

DEPRESSION – DIE KRANKHEIT MIT VIELEN GESICHTERN BETRIFFT PSYCHE UND KÖRPER

Vor einer Depression ist niemand gefeit. In der Schweiz leiden rund 350 000 Menschen an dieser Krankheit, die auch heute noch mit einem Stigma behaftet ist. Im folgenden Interview erläutert der Psychiater Prof. Dr. med. Erich Seifritz, Ärztlicher Direktor an der Psychiatrischen Privatklinik Sanatorium Kilchberg, weshalb dies so ist. Zudem erklärt er, wie eine Depression entstehen kann, wie sie sich äussert und wie sie sich behandeln lässt.

Herr Prof. Seifritz, was versteht man genau unter einer Depression?

Eine Depression kann verschiedene Symptome haben. Betroffene sind weniger leistungsfähig, haben keinen Antrieb und fühlen sich oft vor allem morgens niedergeschlagen und müde. Manche verlieren ihr sexuelles Interesse oder ziehen sich von ihrem sozialen Umfeld zurück. Dazu kommen körperliche Veränderungen wie Appetitverlust und Gewichtsabnahme; selten können der Appetit und damit auch das Gewicht zunehmen. Viele Betroffene leiden an Schlafstörungen – sie haben Mühe beim Ein- oder Durchschlafen oder wachen sehr früh auf. In manchen Fällen

kommt es dadurch zum Suchtmittelmissbrauch. Eine besondere Form ist die sogenannte bipolare Störung, bei der sich depressive und manische (euphorische, zum Teil gereizte) Phasen abwechseln.

Sind bei einer Depression körperliche Veränderungen feststellbar?

Ja, wie bei jeder psychischen Erkrankung kommt es zu Veränderungen im Gehirn. Bei Menschen, die an einer Depression leiden, ist der Stoffwechsel von Botenstoffen, den sogenannten Neurotransmittern wie zum Beispiel Serotonin und Noradrenalin, sowie von Hormonen (z.B. den Stresshormonen), welche die Hirnfunktionen

regulieren, gestört. Dies kann mit Schädigungen von Nervenzellen des Gehirns einhergehen.

Wodurch wird eine Depression ausgelöst?

Da gibt es ganz verschiedene Ursachen. Wir unterscheiden biologische, psychologische und soziale Einflussfaktoren. Es kann zum Beispiel eine genetische Veranlagung vorliegen. Manchmal können psychische Einflüsse wie Ängste oder psychologischer Stress Auslöser sein. Zudem können der Verlust eines Partners, einer Arbeitsstelle oder Probleme in der Ehe, der Familie oder am Arbeitsplatz Ursachen sein. In manchen Fällen kann aber



Prof. Dr. med. Erich Seifritz ist Ärztlicher Direktor an der Psychiatrischen Privatklinik Sanatorium Kilchberg

auch eine körperliche Krankheit eine Depression auslösen.

Wie leicht lässt sich eine Depression diagnostizieren?

Oft nicht so einfach. Nicht selten bleibt eine Depression deshalb jahrelang unerkannt. Bei einigen Betroffenen versteckt sich die Depression hinter körperlichen Symptomen wie Schmerzen (z. B. Bauchschmerzen) oder Verspannungen, man spricht dann von «larvierter» Depression. 70 % der Menschen, die an einer Depression leiden, gehen wegen körperlicher Beschwerden zum Hausarzt. Für ihn ist es nicht immer leicht, die Depression hinter den körperlichen Beschwerden zu erkennen. Hinzu kommt, dass viele Betroffene nichts von einer psychischen Erkrankung hören wollen. Werden aber nur die körperlichen Symptome behandelt, verschwindet die Depression nicht.

Man geht davon aus, dass rund 5 % der Bevölkerung in der Schweiz Symptome einer Depression haben. Weshalb lässt sich nur ein kleiner Teil davon behandeln?

Eine psychische Krankheit ist nicht einfach sichtbar wie ein Beinbruch. Aussenstehende sehen dem Betroffenen nicht an, dass er leidet. Zudem wird die Krankheit Depression auch heute noch oft mit einer Verstimmung verwechselt. Jeder von uns hat mal einen schlechten Tag. Doch diese Stimmungstiefs sind von vorübergehender Natur und haben nichts mit einer Depression zu tun. Weil die Krankheit Depression mit Scham und Stigma behaftet ist, gehen viele Betroffene nicht zum Arzt und können somit nicht behandelt werden.

Was bedeutet dies?

Eine Depression verschwindet in der Regel nicht einfach von alleine. In einer von der Weltgesundheitsorganisation und der Weltbank in Auftrag gegebenen Studie haben Wissenschaftler herausgefunden, dass Depression heute die viertteuerste Krankheit der Welt ist. Man rechnet, dass

sie schon in 15 Jahren den Rang zwei bezüglich globaler Krankheitskosten einnehmen wird. Wenn ich hier von Kosten spreche, meine ich nicht etwa die direkten Behandlungskosten, sondern vor allem die indirekten Folgekosten, die durch eine Nichtbehandlung entstehen können, wie zum Beispiel Arbeitsausfall, sozialstaatliche Kosten, Renten etc. Es ist eine traurige Tatsache, dass sich etwa 15 % der Personen, die an einer schweren Depression leiden, das Leben nehmen.

Zusammen mit anderen Experten haben Sie sich während Jahren für eine bessere Aufklärung über Depression eingesetzt. Weshalb?

Heute weiss man, dass Depression eine psychische Krankheit ist, die gut behandelbar ist. Vor allem wenn sie früh erkannt wird. Durch eine bessere Aufklärung und eine gute Behandlung liesse sich die vergleichsweise hohe Suizidrate in der Schweiz reduzieren. Um dies zu erreichen, muss die Depression als eine Krankheit wie jede andere anerkannt werden. Nur so können wir die Schwelle für eine Behandlung senken. Ausserdem verursacht die frühzeitige Behandlung deutlich weniger Kosten als die Behandlung einer chronischen und schweren Depression, welche zu langwierigen Spitalaufenthalten und Arbeitsausfällen führen kann.

Wie gut sind die Heilungschancen und wie sieht die Behandlung aus?

Bei einer frühzeitigen Erkennung sehr gut. Man hat festgestellt, dass sich das geschädigte Gewebe im Gehirn durch eine wirksame Therapie regenerieren kann. Die Behandlung hängt vom Schweregrad der Krankheit ab. Bei leichten und mittelschweren Depressionen genügen oft psychotherapeutische Behandlungen, bei schweren Depressionen sind in der Regel Medikamente (sogenannte Antidepressiva) notwendig. Heutzutage behandelt man sehr oft mit einer Kombination aus Psychotherapie und Medikamenten.

Für Angehörige ist es nicht immer einfach, mit der Krankheit umzugehen. Welche Tipps können Sie ihnen geben?

Zentral ist, dass Angehörige die Krankheit ernst nehmen. Aussagen wie «Jetzt reiss dich doch zusammen» sind für Betroffene wie ein Schlag ins Gesicht. Auch der gut gemeinte Rat, in die Ferien zu verreisen, bringt nichts – im Gegenteil, das könnte sogar kontraproduktiv sein. Angehörige sollten auch schwierige Themen wie zum Beispiel Suizid ansprechen. Es ist erwiesen, dass ein Suizid nicht verursacht wird, indem man darüber spricht; im Gegenteil, ein offenes Gespräch darüber verschafft oft Linderung. Wichtig ist aber, dass in solchen Fällen der Arzt zugezogen wird, denn Suizidalität ist für den Laien schwer einzuschätzen.

Was Betroffene tun können

Im Umgang mit einer Depression helfen folgende Tipps:

- Warten Sie mit einer Arztkonsultation nicht zu, wenn Sie an den Symptomen einer Depression leiden.
- Akzeptieren Sie die Krankheit wie jede andere.
- Strukturieren Sie Ihren Tagesablauf trotz Antriebslosigkeit.
- Treffen Sie keine wichtigen Entscheide während einer depressiven Phase (z. B. Trennung vom Partner).
- Treiben Sie Sport.
- Versuchen Sie, sich gesund zu ernähren.
- Verzichtern Sie während einer Behandlung auf Alkohol.
- Informieren Sie Ihr enges Umfeld über Ihre Krankheit.
- Hat der Arzt eine medikamentöse Therapie angeordnet, sollten Sie die Medikamente regelmässig einnehmen.