

„Winterblues“ oder Depression?

Die dunklen Wintermonate schlagen vielen Menschen aufs Gemüt. Sie leiden unter Antriebslosigkeit, sind lustlos, müde und niedergeschlagen. Was den sogenannten „Winterblues“ von einer Depression unterscheidet und was man dagegen tun kann, erklärt Professorin Anita Riecher-Rössler, Chefärztin an der Psychiatrischen Universitätspoliklinik Basel.

Lichtmangel ist wahrscheinlich die Hauptursache des „Winterblues“. Werden die Tage im Winter kürzer, so kann dies empfindlichen Menschen aufs Gemüt schlagen und zu einer seelischen Verstimmung führen. Die gute Nachricht: Wir können etwas dagegen unternehmen - möglichst viel Bewegung am Tageslicht. Dabei muss noch nicht einmal die Sonne scheinen.

Schleichende Erkrankung

Dauert eine seelische Verstimmung allerdings länger an, sollte man einen Arzt aufsuchen, denn der Übergang zu einer Depression ist meist schleichend. Die Depression ist eine psychische Störung, welche die Gefühle eines Menschen beeinflusst und weitreichende Auswirkungen auf den Alltag haben kann. Depressionen treten in allen sozialen Schichten und Kulturen auf. Sie gehen mit einem Mangel an bestimmten Nervenbotenstoffen, sogenannten Neurotransmittern, im Gehirn einher.

Genetisch bedingte Ursachen?

Welches die genauen Ursachen einer Depression sind, ist nicht abschliessend geklärt. „Die aktuelle Forschung versucht, die biologischen und psychosozialen Entstehungsbedingungen von Depressionen zu ergründen“, erklärt Anita Riecher-Rössler. Gemäss neusten Erkenntnissen spielen sowohl genetische Faktoren als auch frühkindliche Prägung und Stress eine entscheidende Rolle. „Menschen mit einer genetischen Vorbelastung laufen Gefahr, bereits bei geringem Druck eine Depression zu entwickeln, während andere auch unter starker Belastung nicht depressiv werden“, so Riecher-Rössler.

Volkskrankheit Depression

Zehn bis zwanzig Prozent aller Menschen erkranken mindestens einmal in ihrem Leben an einer Depression. Damit gehören Depressionen zu den häufigsten Erkrankungen überhaupt. Eine unbehandelte Depression kann nebst verhängnisvollen sozialen Konsequenzen bis hin zum Arbeitsplatzverlust auch körperliche Folgen wie Schmerzen, Schlafstörungen und Appetitlosigkeit haben. Frauen leiden doppelt so häufig an Depressionen wie Männer. Die Ursachen dafür sind noch nicht ganz geklärt, man vermutet, dass sowohl psychosoziale Faktoren wie Erziehung, als auch die weiblichen Sexualhormone eine Rolle spielen.

Bessere Früherkennung notwendig

Es herrscht die weitverbreitete Meinung, dass die Häufigkeit depressiver Erkrankungen stetig ansteigt. Professorin Riecher-Rössler bezweifelt dies: „Der Eindruck entsteht wahrscheinlich dadurch, dass Menschen heute eher Hilfe suchen.“ Trotz der unklaren Datenlage, ist gemäss Bundesamt für Sozialversicherungen die Zahl der IV-Renten aufgrund psychischer Krankheiten in den letzten Jahren angestiegen. Die Psychiaterin bestätigt: „Tatsächlich ist es so, dass viele psychische Erkrankungen

nicht rechtzeitig erkannt und adäquat behandelt werden. Um die Zahl der IV-Renten zu senken, muss daher mehr in die Früherkennung und -behandlung psychischer Erkrankungen investiert werden.“

Behandlung meist erfolgreich

Eine rechtzeitig erkannte Depression kann in den meisten Fällen erfolgreich behandelt werden. Für den Erfolg einer Therapie ist eine gründliche Abklärung der Ursachen unabdingbar. „Die Behandlung einer Depression sollte immer auf mehreren Säulen gründen und sich an den Ursachen orientieren“, erklärt Anita Riecher-Rössler. „Gerade bei schweren Depressionen sollten in jedem Fall auch Medikamente eingesetzt werden, denn nur so besteht eine Chance auf schnelle Heilung.“

Medikamente besser als ihr Ruf

Noch immer befürchten viele Menschen, von Psychopharmaka abhängig zu werden. Diese Angst sei bei den heutigen Antidepressiva unnötig. Auch werden laufend neue Wirkstoffe erforscht, die noch gezielter einzelne Symptome wie Ängstlichkeit, Schlafstörungen oder Schmerzen behandeln. Die Depression selbst ist nach wie vor Gegenstand intensiver Forschung. Ziel ist es, Therapien zu entwickeln, die noch gezielter auf die jeweilige Art der Depression und auf die individuelle Widerstandsfähigkeit gegenüber Stress und anderen Risikofaktoren wirken. Die Prognose der Expertin macht Mut: „Bald werden individuell auf den Patienten zugeschnittene Therapien zur Verfügung stehen, die noch verträglicher sind und noch schneller wirken.“