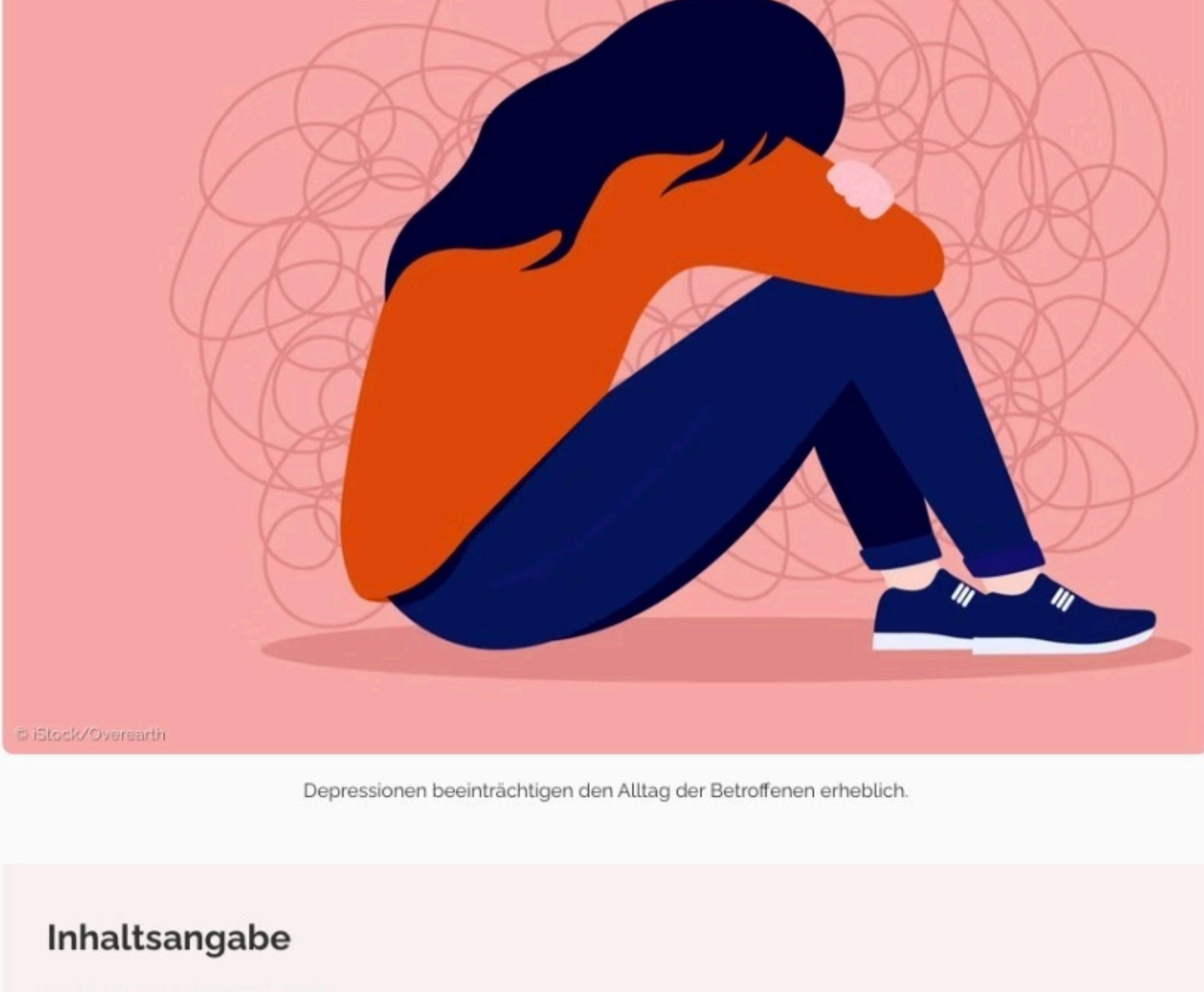


# Depression: Der Schatten auf der Seele

Depressionen zählen zu den häufigsten psychischen Erkrankungen weltweit. Sie sind durch anhaltende gedrückte Stimmung, Antriebslosigkeit, Interessenverlust und verschiedene körperliche Beschwerden gekennzeichnet. Obwohl Depressionen gut behandelbar sind, leiden viele Menschen still und unbemerkt.

Von **Jasmin Bannan-Döblitz**  
07.06.2024, 11:30 Uhr



Depressionen beeinträchtigen den Alltag der Betroffenen erheblich.

## Inhaltsangabe

- [Was ist eine Depression?](#)
- [Welche Symptome treten bei einer Depression auf?](#)
- [Was sind die Ursachen einer Depression?](#)
- [Welche Arten von Depressionen gibt es?](#)
- [Wie wird eine Depression diagnostiziert?](#)
- [Wie wird eine Depression behandelt?](#)
- [Was kann man selbst gegen eine Depression tun?](#)
- [Welche Folgen kann eine Depression haben, wenn sie unbehandelt bleibt?](#)

## Was ist eine Depression?

Eine Depression ist eine weit verbreitete **psychische Erkrankung**, die durch anhaltende gedrückte Stimmung, Antriebslosigkeit, Interessenverlust und verschiedene körperliche Beschwerden gekennzeichnet ist. **Im Gegensatz zu vorübergehenden Stimmungsschwankungen oder Traurigkeit**, die zum normalen Leben gehören, beeinträchtigen Depressionen die Betroffenen **erheblich** in ihrem Alltag und mindern ihre Lebensqualität. **Etwa 8,2 %** der erwachsenen Bevölkerung (18-79 Jahre) erkranken im Laufe eines Jahres an einer Depression. **Frauen** sind etwa **doppelt so häufig** betroffen wie Männer. **Junge Erwachsene** zwischen 18 und 34 Jahren sind besonders häufig betroffen.

## Welche Symptome treten bei einer Depression auf?

Depressionen gehören zu den **häufigsten psychischen Erkrankungen weltweit**. Die Kernsymptome sind:

- Gedrückte Stimmung:** Niedergeschlagenheit, Freudlosigkeit und Traurigkeit überwiegen stark und anhaltend.
- Antriebslosigkeit:** Verminderte Energie und Motivation, selbst alltägliche Aufgaben fallen schwer.
- Interessenverlust:** Aktivitäten, die früher Freude bereiteten, verlieren ihren Reiz.
- Störungen des Denkens und der Konzentration:** Konzentrationsschwierigkeiten, Grübeln, negative Gedanken und Selbstzweifel.
- Schlafstörungen:** Ein- oder Durchschlafprobleme, frühzeitiges Erwachen oder übermäßiges Schlafbedürfnis.
- Veränderungen des Appetits:** Appetitlosigkeit oder Heißhungerattacken mit Gewichtsveränderungen.
- Körperliche Beschwerden:** Unruhe, Verspannungen, Kopfschmerzen, Verdauungsbeschwerden und Schmerzen ohne organische Ursache.

### Zusätzliche Symptome:

- Angst und Unruhe
- Schuldgefühle und Minderwertigkeitsgefühle
- Verlust von Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl

## Was sind die Ursachen einer Depression?

Depression ist eine psychische Erkrankung, die durch eine Vielzahl von Faktoren ausgelöst werden kann. Zu den häufigsten Ursachen gehören **genetische Veranlagung, biochemische Ungleichgewichte im Gehirn, belastende Lebensereignisse und psychosoziale Umstände**.

Menschen mit einer familiären Vorgeschichte von Depressionen sind beispielsweise anfälliger für diese Erkrankung. Neurotransmitter wie Serotonin und Dopamin spielen ebenso eine Rolle bei der Regulierung von Stimmungen und können bei einem Ungleichgewicht depressive Symptome fördern.

Traumatische Erlebnisse, chronischer **Stress** oder einschneidende Lebensveränderungen wie der Verlust eines geliebten Menschen können ebenfalls Auslöser sein.

Darüber hinaus beeinflussen Faktoren wie soziale Isolation, mangelnde Unterstützung und chronische Krankheiten das Risiko, an einer Depression zu erkranken. Es ist wichtig zu verstehen, dass Depressionen multifaktoriell bedingt sind und eine individuelle Herangehensweise in der Behandlung erfordern.

## Welche Arten von Depressionen gibt es?

Die bekannteste Art ist die **Major Depression**, charakterisiert durch anhaltende Traurigkeit und den Verlust von Interesse an Aktivitäten, die zuvor Freude bereiteten. **Dysthymie**, eine mildere, aber langfristige Form der Depression, beeinträchtigt ebenfalls das tägliche Leben. Bipolare Störungen umfassen depressive Phasen, wechseln jedoch mit manischen Episoden ab. **Saisonale affektive Störungen** treten typischerweise in den Wintermonaten auf, während **postpartale Depressionen** nach der Geburt eines Kindes auftreten können. Es ist wichtig, die spezifische Art der Depression zu erkennen, um eine angemessene Behandlung sicherzustellen.

## Wie wird eine Depression diagnostiziert?

Die Diagnose einer Depression erfolgt durch einen Arzt oder Psychotherapeuten.

Im Rahmen der Diagnostik:

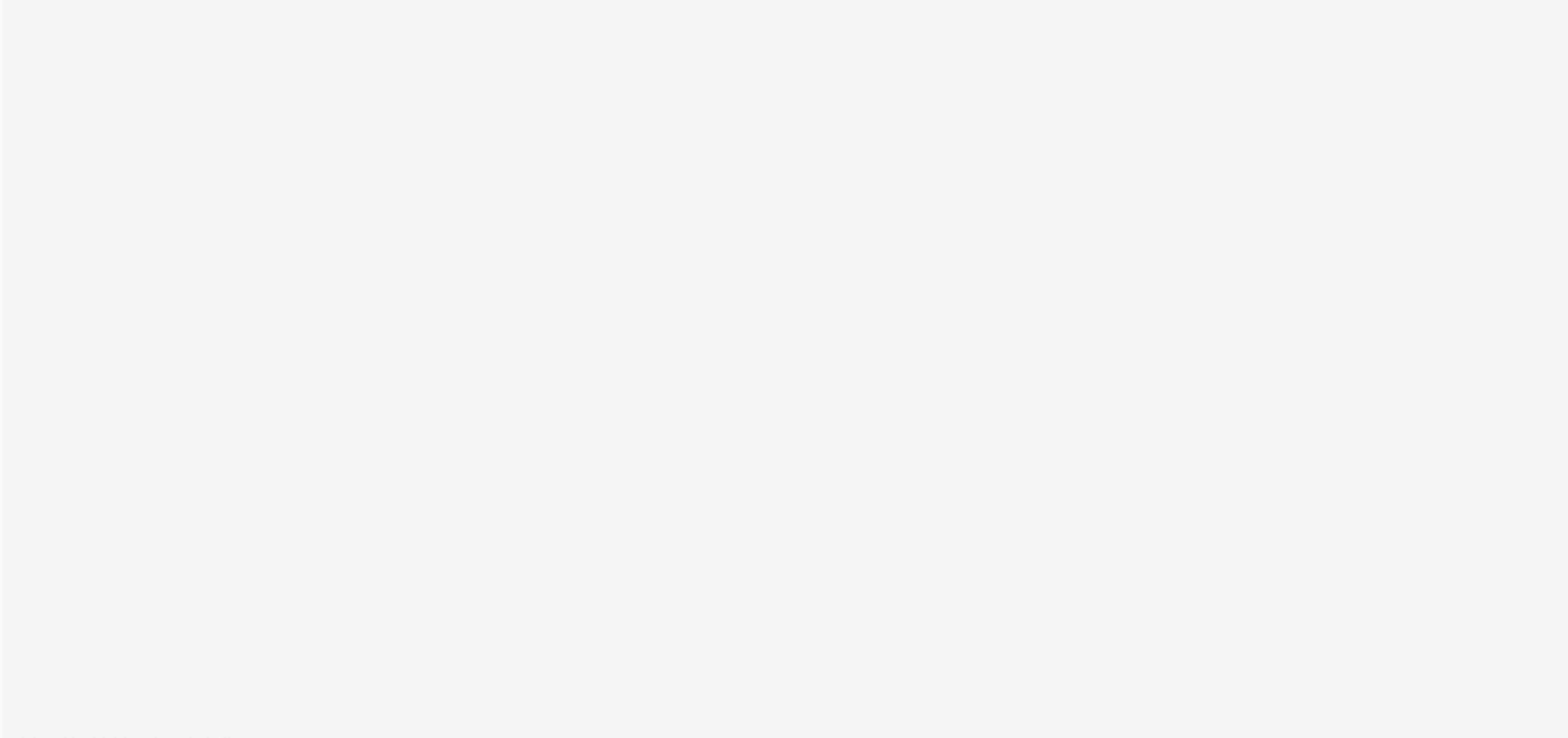
- Führt der Arzt oder Psychotherapeut ein ausführliches Gespräch mit dem Patienten (Anamnese)**, um die Symptome, die Lebensgeschichte und die aktuelle Situation des Patienten zu erfassen.
- Werden verschiedene Fragebögen und Skalen eingesetzt**, um die Schwere der Depression zu beurteilen.
- Kann eine körperliche Untersuchung erfolgen**, um organische Ursachen für die Symptome auszuschließen.
- Eventuell werden weitere Untersuchungen**, wie z.B. Blutuntersuchungen oder bildgebende Verfahren, durchgeführt.

## Wie wird eine Depression behandelt?

Die Behandlung von Depressionen ist vielschichtig und orientiert sich an der Schwere der Symptome sowie den individuellen Bedürfnissen des Betroffenen. In der Regel kombiniert sie **psychotherapeutische Verfahren**, wie die kognitive Verhaltenstherapie oder tiefenpsychologisch fundierte Therapien, mit medikamentöser Unterstützung durch **Antidepressiva**.

Eine wichtige Rolle spielt auch die **soziale Unterstützung** durch Familie und Freunde sowie Maßnahmen zur Selbsthilfe, wie **regelmäßige Bewegung und Stressbewältigungstechniken**.

Bei schweren Depressionen können zusätzliche Behandlungsformen wie die **Elektrokrampftherapie oder Lichttherapie** zum Einsatz kommen. Wichtig ist eine frühzeitige Diagnose und ein individuell angepasster Behandlungsplan.



© iStock/Dreem Zigg

Sport spielt bei einer Depression eine wichtige Rolle.

## Was kann man selbst gegen eine Depression tun?

Während eine Depression eine Erkrankung ist, die professioneller Behandlung bedarf, gibt es dennoch einige Dinge, die Sie selbst tun können, um Ihre Stimmung und Ihr Wohlbefinden zu verbessern.

Im Folgenden einige Tipps:

### Aktivität und Bewegung

- Regelmäßige körperliche Aktivität ist ein wichtiger Bestandteil der Behandlung von Depressionen.
- 30 Minuten Bewegung an den meisten Tagen der Woche können Ihre Stimmung verbessern. Stress abbauen und das Selbstwertgefühl stärken.
- Schon ein kurzer Spaziergang an der frischen Luft kann positive Auswirkungen haben.

### Gesunde Ernährung

- Achten Sie auf eine ausgewogene und gesunde Ernährung.
- Vermeiden Sie zu viel Zucker, verarbeitete Lebensmittel und Alkohol.
- Essen Sie viel frisches Obst, Gemüse und Vollkornprodukte.

### Schlafhygiene

- Sorgen Sie für einen regelmäßigen Schlafrhythmus und ausreichend Schlaf (ca. 7-8 Stunden pro Nacht).
- Vermeiden Sie es, vor dem Schlafengehen auf Bildschirme zu schauen.
- Schaffen Sie eine entspannende Schlafumgebung.

### Stressbewältigung

- Lernen Sie effektive Stressbewältigungsmethoden wie Entspannungstechniken (z.B. [Yoga](#), [Meditation](#)) oder Achtsamkeitsübungen.
- Vermeiden Sie Stress so weit wie möglich.
- Nehmen Sie sich Zeit für Aktivitäten, die Ihnen Freude bereiten.

### Soziale Kontakte

- Pflegen Sie soziale Kontakte und verbringen Sie Zeit mit Freunden und Familie.
- Vermeiden Sie Isolation und Rückzug.
- Treten Sie einer Selbsthilfegruppe oder einem Verein bei.

### Sinnvolle Beschäftigung

- Suchen Sie nach sinnvollen Aktivitäten, die Ihnen Freude bereiten und Ihnen das Gefühl geben, etwas zu erreichen.
- Engagieren Sie sich ehrenamtlich.
- Setzen Sie sich kleine, erreichbare Ziele.

### Professionelle Hilfe

- Scheuen Sie sich nicht, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.
- Ein Psychotherapeut kann Ihnen helfen, Ihre Depression zu verstehen und einen Behandlungsplan zu entwickeln.
- Es gibt verschiedene Therapieformen, die wirksam bei Depressionen helfen können, z.B. Verhaltenstherapie, kognitive Verhaltenstherapie und Interpersonelle Therapie.

### Medikamente

- In einigen Fällen kann eine medikamentöse Behandlung mit Antidepressiva sinnvoll sein.
- Antidepressiva können die Symptome der Depression lindern und die Lebensqualität verbessern.
- Die Entscheidung über eine medikamentöse Behandlung sollte immer in Absprache mit einem Arzt oder Psychotherapeuten getroffen werden.

## Welche Folgen kann eine Depression haben, wenn sie unbehandelt bleibt?

Die Folgen einer unbehandelten Depression können schwerwiegend und langwierig sein.

Im Folgenden einige der wichtigsten Punkte:

### 1. Verschlimmerung der Symptome

- Die Symptome der Depression können sich ohne Behandlung verschlimmern und chronisch werden.
- Es kann zu einem Verlust von Arbeitsfähigkeit, sozialer Isolation und Suizidalität kommen.

### 2. Erhöhtes Risiko für andere Erkrankungen

- Depressionen erhöhen das Risiko für die Entwicklung anderer Erkrankungen, z.B.
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Diabetes
- Demenz
- Schmerzstörungen
- Suchterkrankungen

### 3. Beeinträchtigung der kognitiven Funktionen

- Unbehandelte Depressionen können zu Beeinträchtigungen der kognitiven Funktionen führen, z.B.
- Gedächtnisstörungen
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Verminderte Entscheidungsfähigkeit

### 4. Persönlichkeitsveränderungen

- In einigen Fällen kann es durch eine unbehandelte Depression zu Persönlichkeitsveränderungen kommen.
- Die Betroffenen ziehen sich oft zurück und verlieren ihr Interesse an sozialen Aktivitäten.
- Sie können apathisch und antriebslos wirken.

### 5. Suizid

- Die häufigste und tragischste Folge einer unbehandelten Depression ist Suizid.
- Suizid ist die zweithäufigste Todesursache bei Menschen zwischen 15 und 29 Jahren.
- In Deutschland sterben jedes Jahr ca. 9.000 Menschen durch Suizid.

### 6. Soziale und wirtschaftliche Folgen

- Unbehandelte Depressionen haben auch negative soziale und wirtschaftliche Folgen, z.B.
- Belastung der Familie und des sozialen Umfelds
- Verlust von Arbeitstagen und Produktivität
- Erhöhte Gesundheitskosten

### Quellen:

- [Was ist eine Depression? - Stiftung Deutsche Depressionshilfe \(deutsche-depressionshilfe.de\)](#)
- [Depressionen » Symptome, Ursachen, Diagnostik, Therapie » \(neurologen-und-psychiater-im-netz.org\)](#)
- [Eine Depression erkennen und behandeln | NDR.de - Ratgeber - Gesundheit](#)
- [Depression: Ursachen, Symptome & Diagnostik \(schoen-klinik.de\)](#)

## Inhalte im Überblick

GESUND LEBEN [Ist es gesund, täglich zu masturbieren?](#) [1000 Kalorien am Tag](#) [Rezept Haferlocken-Pizza](#) [Tipps, um Energielübern entgegenzuwirken](#)

FITNESS [Bauchmuskultraining mit Hanteln](#) [Schneller Muskelaufbau](#) [Schnell Kalorien verbrennen](#) [100 Situps am Tag](#) [Ursachen für Übelkeit nach dem Sport](#)

MÄNNERGESUNDHEIT [Eichelhäse entfernen](#) [Blutpenis vs. Fleischpenis](#) [Längere Erektionen: Die besten Hausmittel](#) [Penis riecht](#) [Samenstau](#)

FRAUJUNGENESUNDHEIT [Periode auslösen](#) [Ausfluss vor der Periode](#) [Schmerzende Brustwarzen](#) [Schwanger trotz Periode](#) [Unterleibsschmerzen- Keine Periode](#)

NATÜRLICH HEILEN [Entzündungshemmende Kräutler](#) [natürliche Blutverflüner](#) [Konstitutionsmittel finden](#) [Hausmittel gegen Schleim im Hals](#)

[Natürliche Alternativen zu Ibuprofen](#)

BEAUTY [Für was Kerseife gut ist](#) [Gelbe Fingernägel: Ursachen und Hausmittel](#) [Penaten Creme für den Intimbereich](#) [Shampoo selber machen](#)

TIERGEJUNDHEIT [Bestes Katzenfutter](#) [Hand zittert nach Spaziergang](#) [Krankheitssymptome beim Hund](#) [Stille Läufigkeit erkennen](#)

Folgen Sie uns



Aktuelles Heft Artikel Archiv Kontakt Impressum Datenschutz Mediadaten Onlinewerbung Datenschutzeinstellungen

### Webseiten der Mediengruppe KLAMBT & Partner

Für Sie Grazia Idee für mich Jolie Mädchen Mein Schlaf OK! Magazin Petra Vital

Die 2 Funkuhr SuperTV TV Piccolino TV Genie TV 4x7 TV 4 Wochen

Bike Boote Gute Fahrt Modellfahrzeug Surf Tour Yacht

Insenio Leben und erziehen Mama Reporter ovy United Kiosk Yoga Easy