 Jahren die häufigste Erkrankung in den Industrieländern darstellt, das heißt **es erkranken mehr Menschen an Depressionen als an z.B. Herzkreislauferkrankungen**. Bereits heute ist sie die dritthäufigste Erkrankung. Das Leid, das eine Depression hervorruft ist vergleichbar mit dem Leid einer schweren Krebserkrankung. **Die Sterblichkeitsrate ist sehr hoch**, da eine unbehandelte Depression häufig im Selbstmord endet. Heute weiß man ebenfalls, ohne die genauen Zusammenhänge sicher erklären zu können, dass depressive Menschen ein **erhöhtes Risiko für Diabetes mellitus und eine koronare Herzkrankheit** haben.

Es gibt also viele gute Gründe eine Depression zu behandeln.

Aufgrund des hohen „gesellschaftlichen Stellenwertes“ hat sich in Diagnostik und Therapie in der letzten Zeit viel getan und Depressionen lassen sich inzwischen sehr gut behandeln. Leider herrscht nach wie vor ein enormer Aufklärungsbedarf über dieses Krankheitsbild, die erkrankten Menschen sprechen nicht gerne darüber, aus Angst nicht verstanden zu werden oder aus der Furcht heraus man „könne verrückt sein“. Viele Patienten sehen sie auch als eine „schlechte Charaktereigenschaft“ an mit der man leben muß. Häufig wird „gute Miene zu bösem Spiel“ betrieben und die Betroffenen verstellen sich über Jahre, was allerdings dazu führt, dass sich die Depressionen verstärken. Durch den Tod durch **Selbstmord des Nationaltorhüters Robert Enke** tauchte das Krankheitsbild Depression kurzfristig in den Medien auf, seit einiger Zeit ist die Diskussion in der Öffentlichkeit leider wieder verschwunden.

Die Depression ist nach wie vor ein Tabu – Thema!

Mit diesem Flyer wollen wir ein wenig zur Aufklärung über diese schlimme Erkrankung beitragen und Hilfsangebote stellen. **Es lohnt sich für jeden die folgenden Seiten aufmerksam zu lesen, denn Depressionen können jeden, jederzeit treffen!**

Die Fakten

In den letzten Jahren konnten durch intensive Forschung viele Erklärungen und Behandlungsansätze der Depression gefunden werden. Einige Ursachen und Zusammenhänge sind allerdings auch noch ungeklärt.

Was man weiß:

Ursache für das Krankheitsbild der Depression ist **eine Störung im Hirnstoffwechsel**, bestimmte Botenstoffe können nicht wie beim Gesunden ihre normale Aktivität verrichten, unklar ist ob die Störung in den Botenstoffen selber, oder in einer Fehlfunktion der entsprechenden Rezeptoren liegt. In der Korrektur dieses Stoffwechseldefektes liegt auch **eine Behandlungsstrategie der Depression**: Mittels, inzwischen sehr gut wirksamer Medikamente, wird die Konzentration der Botenstoffe (insbesondere Serotonin) im Gehirn erhöht. Auch wenn der Vergleich medizinisch „hinkt“, so kann man sich das Problem an einem Diabetiker der Insulin spritzen muss, gut verdeutlichen: In beiden Fällen fehlt ein Stoff (Insulin, bzw. Botenstoff), diesen muss man von Außen zuführen um die normalen körperlichen Vorgänge zu normalisieren.

In hochmodernen Kernspintomographen (fMRT; funktionelles MRT), lassen sich Veränderungen im Gehirn bei länger bestehender Depression bildlich darstellen. Nach erfolgreicher Behandlung können sich diese auch wieder zurückbilden. Diese fMRT stehen jedoch (noch?) nicht der routinemäßigen Diagnostik zur Verfügung, diese Anlagen finden sich zur Zeit nur in Forschungszentren. **Hierdurch ist jedoch belegt, dass es sich nicht (nur) um eine „seelische, bzw. psychische“ Erkrankung handelt, sondern ganz offensichtliche „körperliche“ Vorgänge stattfinden.**

Ebenfalls bekannt ist, **dass es ein hohes vererbtes Risiko gibt**, bei ca. 50% der Erkrankten finden sich bei den nächsten Angehörigen (Eltern, Großeltern, Geschwister) ebenfalls depressive Erkrankungen. Das bedeutet aber nicht, dass jeder der eine solche genetische Veranlagung hat, auch an einer Depression erkranken muss, auch gibt es Depressionen ohne Nachweis einer entsprechenden Veranlagung in den Genen.

Der zweite Erklärungsansatz bezieht sich im wesentlichen auf „psychische Streßfaktoren“ die das o.g. „Botenstoff – System“ aus dem Gleichgewicht bringen kann. **Zu den häufigen Risikofaktoren für die Entstehung einer Depression zählt man u.a. Störungen in der psychischen Entwicklung in der Kindheit, chronische Überlastungen sowie Trennungskonflikte.** Oft kann man Auslöser für eine Depression benennen, häufig ist aber auch kein Auslöser erkennbar. Der Ausspruch vieler Patienten: „ Ich habe doch alles was ich brauche, es gibt keinen Grund so traurig zu sein“, beschreibt sehr gut, dass man sehr wohl depressiv sein kann, auch wenn „ man Alles hat“. Hier setzt die zweite Säule der Behandlung an: **Die Psychotherapie.** Untersuchungen haben ergeben, dass abhängig vom Schweregrad einer Depression (man kennt 3 Schweregrade), die **besten Therapieerfolge** in einer **Kombination aus medikamentöser Behandlung und Psychotherapie** erzielt werden. **Keiner der Behandlungsansätze ist besser als der Andere.**

Es stehen zahlreiche Medikamente zur Verfügung, hier muss ganz individuell, abhängig von den führenden Beschwerden, das geeignete herausgefunden werden, ebenso stehen unterschiedliche Therapieverfahren der Psychotherapie zur Verfügung. Entscheidend ist, **eine möglichst frühzeitige Behandlung** durchzuführen, da man weiß, dass das Risiko einer chronischen Entwicklung und die Häufigkeit von wiederholten depressiven Episoden sonst stark ansteigt.

Ebenso sollte nach Möglichkeit das familiäre Umfeld in die Aufklärung über die Erkrankung und ihrer Behandlung einbezogen werden um den Patienten zum Einen zu entlasten, des Weiteren aber auch, da meist die Depression auch eine ungeheure Belastung für die Angehörigen darstellt.

Woran erkennt man eine Depression?

Die Diagnosestellung einer Depression ist nicht immer ganz einfach, insbesondere deshalb weil häufig zunächst körperliche Beschwerden im Vordergrund stehen, dies führt zu einer langwierigen „körperlichen Abklärung“ ohne, ohne dass den Patienten geholfen ist. Es gibt jedoch auch körperliche Erkrankungen (z.B. Schilddrüsenunterfunktion) die das Bild einer Depression vortäuschen können, bzw. sogar auslösen, sodass diese Ursachen zunächst ausgeschlossen werden müssen. Die Symptome einer Depression sind sehr vielfältig, die gemeinhin angenommene alleinige Traurigkeit als klassisches Symptom ist gar nicht so häufig. Im folgenden sind einige typische Symptome beschrieben, **in der Regel hat man nur einige Symptome, nicht alle:**

- Schlafstörungen, Tagesmüdigkeit
- Antriebslosigkeit, Schwierigkeiten den normalen Alltag zu bewältigen (Körperpflege, Hausarbeiten, Arbeit), „Energie und Kräfte“ fehlen auf einmal
- Innere Unruhe, Rastlosigkeit, Konzentrationsstörungen, Vergesslichkeit
- Auffällige Gewichtsschwankungen (mehr oder weniger Appetit)
- „Grübelzwang“, sich zu viele Gedanken um z.T. unwichtige Dinge machen
- Negative Zukunftsansichten, **Selbstmordgedanken (!)**
- Schlechtes Gewissen, Schuldgefühle, mangelndes Selbstvertrauen
- Unerklärliches Traurigkeitsgefühl
- **Ängste (50% der Patienten haben auch „Angststörungen“)**

Häufig klagen die Patienten auch über körperlichen Beschwerden“ wie:

- Magen- Darmbeschwerden (Übelkeit, Verstopfung, Durchfall, Blähungen, Völlegefühl, Magenschmerzen, „Reizdarm – Syndrom“)
- Engegefühl im Hals, Enge in der Brust, Herzklopfen
- Verspannungen, Rückenschmerzen, Kopfschmerzen
- Schwindel, Ohrgeräusche

Diese Beschwerden bessern sich merklich durch eine Behandlung der Grunderkrankung, nämlich der Depression.

Bitte Bedenken Sie:

- Die Depression ist eine schwere, ernst zu nehmende Erkrankung mit weitreichenden Folgen für die Gesundheit und der Lebensqualität, vergleichbar mit einer schweren Krebserkrankung!
- Eine depressive Erkrankung hat nichts mit „verrückt sein“ zu tun, ein Diabetiker würde auch nicht für verrückt erklärt werden. Es handelt sich um eine Störung im Hirnstoffwechsel!
- Eine Depression sollte immer so früh wie möglich und so konsequent wie möglich behandelt werden, um Folgeschäden zu mindern oder zu verhindern!
- Sprechen Sie mit Freunden und Verwandten über diese Erkrankung, die bestehenden Vorurteile müssen dringend abgebaut werden. Sie glauben nicht wie viele Menschen darunter leiden, es spricht nur keiner darüber!!!!
- **Sollten Sie das Gefühl haben, dass Sie selbst betroffen sind, oder denken, nahe stehende Angehörige sind erkrankt, sprechen Sie uns bitte darauf an!!!**

Sie finden diesen Bogen auch auf unserer Homepage zum herunterladen in der Rubrik „Downloads“ unter: <http://www.internisten-im-netz.de/fehr-becker>