

RATGEBER

Depressionen: Wie helfe ich mir selbst?

Hermann Hesse sagte einmal: «Wer nicht an sich selbst gespürt hat, was Schwermut ist, versteht das nicht, ich hatte das Gefühl einer schauerlichen Einsamkeit.» Etwa zehn Prozent der Bevölkerung leiden an Depressionen, doppelt so viele Frauen wie Männer, in Altersheimen bis 40 Prozent der Senioren.

Oft werden Depressionen durch Stressfaktoren ausgelöst wie unzureichende Wertschätzung am Arbeitsplatz oder in der Familie, der Verlust eines geliebten Menschen oder die dunkle Jahreszeit. Bei manchen liegen Depressionen im Erbgut oder sie sind die Folge der Einnahme von Hormonen (Östrogene, Cortison), Krebsmedikamenten, Antibiotika, Blutfettsenker, Betablocker usw. Die Beschwerden bei Depressionen umfassen eine innerliche Leere, Energielosigkeit, Müdigkeit. Sie sind reizbar, unruhig, appetitlos, wollen nicht mehr leben, haben Schmerzen, Schlafprobleme und kein sexuelles Verlangen. Liefern Sie sich der Depression nicht aus, lernen Sie dagegen anzugehen. Hilfsmittel sind im Kasten zusammengefasst.

■ WIE HELFE ICH MIR SELBST BEI DEPRESSIONEN?*

- Kontakt zu anderen Menschen nicht abbrechen, sich alles von der Seele reden.
- Konflikt erkennen und beheben, das beseitigt die Depression.
- Strukturiert und diszipliniert leben: Die Depression nicht zulassen, Wegdenken der Gedanken auf etwas Schönes, sofort einer Beschäftigung nachgehen (Aufräumen, Putzen, Gartenarbeit usw.)
- Einen Kurs zur Selbsthypnose belegen (z.B. Yoga). Autogenes Training: Im Zustand maximaler Entspannung auf einen formelhaften Vorsatz konzentrieren: «Es geht mir gut», «Heute ist ein guter Tag», «Ich lasse nichts an mich heran» oder «Ich bin stark».
- Viel Bewegung an der frischen Luft (mindestens eine Stunde am Tag laufen, bessert die Beschwerden um 50 Prozent)
- Aromatherapie mit Zitronen- oder Lavendelöl (unter der Nase einreiben)
- Pflanzliche Medikamente (siehe Text)

*sollten Sie Ihre Depression nicht selbst in den Griff bekommen, wenden Sie sich an Ihren Hausarzt oder einen Psychiater.

Warum Johanniskraut?

Synthetische Antidepressiva gehen oft mit Nebenwirkungen einher: Schwindel, Müdigkeit, Gewichtszunahme, Mundtrockenheit, Benommenheit, Zittern, erhöhter Pulsschlag, Blutdruckabfall, Verstopfung, Störungen beim Wasserlassen, Hautausschlag, Verlust des sexuellen Verlangens und der Funktion. Antidepressiva der neueren Generation können auch akute Magenblutungen auslösen. Schon deshalb sollten Sie dem pflanzlichen Johanniskraut eine Chance geben. Es wirkt bei leichten bis mittelgradigen Depressionen ebenso gut wie die synthetischen Medikamente, hat aber kaum Nebenwirkungen. Der Grund dafür liegt darin, dass die Inhaltsstoffe des Johanniskrauts an verschiedenen Stellen im Gehirn wirken und nicht nur die Wiederaufnahme eines bestimmten Botenstoffs hemmen wie die neuere Generation der Antidepressiva. Selten kommt es zu einer Lichtempfindlichkeit mit sonnenbrandähnlichen Hautreaktionen. Diese verschwinden rasch nach dem Absetzen von Johanniskraut.

Welches Johanniskrautpräparat?

Es gibt naturbelassene Extrakte aus Johanniskraut und Extrakte, in denen zusätzlich der Inhaltsstoff Hyperforin angereichert wurde. Der Inhaltsstoff Hyperforin ist aber für die Wechselwirkung mit synthetischen Medikamenten verantwortlich, wenn diese auch über die Leber abgebaut werden. Bei Einnahme des Johanniskrautpräparats Rebalance 250/500R (erstattungsfähig)/Remotiv 500 R (frei käuflich) muss daher nicht mit ungewollter Schwangerschaft (bei Einnahme der Pille) oder Wirkungslosigkeit von Antibiotika, Herz- und Blutdruckmittel, Blutfettsenkern und anderes gerechnet werden. Bislang wurde unter der Einnahme von Remotiv 250/500R (Rebalance 250/500 R) sehr wenige unerwünschte Wirkungen beobachtet. Es dauert mindestens vier Wochen, bis die volle Wirkung eingetreten ist. Erst nach sechs Wochen kann daher entschieden werden, wie gut Sie auf eine Behandlung mit Johanniskraut ansprechen.



Sigrun Chrubasik, Ärztin für Allgemeinmedizin (BRD), Bad Ragaz.

Zwei Fliegen mit einer Klappe

Da Depressionen und Schmerzen miteinander verflochten sind, bessern sich Schmerzen mit der Besserung der Depressionen. Die Behandlung von Schmerzen mit synthetischen Antidepressiva hat deshalb einen festen Platz im Stufenschema der Schmerzbehandlung. Johanniskraut trägt aber nicht nur aufgrund der stimmungsaufhellenden Wirkung zur Schmerzlinderung bei, es enthält auch einen entzündungshemmenden Wirkstoff. Dieser eignet sich auch zur lokalen Behandlung. Dass Einreibungen von Johanniskrautöl in die schmerzhaften Bezirke schmerzlindernd wirken, war schon im Mittelalter bekannt.

Depressionen sind ein Risikofaktor

Zwischen Depressionen und einer arteriosklerotischen Herzkranzgefässverengungen besteht eine enge Verflechtung. Sie kann Auslöser für einen Herzinfarkt sein und verringert dann zudem die Überlebenschance. Gerade deshalb sollten Sie Ihre Beschwerden ernst nehmen und die vorgeschlagenen Therapieansätze aufgreifen. Denn Depressive haben einen verminderten Antrieb und bewegen sich nicht genug, treiben weniger Sport als Gesunde, sind chronisch gestresst. Dies erhöht das Risiko für eine Verkalkung der Arterien. Depressive Menschen sind oft hoffnungslos und unkonzentriert und achten weniger auf ihre Gesundheit. Nehmen Sie Ihr Leben in die Hand (siehe Kasten).

ANZEIGE.....

Der Frühling naht:

- Blumen schenken
- Balkon vergürnern
- Garten verzieren
- Feste dekorieren
- Büro/Praxis verschönern
- Trost spenden
- Beim Giessen helfen
- und vieles mehr...



beratend. blumig. fantasievoll.

Vertrauen Sie unser Beratung.

Inhaber: Patrick Müller
Sonnenbergstrasse 2, 7000 Chur
Tel. Nr. 081 / 353 27 47
E-Mail: blumen@joos-chur.ch
www.joos-chur.ch