

Wenn die Seele im Dunkeln bleibt ...

Depression ist eine weitverbreitete Krankheit, bei der die Seele beschließt, im Dunkeln zu bleiben (lat. deprimere, depressus = niederdrücken, herabziehen). Allgemein versteht man unter einer Depression eine bestimmte Stimmungslage, in der die Gefühle der Trauer und der Niedergeschlagenheit über ein normales Stimmungstief hinausgehen und zwar entweder in Bezug auf die Dauer und bzw. oder die Ausprägung der Gefühle.

BERICHT **ULRIKE ROSSMANN** ABBILDUNGEN **4T WERBEAGENTUR**

Weitere Informationen zum Thema Depressionen geben folgende Organisationen

- › www.kompetenznetz-depression.de
Fax 089/516055 57
- › Verein Hilfe für Depressivkranke e.V.
Wermbachstr. 13
63739 Aschaffenburg
Telefon 06021/23626
- › Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS)
Albert-Achilles-Str. 65
10709 Berlin
Telefon 030/8914019

Man schätzt, dass heute zirka ein Drittel aller Menschen einmal im Leben an einer Depression erkrankt, die Zahl der Betroffenen steigt weiter. Die Weltgesundheitsorganisation WHO führt folgende Gründe für Depressionen an:

- › Zerfall der Familienstrukturen
- › Vereinsamung in der Masse
- › höheres Lebensalter
- › genauere diagnostische Methoden in der Psychiatrie
- › Medikamenten-/Drogenmissbrauch
- › Verlust weltanschaulicher und religiöser Normen

Sicherlich spielen noch viele andere Dinge eine Rolle – die eigene Lebensgeschichte oder aktuelle psychische Risikofaktoren wie zum Beispiel Arbeitslosigkeit, Stress oder Pensionierung. Eine Depression kann in jedem Lebensalter auftreten, allerdings steigt die Häufigkeit mit zunehmendem Lebensalter an. Zudem erkranken Frauen doppelt so häufig wie Männer.

Depression hat viele Gesichter

Wie findet man nun heraus, ob man in einem Stimmungstief, deprimiert oder depressiv ist? Es gibt Leitfragen nach Keilholz, die man sich stellen kann:

- › Können Sie sich noch freuen?
- › Fällt es Ihnen schwer, Entscheidungen zu treffen?

- › Haben Sie noch Interessen, zum Beispiel Hobbies?
- › Neigen Sie in letzter Zeit vermehrt zum Grübeln?
- › Plagt Sie das Gefühl, Ihr Leben sei sinnlos?
- › Fühlen Sie sich müde, schwunglos?
- › Haben Sie Schlafstörungen?
- › Spüren Sie irgendwelche Schmerzen, einen Druck in der Brust?
- › Haben Sie wenig Appetit, an Gewicht verloren?
- › Haben Sie Schwierigkeiten in sexueller Hinsicht?

Zeigen kann sich die Depression auf vielen Ebenen:

- › Zu den seelischen Krankheitszeichen gehören Gefühle wie Hilflosigkeit, Niedergeschlagenheit, Hoffnungslosigkeit und Gefühlsleere.
- › Psychomotorisch zeigt die Krankheit ihr Gesicht vor allem durch die Ambivalenz zwischen Antriebslosigkeit und innerer Unruhe.
- › Auf der körperlichen Ebene zeigen sich Schlafstörungen, Appetitlosigkeit, Verdauungsstörungen, Schwindel, Kopfschmerzen, Atemnot und vieles mehr.

Ärztliche Hilfe ist unumgänglich

Depressionen wirken sich also im Denken, Fühlen, Handeln und auf das körperliche Befinden aus. In jedem Fall ist das Selbstmordrisiko bei dieser Krankheit alarmierend hoch und verdient besondere Beachtung. Unumgänglich für die Betroffenen und deren Angehörige ist das Aufsuchen eines Facharztes, der die entsprechende Diagnose, Medikation und gegebenenfalls eine Psychotherapie einleiten wird, in die Angehörige oftmals mit einbezogen werden.

Eine weitere Säule können Selbsthilfegruppen sein, die auch Familienangehörigen angeboten werden.



Eine ganzheitliche Behandlung mit Akupunktur oder Homöopathie kann Erfolge bei der Behandlung der Depression bringen

Lichttherapie & Co.

Die Naturheilkunde kann die fachärztliche Betreuung und die Psychotherapie nicht ersetzen, immerhin aber Unterstützendes und Begleitendes anbieten:

Gut bewährt hat sich die Lichttherapie: Dabei sitzt der Patient zirka ein bis zwei Stunden am Tag vor einem hellen Lichtvorhang, der eine Lichtintensität und ein Lichtspektrum abstrahlt, das der Sonne entspricht. Es wird empfohlen, sich viel draußen in der Sonne und an frischer Luft aufzuhalten. Diese Maßnahmen sind vor allem bei Lichtmangel oder Winterdepression hilfreich.

Bei innerer Unruhe kann schnelle Bewegung (Joggen, Fahrradfahren) hilfreich sein. Mit dieser Maßnahme werden die Ängste in Bewegung umgesetzt. Wichtig für den Betroffenen ist, den Zugang zu sich selbst wieder zu finden und aus der Grübelspirale herauszukommen.

Eine weitere Möglichkeit bieten auch Körpertherapien wie Shiatsu, Tuina, Fußreflexzonenmassage und andere Massagetechniken oder autogenes Training und Muskelentspannung nach Edmund Jacobsen. Auch mit Übungen, bei denen der Atem eine zentrale Rolle spielt, wie Yoga, Qi-Gong, Tai Chi Chuan oder Feldenkrais können Sie sich wieder Zugang zu Ihrem verlorenen Rhythmus verschaffen.

Viele der genannten Techniken finden sich im Angebot der örtlichen Volkshochschulen.

Auch Pflanzen können helfen

Bei leichteren bis mittelschweren Depressionen können auch Heilpflanzen sehr hilfreich sein.

- › Hypericum perforatum oder Johanniskraut, das die Stimmung aufhellen kann
- › Valeriana officinalis oder Baldrian, das schlaffördernd, aber auch angstlösend wirkt
- › Melisse gegen Melancholie
- › Passionsblume wirkt mild beruhigend, Schlaf fördernd und Blutdruck regulierend
- › Lavendel wirkt ebenfalls beruhigend
- › Hopfen hat vor allem mit Baldrianwurzel kombiniert eine schlaffördernde und beruhigende Wirkung

Bewährt hat sich außerdem die ganzheitliche Behandlung mit Akupunktur oder Homöopathie.

Leider gibt es auch aus dieser Krankheit keine schnellen Wege. Ihre Seele hat eine Weile gebraucht, um ins Dunkel zu geraten und nun wird sie Zeit brauchen, das Licht wieder zu finden. ■



Bewegung an der frischen Luft wie Joggen oder Fahrradfahren kann bei innerer Unruhe helfen – Ängste werden damit in Bewegung gebracht

KONTAKT
ULRIKE ROSSMANN
 HEILPRAKTIKERIN
 IN HAMBURG UND BERLIN
 TELEFON 0174/5171551
 ULRIKE-ROSSMANN@
 T-ONLINE.DE
 WWW.NATURHEILPRAXIS-
 ROSSMANN.DE