***Behandlungsmöglichkeiten von Depressionen***

Wir haben zwar den Patienten gewählt. Doch wenn wir mit einer App Patienten sinnvoll unterstützen wollen, müssen wir auch über diesen Bereich etwas Bescheid wissen…

Eigentlich gelten Depressionen seit Jahrzehnten als "ganz" normale Krankheit: eigentlich. Aber so richtig "messen" lässt sich diese Erkrankung nicht. Ein Stigma lastet immer noch auf vielen Patienten: sie gelten als "faul" und wenig belastbar, was eine weitere Belastung für die Patienten bedeutet.

Und es werden auch immer mehr: Die Wahrscheinlichkeit im Laufe eines Lebens an einer Depression zu erkranken trifft mittlerweile jeden Fünften.

Womit unsere "moderne Medizin" allerdings Probleme hat, ist, zu erklären, warum wir zunehmend [chronische Erkrankungen](http://www.naturheilt.com/Inhalt/ChronischeKrankheit.htm) bekommen, wozu auch die Depressionen gehören.

In diesem Beitrag gehe ich zunächst auf einige "schulmedizinische" Definitionen ein, danach auf einige Betrachtungen aus der Evolution. Zum Schluß möchte ich Ihnen einige alternative und natürliche Behandlungsmethoden aufzeigen.

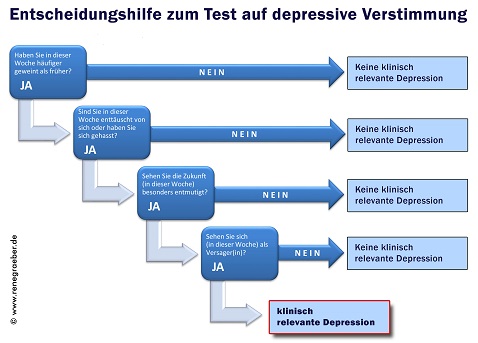
**Kommen wir erst einmal zur so genannten "Schulmedizin"**

Die Depression gilt als eine psychiatrische Erkrankung, die zu den affektiven Störungen (=Veränderung in Stimmung und Antrieb) zählt. Sie ist das älteste bekannte psychiatrische Syndrom und die häufigste psychiatrische Erkrankung überhaupt. Typisch ist eine Niedergeschlagenheit, die andauert oder auch nur phasenhaft auftreten kann.

Der Symptomkomplex umfasst außerdem eine Stimmungseinengung (Emotionslosigkeit), eine Antriebshemmung begleitet von einer Denkhemmung, innerer Unruhe und [Schlafstörungen](http://www.naturheilt.com/Inhalt/Schlafstoerung.htm).

Ergänzend (aber nicht zwingend), können sinnloses Gedankenkreisen, Hoffnungslosigkeit, soziale Isolation, Schuldgefühle, Ängstlichkeit oder Reizbarkeit hinzukommen.

Das folgende Schaubild kann hierzu eine (sehr einfache) Hilfestellung sein, um den Verdacht auf eine Depression zu erhärten. Zum Vergrößern der Grafik, bitte auf das Bild klicken.

[](http://www.naturheilt.com/Inhalt/images/depression-diagramm-1000px.jpg)

**Abb.: Entscheidungshilfe zum Test auf Depression. Dies ist nur eine "Hilfe" und nicht zwingend ein "Muss". Zum Vergrößern der Grafik bitte auf das Bild klicken.**

Typisch ist auch, dass eine Depression mit körperlichen Symptomen wie [Appetitlosigkeit](http://www.naturheilt.com/Inhalt/Appetitlosigkeit.htm), [Gewichtsreduktion](http://www.naturheilt.com/Inhalt/Abmagerungskur.htm) oder Gewichtszunahme, [Knochenschwund](http://www.naturheilt.com/Inhalt/Osteoporose.htm), [Schmerzen](http://www.naturheilt.com/Inhalt/Schmerzen.htm) in verschiedenen Körperregionen oder[Infektionsanfälligkeit](http://www.naturheilt.com/Inhalt/Abwehrkraefte.htm) einhergeht.

**Depressionen und Entzündungen**

Auch zeigen Untersuchungen, dass bei akuten Depressionen immer auch Entzündungsfaktoren im Körper erhöht sind. Bisher ist allerdings noch nicht ganz klar, ob die Entzündungsreaktionen zu einer Depression führen oder ob umgekehrt die Depression Entzündungen auslöst ([www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22047718](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22047718)).

Einer Außenseiter-Hypothese zufolge sollen entzündliche Prozesse im Gehirn sogar die Hauptursache von Depressionen sein.

Auch wenn ich es vorweg nehme: Ich rate immer auch zu einer antientzündlichen Therpie. Mehr dazu in meinem [Beitrag zu den Entzündungen](http://www.naturheilt.com/Inhalt/Entzuendung.allg.htm).

**Die Sache mit dem Serotonin**

Umstritten ist auch die Rolle des Neurotransmitter-Stoffwechsels. So soll vor allem ein zu niedriger Serotonin-Spiegel im Gehirn zu Depressionen führen. Die Balance aller Neurotransmitter kann gestört sein, wobei Dopamin und Noradrenalin bei Depressionen wichtige Faktoren sein sollen. Diese Betrachtung ist die Grundlage der pharmakologischen Therapie mit Antidepressiva, die in den Neurotransmitter-Stoffwechsel eingreifen.

**Therapie mit "Medikamenten"**

Die Therapie mit entsprechenden Medikamenten ist in der Schulmedizin immer noch DIE Standardtherapie der Behandlung von Depressionen.

**Die Ergebnisse einer Metastudie, die rund 14.000 Patienten einbezieht, verneinen allerdings die neurochemischen Zusammenhänge in der Krankheitsentstehung. Somit wären Antidepressiva praktisch unwirksam, was ich auch schon in meinem**[**Beitrag zu den Antidepressiva**](http://www.naturheilt.com/medikamente/antidepressiva.html)**dargelegt hatte.** Die meisten Rezepte werden übrigens ohne präzise Facharzt-Diagnose ausgestellt.

Sowohl die Erklärung der Depression durch Entzündungen als auch neurobiochemische Ansätze weisen auf organisch manifestierbare Ursachen hin. Der Zusammenhang zu echten körperlichen Symptomen wird aber gerne abgetan mit dem Hinweis "psychisch bedingt".

**Behandlung ist wichtig**

Auf der anderen Seite können Depressionen tatsächlich zu schwerwiegenden organischen Krankheiten führen. Dass dies oft übersehen wird zeigen zum Beispiel Untersuchungen die beweisen, dass eine [Depressionen ein wichtiger Risikofaktor für Herzleiden ist](http://www.yamedo.de/blog/depression-und-herzinfarkte-2011/) und die Sterblichkeit von Herzpatienten deutlich erhöhen. Dieser Zusammenhang erinnert mich übrigens an meinen Beitrag zum [gebrochenen Herz](http://naturheilt.com/blog/wissenschaftlich-erwiesen-das-gebrochene-herz/).

**Traumata in der Kindheit**

Viele Forschungsergebnisse sehen eine klare Verknüpfung zu traumatischen Erlebnissen in der Kindheit. Demnach entwickeln Personen, die als Kinder Ablehnung durch die Eltern, psychische oder physische Gewalt erfahren haben, weitaus häufiger eine Depression als andere ([www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18181793](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18181793)).

**Selbstmordgefahr**

Die Depression birgt auch die Selbstmordgefahr - dessen sind sich alle Therapeuten bewusst. Man schätzt, dass der größte Teil der in Deutschland begangenen Selbstmorde (Suizid) auf Depressionen zurückgeführt werden kann. Die bekanntesten Fälle in den letzten Jahren waren die Suizide des Fußballers Robert Enke und des Schauspielers Robin Williams.

**Diagnose - Schwierig.**

Die Diagnose kann manchmal schwierig sein: Depressionen können sich auch hinter körperlichen Symptomen verstecken oder durch organische Erkrankungen verursacht sein (z.B. Schilddrüsenerkrankung, [Blutarmut](http://www.naturheilt.com/Inhalt/Blutarmut.htm) oder andere [Stoffwechselstörungen](http://www.naturheilt.com/Inhalt/Stoffwechsel.htm)).

Alle Menschen sind einmal für irgendwas nicht motiviert. Kommt das bei Ihnen allerdings häufiger vor, sollten Sie der Sache auf den Grund gehen. Bevor Sie jedoch anfangen, von Ihrem Arzt verordnete chemische Mittel einzunehmen, lassen Sie abklären, ob Sie nicht unter Mineralstoffmangel oder [Vitaminmangel](http://www.naturheilt.com/Inhalt/Vitaminmangel.htm) leiden.

Und: Es gibt auch einige Pflanzen, die bei leichten Depressionen helfen können. Mehr zu alternativen Therapiemöglichkeiten schreibe ich weiter unten.

Viele Ärzte übersehen auch, dass einige Medikamente Depressionen auslösen können. Dazu gehören einige Analgetika wie Paracetamol und die Cholesterin-Senker aus der Gruppe der Statine oder auch [Medikamente die Anticholinergika enthalten](http://www.naturheilt.com/medikamente/anticholinerga.html).

**Schnelltest - Diagnose**

Das Max-Planck-Institut für Bildungsforschung hat 2013 einen „Schnelltest“ entwickelt, dank welchem Depressionen relativ schnell und zuverlässig erkannt werden könnte. Als Grundlage dient hierzu das bereits etablierte [Becks Depressions-Inventar](http://de.wikipedia.org/wiki/Beck-Depressions-Inventar), welches über 21 Kriterien verfügt. Dieser Test wurde nun stark vereinfacht, wobei sich auf den Grundsatz berufen wurde, dass einfache Mechanismen der Entscheidungsfindung jenen der komplexen Entscheidungsfindung nicht zwangsweise unterlegen sind. So sieht dieser neue Entscheidungsbaum nicht mehr 21, sondern nur noch 4 Items vor, welche mit einem einfachen Ja oder Nein beantwortet werden müssen. In diesem Zusammenhang wird beispielsweise die einfache Frage gestellt, ob diese Woche mehr als in der Vergangenheit geweint wurde.

Diese Forschergruppe aus dem Fachbereich „Adaptive Rationalität“ konnte zudem bereits nachweisen, dass dieser neue Schnelltest eine ähnlich hohe Verlässlichkeit wie komplexe Testverfahren vorweisen kann. Hierzu stützten sich die Wissenschaftler auf die Daten der Dresdner Längsschnittstudie zur psychischen Gesundheit und damit auf die Daten von über 1300 jungen Frauen im Alter von 18 bis 25 Jahren. Hier erwies sich das Testverfahren als ein verlässliches Diagnoseinstrument. An dieser Stelle sei jedoch auch betont, dass die Verlässlichkeit dieses Schnelltests bisher nur bei Frauen nachgewiesen werden sollte.

Inwiefern sich damit auch Depressionen bei Männern vorhersagen lassen, wird der Gegenstand zukünftiger Forschungsbemühungen sein. Schließlich zeigen letztere teils deutlich andere Symptome, welche eventuell auch eine Anpassung des Testverfahrens erfordern.

Langfristig könnte dieser Schnelltest des Max-Planck-Instituts dann zwar nicht die gängigen Testverfahren ersetzen. Jedoch könnte dieser Schnelltest dann als ein Instrument der Früherkennung dienen, welches sogar durch medizinisch ungeschultes Personal genutzt werden könnte. Ich finde diesen Schnelltest für die Praxis als sehr hilfreich.

Nachdem wir nun die wichtigsten Definitionen und Betrachtungen der Schulmedizin kennen, möchte ich das Thema auch aus Sicht der Evolution (Entwicklung des Menschen) betrachten.

**Meine Frage:**

**Kann es einen Sinn haben eine Depression zu entwickeln?**

Statt auf die Persönlichkeit betroffener Patienten und ihre Gene lenken wir einmal die Aufmerksamkeit auf den stammesgeschichtlichen Kontext. Eine Untersuchung, warum während der lange andauernden Evolution nicht längst beispielsweise Depressionen selektiv ausgeschaltet wurden, könnte neue Erkenntnisse bringen.

Noch heute funktioniert der menschliche Körper nach "steinzeitlichen Prinzipien" damaliger Sammler und Jäger. Die einst überlebenswichtige Strategie, süße und fettreiche Nahrung zu bevorzugen, führt beim modernen Menschen zu[Übergewicht](http://www.naturheilt.com/Inhalt/Uebergewicht.htm) sowie zu [Diabetes](http://www.naturheilt.com/Inhalt/Diabetes.htm). Die biologische Evolution hinkt der stattgefundenen rasanten kulturellen und gesellschaftlichen Entwicklung der Menschheit hinterher.

Ähnliches gilt vielleicht auch für die Psyche. Beispielsweise bedeuten die heutigen zahlreichen Kontakte mit völlig fremden Personen sowie eine deutliche Erweiterung des "sozialen Reviers" für einige Menschen extremen [Stress](http://www.naturheilt.com/Inhalt/Stress.htm). Mögliche Folge: Depression.

Urgesellschaften bestanden aus relativ kleinen und überschaubaren Gruppen. Kontakt mit Fremden bedeutete früher zunächst ein Gefahrenpotenzial bis hin zur Lebensgefahr. Dass psychische Störungen auch bei heutigen "einfachen" Stammesgesellschaften auftreten (wenn auch seltener), muss dabei kein Widerspruch sein. Es bestätigt vielmehr, dass[Depressionen](http://www.yamedo.de/krankheiten/psy/depressionen.htm) keineswegs ein erst in neuerer Zeit aufgetretenes Zivilisationsleiden sind.

Beobachtungen zufolge ist es sogar wahrscheinlich, dass Primaten - wie Schimpansen - ebenfalls Depressionen entwickeln können. Eine weiterführende Spekulation, ob Schimpansen unter Wahnvorstellungen leiden könnten, ist dagegen eher zu verneinen. Ihre kognitive Ausstattung befähigt sie einfach nicht, wahntypische Vorstellungen über das Denken, Fühlen oder Planen anderer zu entfalten. Gleiches trifft auch für ihre vermutete Unfähigkeit zum Halluzinieren zu. Beobachtet werden konnte wiederum, dass Schimpansen sehr wohl in menschlichen Depressionen vergleichbare Zustände geraten sowie Ängste und Posttraumata entwickeln können. Wie Menschen zeigen sie dabei sozialen Rückzug und Stereotypien.

Wegen ihres evolutionären Erhalts ergibt sich sogar die Frage, ob psychische Störungen nicht sogar eine positive Wirkung haben könnten. Der "Selektionsvorteil" einer Depression wäre damit erklärbar, dass Grübeln bei Entscheidungen in komplexen gesellschaftlichen Situationen hilfreich ist. Die meisten Psychologen betrachten jedoch psychische Störungen als "statistische Ausreißer" und wenig förderlich. Während zum Beispiel normale [Angst](http://www.naturheilt.com/Inhalt/Angst.htm) dem Überleben nützt, macht eine [Angststörung](http://www.naturheilt.com/Inhalt/Angst.htm) handlungsunfähig.

**Ursachen und mögliche Gründe für eine Depression**

In der Schulmedizin werden für eine Depression mehrere Faktoren als ursächlich angenommen, darunter genetische Faktoren, entwicklungsgeschichtliche, sowie aktuelle Ereignisse.

Neben den Genen (die gerne verantwortlich gemacht werden), spielen Umwelteinflüsse eine große Rolle. So steht das Serotonin-Transporter-Gen für ein erhöhtes Depressionsrisiko: Wachsen die betroffenen Personen in einem vorteilhaften Umfeld auf, entwickeln sie anstelle einer Depression ein überdurchschnittliches empathisches und soziales Verhalten, was wiederum einen Selektionsvorteil darstellt. Dieselben Gene bedeuten also unter unterschiedlichen Umweltfaktoren einen Vorteil oder einen Nachteil.

Evolutionär betrachtet ist also eine "reine Unbeschwertheit" eher von Nachteil. Eine leichte Depression gibt den Impuls, etwas zu verändern.

Unzufriedenheit lässt Individuen nach Verbesserung ihrer Lage streben, was also durchaus positiv zu sehen wäre...

http://www.naturheilt.com/Inhalt/Depression.htm