

Sanfte Mittel gegen die innere Leere

Sport und Entspannung helfen gegen die Volkskrankheit Depression

Über zwei Jahre ist es nun her, seitdem sich der Fußball-Nationaltorhüter Robert Enke das Leben nahm. Er litt jahrelang unter schweren Depressionen, die er verheimlichte. Nach seinem Tod forderten Ärzte, Psychologen und Sportfunktionäre einen offeneren Umgang mit der Krankheit, die zwar immerhin jeden fünften Deutschen im Laufe seines Lebens einmal betrifft, über die aber nur selten in der Öffentlichkeit gesprochen wird. - Jeder Fünfte, das bedeutet: derzeit leiden etwa vier Millionen Bundesbürger an einer behandlungsbedürftigen Depression. Eine besorgniserregende Zahl.

Dabei ist eine Depression eine Erkrankung des gesamten Körpers.

Betroffen sind nicht nur das Denken, die Gefühle, das Verhalten und der Umgang mit anderen Menschen, sondern auch viele Körperfunktionen der Patienten. Dass zu einem gesunden Geist auch immer ein gesunder Körper gehört, ist schließlich schon lange unumstritten.

Professionell ausgebildete Gesundheitsberater und Entspannungspädagogen können Betroffenen helfen, bereits erste Symptome dieser weit verbreiteten Krankheit mit gezielten Gegenmaßnahmen zu bekämpfen. Denn die richtige Mischung aus Sport und bewusster Entspannung ist ein effektives Mittel gegen Antriebslosigkeit und gedrückte Stimmung.

Die notwendige Fachkenntnis können freie Fachberater und -pädagogen aus dem Gesundheitswesen bei der Deutschen Gesellschaft für Gesundheit und Prävention e. V. (www.dppg.org) erwerben. Der Berufsverband hat seinen Sitz in Wuppertal und bietet eine qualitativ hochwertige Aus- und Fortbildung für Heilberufler an. In einem regelmäßig wechselnden Fortbildungsprogramm werden auf der einen Seite die medizinischen und psychologischen Grundlagen und auf der anderen Seite die theoretischen und praktischen Kenntnisse der verschiedenen Behandlungsmethoden vermittelt.

Oft fängt es harmlos an.

Ungelöste Konflikte, Stress oder lange Krankheit können das psychisches Gleichgewicht durcheinander bringen und zu einer depressiven Verstimmung führen. Diese ist meist Vorläufer einer Depression. Gerade in der dunklen Jahreszeit leiden viele Menschen unter

anhaltender Müdigkeit, Lustlosigkeit oder Schlafproblemen. Spätestens dann, wenn sich Gefühle wie Mattigkeit und Antriebslosigkeit in Verbindung mit Müdigkeit oder Schlafproblemen massiv und dauerhaft verstärken, sollte fachkundige Hilfe in Anspruch genommen werden. Wichtig ist vor allem, *rechtzeitig* professionelle Hilfe zu suchen, da eine möglichst frühzeitige Diagnose und Therapie entscheidend ist, um die Krankheit bestmöglich in den Griff zu bekommen. Eine genaue Beobachtung und Wahrnehmung früher Krankheitsanzeichen hilft auch bei der Vermeidung von Rückfällen. Sinnvoll sind darüber hinaus präventive Maßnahmen, um dem Ausbruch der Krankheit idealerweise zuvorzukommen.

Falsch ist es hingegen, sich in Momenten eines akuten Stimmungstiefs zu Hause im Bett oder vor dem Fernseher zu verkriechen und auf Hilfe zu verzichten.

Was ist eigentlich eine Depression?

Der Begriff Depression leitet sich von dem lateinischen Begriff „deprimere“ ab und bedeutet „niederdrücken“. Verwendet werden auch Begriffe wie depressive Episode oder wiederholt auftretende (rezidivierende) depressive Störung. Alle Bezeichnungen haben gemein, dass sie einen Zustand psychischer Niedergeschlagenheit umschreiben.

In der Regel verlaufen die meisten Depressionen phasenweise. Es kommt zu mehr oder weniger ausgeprägten Symptomschüben mit Stimmungsschwankungen, die nach einer Weile abklingen, so dass sich die Stimmung bis zur nächsten Phase normalisiert. Zu den Hauptsymptomen zählen der Verlust von Interesse und Freude, die depressive Stimmung und die Antriebslosigkeit. Zusatzsymptome sind Gefühllosigkeit, Konzentrationsstörungen, mangelndes Selbstwertgefühl sowie ein pessimistischer Blick in die Zukunft. Viele Betroffene leiden unter Schuldgefühlen, Schlafstörungen und Appetitlosigkeit. Sie zeigen eine Neigung zur Selbstbeschädigung, im schlimmsten Fall bis hin zum Selbstmord. Patienten leiden außerdem unter Schwindelanfällen, Herzrasen und Kopfschmerzen.

Die Symptome sind nicht temporär, sondern halten über einen längeren Zeitraum an bzw. treten wiederholt auf. Sie können in den unterschiedlichsten Kombinationen vorhanden sein, je nach Schweregrad und Anzahl der Krankheitszeichen unterscheidet man verschiedene Depressionsformen. Davon gilt es, gelegentliche Stimmungsschwankungen oder die länger andauernde Trauer, beispielsweise nach dem Tod eines Angehörigen, abzugrenzen. Diese sind vollkommen normal und stellen keine Anzeichen einer Depression dar.

Die Ursachen einer Depression können sehr unterschiedlich sein und müssen im Einzelfall bestimmt werden.

Häufig spielen körperliche Erkrankungen, wie beispielsweise chronische Schmerzen, Krebs-, Herz-Kreislauf- und Demenz-Erkrankungen, und bestimmte Medikamente (zum Beispiel bestimmte Asthmamittel, Mittel zur Senkung der Blutfette, Antiallergika) eine Rolle. Ereignisse wie schwerwiegende Verluste, sexueller Missbrauch in der Kindheit, Störungen der Selbstwahrnehmung oder der Verlust von Bindungen können zu einer Depression führen.

Während etwa 25 % erwachsener Frauen an einer Depression erkranken, sind nur ca. 10 % aller erwachsenen Männer betroffen. Dabei kann sich eine Depression bereits im Kindesalter entwickeln.

Leider werden Depressionen noch immer als Tabuthema behandelt, nur selten – wie im Fall von Robert Enke – gelangt die Krankheit zeitweise in das öffentlich Bewusstsein, um anschließend wieder in das Abseits zu geraten. Die Folge: Nur etwa die Hälfte aller Depressionen wird erkannt, und davon bleibt die Hälfte unbehandelt.

Und was hilft?

"Besonders gut belegt ist der Effekt von Sport bei der Depression und bei der Demenz", sagt Professor Andreas Ströhle von der Charité Berlin. In mehreren kontrollierten Studien wurde eine Linderung der depressiven Symptome durch regelmäßigen Sport belegt.

Wichtig ist, dass sich Patienten außerdem bewusst Zeit für sich nehmen, um die Geschehnisse des Tages zu verarbeiten und Kopf und Körper auszuruhen. Ein geregelter Tagesablauf mit ausreichend Beschäftigung unterstützt Betroffene dabei, die optimale Balance zu finden. Körperlich aktiv und fit zu bleiben kann nachweislich helfen, die Entstehung von depressiven Verstimmungen zu verhindern. Dazu gehört auch eine gesunde und bewusste Ernährung.

Rechtzeitig die Leistungen von Entspannungspädagogen oder Gesundheitsberatern in Anspruch zu nehmen ist daher ratsam.

Belastete Menschen erlernen in Gruppen- oder Einzelsitzungen Strategien zur Stressbewältigung und erhalten Konzepte für eine gesunde Lebensweise. Besonders

bewährt haben sich das Autogene Training oder die Progressive Muskelentspannung. Durch die Anwendung dieser Techniken gelingt es Betroffenen, wieder einen „gesunden“ Abstand vom stressigen (Berufs)Alltag zu gewinnen.

Bei Patienten mit chronischen Depressionen ist auch häufig die haltungsbedingte Anspannung von Muskulatur und Bindegewebe an der Aufrechterhaltung des Problems beteiligt. Die ständige Anstrengung, trotz der Beschwerden den Lebens- oder Berufsalltag zu bewältigen, führt meist zu einer weiteren Anspannung, die wiederum einen ungünstigen Einfluss ausübt. Ein Kreislauf, der durch ein gezieltes Entspannungstraining durchbrochen werden kann.

Ist die Krankheit weit fortgeschritten und als mittelschwer bis schwer einzuordnen, ist eine medikamentöse Therapie durch einen erfahrenen Arzt oft unumgänglich. Aber: "Sport, Entspannung und rege Sozialkontakte verbessern mit Sicherheit das körperliche und mentale Wohlbefinden", stellt die Wissenschaftlerin Nadia Marsh vom Cabrini Medical Center in New York fest. Das allein sei ein Grund, es einmal damit zu versuchen.

Die sanften präventiven Behandlungsmaßnahmen von Beratern und Pädagogen können den radikalen, medikamentösen Weg mitsamt seinen möglichen Nebenwirkungen in vielen Fällen erfolgreich umgehen - sofern sie frühzeitig umgesetzt werden.

Der aktuelle Fortbildungskalender ist im Internet unter www.dggp.org abrufbar; das Anmeldeformular für Veranstaltungen ist dort als PDF-Dokument hinterlegt.

Nicht nur Mitglieder des Berufsverbands, auch Absolventen externer Berufsakademien sind herzlich willkommen, an den Veranstaltungen teilzunehmen. Die Teilnehmer qualifizieren sich durch den Kursbesuch für eine vollwertige Verbandsmitgliedschaft.

Kontakt:

Deutsche Gesellschaft für Gesundheit und Prävention e. V. (DGGP)
Reppkotten 24
42279 Wuppertal

1. Vorsitzender: Dipl.-Soz.wiss. Jürgen Obst

Tel. (0202) 76954-49

Fax (0202) 76954-50 (Montag bis Freitag von 10 - 16 Uhr)

E-Mail: verband@dggp.org

Internet: www.dggp.org