

04.08.2016

Depressionen

Wenn morgens die Kraft zum Aufstehen fehlt

von Lisa Oenning

Jeder ist mal müde, schlecht gelaunt und unkonzentriert. Aber wann sprechen Experten von einer Depression? Warum die Krankheit mehr als nur eine Befindlichkeitsstörung ist und welche Ursachen sie haben kann.

WirtschaftsWoche: Jeder kommt mal schlecht aus dem Bett und fühlt sich mies. Sind Depressionen mehr als nur eine Befindlichkeitsstörung?

Christa Roth-Sackenheim: Die Depression ist eine schwerwiegende und ernstzunehmende Erkrankung, die sich im Gehirn abspielt, aber auch Auswirkungen auf Psyche, Geist, Konzentration und Körper hat. Wenn zum Beispiel zu einer Depression zusätzlich eine körperliche Erkrankung vorliegt – wie Diabetes, Bluthochdruck, Asthma oder eine Krebserkrankung – so ist der Verlauf der körperlichen Erkrankung schlechter.

Warum ist das so?

Das ist einerseits so, weil der Mensch sich depressionsbedingt weniger gut um seine körperliche Erkrankung kümmern kann, andererseits scheint eine unbehandelte Depression an sich auch einen verschlechternden Einfluss auf die körperliche Krankheit zu haben. Forscher vermuten, dass dies mit Immunprozessen im Körper zu tun hat, die wir heute noch nicht bis ins Letzte verstehen.

Können Krankheiten auch der Auslöser sein?

Bestimmte körperliche Erkrankungen, zum Beispiel Schilddrüsen- oder Nebennierenunterfunktion, oder die Einnahme von bestimmten Medikamenten wie Betablocker oder Antibiotika können der Auslöser für Depressionen sein. Die Gründe für Depressionen sind jedoch meistens sehr komplex – oder gar nicht als einzelner Auslöser auffindbar.

Zur Person

Alles anzeigen

▶ Christa Roth-Sackenheim

Christa Roth-Sackenheim ist Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie sowie Vorsitzende des Berufsverbandes Deutscher Psychiater (BVDP).

Experten sprechen meistens von den vier Säulen der Depression. Danach sind die bereits genannten Erkrankungen, die Vererbung, die Vernachlässigung im Kindesalter sowie schwerwiegende

Erfahrungen im Erwachsenenalter häufige Gründe dafür, dass Menschen chronisch depressiv werden.

Wann werden Betroffene chronisch depressiv?

Es gibt die einmalig auftretenden depressiven Episoden nach einem schweren biografischen Ereignis, die aber durch kompensatorische Faktoren oder auch Selbstheilungskräfte wieder ausklingen. In diesem Fall hat der Betroffene einmal im Leben eine Depression gehabt – aber er ist nicht chronisch depressiv.

Davon unterscheiden wir die sogenannte rezidivierende Depression, in der die Betroffenen immer wieder depressive Phasen erleben zwischen denen sie wieder gesund ist. Bei einer chronischen Depression gibt es zwar auch depressive Episoden – dazwischen befindet sich der Erkrankte aber nie im herkömmlichen Gesundheitszustand.

Wie nehmen Depressive ihre Umgebung dann wahr?

Meine Patienten beschreiben es mir oft so: "Ich lebe als müsste ich durch ein zähes Gel hindurchleben. Jede Bewegung und jeder Gedanke ist unglaublich anstrengend und ermüdend. Ich habe keine Kraft morgens aufzustehen, obwohl ich es unbedingt will. Ich denke, ich bin deshalb der schlechteste Mensch auf Erden und habe es nicht verdient, dass irgendjemand mit mir zu tun haben will."

Wie viele Menschen in Deutschland haben solche Gedanken?

Man geht davon aus, dass in Industrieländern die Lebenszeitprävalenz, also die Wahrscheinlichkeit, einmal im Leben an einer Depression zu erkranken, bei etwa 15 Prozent liegt. In Deutschland geht das Robert-Koch-Institut davon aus, dass innerhalb von zwölf Monaten fünf bis sechs Millionen Menschen depressiv erkranken.

Dabei sind die depressiven Episoden nicht mitgezählt, die im Rahmen einer Bipolaren Störung auftreten – also einer Erkrankung, die ein Schwanken zwischen schweren Depressionen und sehr starker krankhafter Hochstimmung mit sich bringt.

Sind das mehr als noch vor einigen Jahren?

Es gibt zahlreiche Untersuchungen, die belegen, dass die Zahl der Depressionen in den vergangenen Jahren nicht zugenommen hat.

Symptome einer Depression

Alles anzeigen

► Müdigkeit

Deutliche Geschlechtsunterschiede finden sich bei der sogenannten unipolaren Depression, von der Frauen doppelt so häufig betroffen sind wie Männer. Diese Form ist gekennzeichnet durch Symptome wie verminderten Antrieb oder gesteigerte Müdigkeit, ...

▶ Depressive Stimmung

... depressive Stimmung in einem ungewöhnlichen Ausmaß, die fast jeden Tag mindestens über zwei Wochen hinweg auftritt, ...

▶ Keinerlei Freude

...Verlust an Interessen, keinerlei Freude mehr an Tätigkeiten, die einem früher mal Spaß und Befriedigung gebracht haben, ...

▶ Selbstvertrauen

...Verlust des Selbstvertrauens und des Selbstwertgefühls sowie Selbstvorwürfe und Selbstzweifel,...

▶ Konzentration

...Konzentrationsschwäche, Schlafstörungen, Appetitverlust oder gesteigerter Appetit.

(Quelle: Ursula Nuber, "Wer bin ich ohne dich?", Campus-Verlag)

Allerdings können Ärzte die Krankheit immer besser diagnostizieren, sie wird weniger tabuisiert und dementsprechend mehr Menschen machen ein Therapie. Deshalb haben wir oft den subjektiven Eindruck, dass die Zahl der Betroffenen permanent steigt.

Gibt es Berufe, in denen besonders viele Beschäftigte depressiv sind?

Berufstätige, die helfenden Jobs nachgehen, erkranken häufiger als andere Berufsgruppen. Zum Beispiel Gesundheitspfleger, Altenpfleger, Ärzte, Feuerwehrmänner oder auch Polizisten.

Macht Arbeit denn grundsätzlich depressiv?

Nein. Arbeit per se ist ein sinnstiftender Faktor, der Depressionen sogar vorbeugt. Schlechte Arbeitsbedingungen können allerdings Erschöpfungszustände und depressive Erkrankungen auslösen – aber man kann nicht generell sagen, dass Arbeit depressiv macht.

Können Sie Beispiele für schlechte Arbeitsbedingungen nennen?

Das können sich ständig wiederholende Tätigkeiten sein, schlechte Arbeitszeiten, eine geringe Einbindung in das Team, wenig Perspektive und Identifikationsmöglichkeiten mit dem Arbeitsumfeld, wenig Beteiligung an arbeitsbezogenen Entscheidungen wie das in der Zeitarbeit beispielsweise oft der Fall ist. Andererseits ist Zeitarbeit oft ein Einstieg in eine berufliche Tätigkeit, die später wieder Sinn gibt.

Wozu können Depressionen im schlimmsten Fall führen?

Die Depression ist eine potenziell tödliche Erkrankung. Wir gehen davon aus, dass die zirka 11.000 Suizide pro Jahr in Deutschland zu über 80 Prozent durch Depressionen verursacht werden. Zwischen vier und fünf Prozent aller depressiven Menschen begehen Suizid. Wenn man ausschließlich die schweren Depressionen betrachtet, sind es bis zu 15 Prozent. Männer suizidieren sich doppelt so häufig wie Frauen.

Was hilft gegen Depressionen?

Grundsätzlich sind Depressionen gut behandelbar. Die Behandlung hängt von der Form und der Schwere der Depression ab.

ANZEIGE



OPERATION PAPIERLOS

Papier in die Tonne? Ein Hannoveraner Unternehmen macht's vor

Die Hannoveraner Connox GmbH arbeitet weitgehend papierlos. Wie man dabei vorgegangen ist und was Connox bei der Umsetzung gelernt hat, verrät Geschäftsführer Thilo Haas. **Mehr...**

Leichte Depressionen kann der Hausarzt zunächst abwartend beobachten. Je schwerer die Depression wird und je häufiger sie auftritt, um so komplexer wird der Behandlungsbedarf. Es stehen gute psychotherapeutische und medikamentöse Behandlungsmethoden zur Verfügung. Bei mittelschweren und schweren Depressionen kombiniert man das in der Regel. Bei sehr schweren und therapieresistenten Depressionen gibt es auch sogenannte biologische Behandlungsmethoden wie die Neurostimulation.

© 2015 Handelsblatt GmbH - ein Unternehmen der Verlagsgruppe Handelsblatt GmbH & Co. KG

[Nutzungsbedingungen](#) | [Impressum](#) | [Datenschutz](#) | [Mediadata-Online](#) | [Mediadata-Print](#) | [Archiv](#) | [Kontakt](#)
