

# Selbsthilfegruppen bieten Rückhalt

**EL-Serie Gesundheit (240) – Depressionen – Frauen sind wesentlich häufiger betroffen als Männer**

Von Dr. med. Gregory Hecht, Meppen

**Meppen (EL) – Weltweit erleiden 16-20% aller Menschen zumindest einmal im Verlauf ihres Lebens eine behandlungsbedürftige Depression. Frauen erkranken doppelt so häufig wie Männer. Derzeit leiden ca. 3 bis 4 Mio Menschen in Deutschland an einer Depression.**

Zu den Hauptbeschwerden zählen eine gedrückte Stimmung, Interessenverlust, Freudlosigkeit sowie eine Energielosigkeit bzw. starke Erschöpfung. Fast immer bestehen Schlafstörungen und ein vermehrtes Grübeln oftmals über Nichtigkeiten. Betroffene fühlen sich häufig gereizt und mit allem überfordert, die Nerven liegen blank. Das Familienleben und die Partnerschaft werden hierdurch erheblich belastet, Trennungen können die Folge sein. Häufig steht nicht so sehr die depressive



Verstimmung sondern verschiedene körperliche Beschwerden wie Kopf- und Rückenschmerzen, Magen-Darm- oder Herzprobleme im Vordergrund. Es erfolgt dann in der Regel eine umfangreiche Körperdiagnostik, welche selten richtungsweisende Ergebnisse zu Tage fördert. Dieses kann den Zeitpunkt der korrekten Diagnosestellung der Depression erschweren.

Die Schwere der Erkrankung kann so weit reichen, dass eine akute Eigengefährdung besteht. Der Leidende sieht oftmals nur noch den Tod als Ausweg. Ungefähr 10 Prozent der

Patienten sterben durch Suizid. Von diesem Hintergrund sind Depressionen als ernst zu nehmende Erkrankungen und auf keinen Fall als Befindlichkeitsstörungen oder schlechte Laune zu betrachten.

Depression können unterschiedliche Ursachen haben. Es sollte immer sowohl nach körperlichen als auch psychologisch und sozialen Auslösern gesucht werden. Zum Beispiel können Schilddrüsenunterfunktionen oder ein Eisenmangel eine Depression verursachen. Hieraus folgt, dass der erste Gang eines Patienten zum Hausarzt bzw. zur Hausärztin sein sollte. Hier wird in aller Regel die 1. Stufe der Diagnostik und Behandlung durchgeführt. Sollten Schwierigkeiten in der Einordnung der Erkrankung oder Therapie auftreten, erfolgt in der Regel die Überweisung zum Facharzt.

Die Therapie von depressiven Erkrankungen erfolgt in Abhängigkeit von der Ursache



**Dr. Gregory Hecht, Facharzt für Neurologie, Psychiatrie und Psychotherapie, Naturheilverfahren** PR-Foto

und Schwere der Erkrankung. Die Basis einer jeden Behandlung bildet das unterstützende, dabei lösungsorientierte, therapeutische Gespräch in einer vertrauensvollen Beziehung. Man unterscheidet grundsätzlich nicht-medikamentöse von medikamentösen Therapiever-

fahren. Unter die nicht-medikamentösen Verfahren fallen unter anderem die Bewegungs-/Sporttherapie, Psychotherapie, Lichttherapie oder die transkranielle Magnetstimulation. Hierbei wird das Gehirn mit wiederholten Magnetimpulsen zur Heilung ange-regt. Die medikamentösen Optionen reichen in Abhängigkeit vom Schweregrad der Erkrankung von naturheilkundlichen Präparaten bis hin zu modernen nicht-abhängig machenden Antidepressiva.

Selbsthilfegruppen für an Depressionen erkrankte Menschen können einen großen Rückhalt bilden, insbesondere wenn psychotherapeutische Gespräche nicht in absehbarer Zeit zur Verfügung stehen.

*Der Artikel ist ein Gastbeitrag und muss nicht unbedingt die Meinung der Redaktion widerspiegeln.*