

new art laboratories

Anytime, anywhere, we help you care!
nal von minden



DEPRESSION – Let's talk

Weltgesundheitsstag 2017

Inhalt

Artikel im Überblick

Inhalt	2
Vorwort	3
Diagnose	4-7
Prävention	8-10
Ernährung	11-13
Pregabalin	14-17
Depression bei Kindern	18-21
Antidepressiva Benzodiazepine	22-23
Kontakt	24

Impressum

Depression – Let’s talk
CSR-Magazin der nal von minden GmbH

V.i.S.d.P.:
Thomas Zander

Redaktion:
Iris Schubert, Helen Murr, Daniela Beer,
Martina Kastenmaier, Kristina Sams
inside-diagnostics@nal-vonminden.com

Grafik:
Martina Kastenmaier

Coverfoto:
© wundervisuals

Vorwort

Sehr verehrte Kundinnen und Kunden!

Weltweit leiden nach Schätzungen etwa 350 Millionen Menschen an Depressionen; alleine in Deutschland wird die Zahl der Betroffenen auf ca. 4 Millionen geschätzt. Dennoch ist die Krankheit für viele immer noch ein Tabuthema, über das nicht bzw. selten offen gesprochen wird. Beim Weltgesundheitstag 2017 der WHO dreht sich alles um die Krankheit Depression. Denn genau das ist sie: eine ernstzunehmende Krankheit. Etwa jeder dritte Notarzteinsatz hat mit psychischen Krisen zu tun und bei einer depressiven Phase besteht ein wesentlich höheres Risiko, dass der Betroffene sich selbst verletzt oder einen Suizidversuch unternimmt. Trotz der ernsten Folgen, die die Erkrankung für Betroffene haben kann, suchen von 100 Leuten nur ca. 35 professionelle Hilfe und es vergehen im Durchschnitt 11 Monate, bis Menschen, die an einer Depression leiden, einen Arzt aufsuchen. In Anbetracht der Tatsache, dass eine frühe Erkennung und Behandlung der Krankheit wichtig für den Therapieerfolg ist, ist dieser Zeitraum zu lange! Daher ist es wichtig, sowohl Betroffene als auch nicht Betroffene über die Krankheit aufzuklären und sie so aus der Ecke des Tabuthemas zu holen, in die sie

häufig gedrängt wird. Auch die nal von minden GmbH möchte einen Beitrag zu diesem Tag leisten und sich mit dem schwierigen Thema auseinandersetzen. In dieser Broschüre finden Sie viele interessante Artikel rund um Depressionen. Unser Hauptziel dabei ist es, die Sensibilität für dieses Thema zu stärken.

Wichtig ist hierbei zu betonen, dass die folgenden Texte sich keinesfalls zur Selbstdiagnose eignen und lediglich einen Überblick über die entsprechenden Bereiche der Krankheit geben sollen. Im Falle einer Depression oder des Verdachts auf eine Depression sollte in jedem Fall ein Arzt oder Psychologe aufgesucht, oder die Hilfe einer entsprechenden Beratungsstelle in Anspruch genommen werden!

Sandra von Minden, Roland Meißner & Thomas Zander

So traurig, so müde, so ängstlich – **Symptome, Diagnose und Therapie bei Depressionen**

Im Gegensatz zu einem gedämpften Gemütszustand, wie er wohl jedem vertraut sein dürfte, handelt es sich bei einer Depression um eine seelische Erkrankung, die unter anderem durch langanhaltende Gefühle wie Traurigkeit, Abgeschlagenheit und Mutlosigkeit gekennzeichnet ist.

Im alltäglichen Sprachgebrauch wird das Wort „depressiv“ häufig für eine Verstimmung verwendet. Aus medizinischer Sicht handelt es sich bei einer Depression jedoch um ein ernstzunehmendes Leiden, das dringend behandelt werden muss und sich der Beeinflussung durch Willenskraft oder Selbstdisziplin des Erkrankten entzieht.

Auch wenn mittlerweile offener als früher mit der Krankheit umgegangen wird, ist sie für viele Menschen nach wie vor ein Tabuthema. Betroffene schämen sich häufig oder gestehen sich nicht ein, dass sie tatsächlich ärztliche Hilfe benötigen

und suchen deshalb keinen Arzt auf. Dabei ist gerade eine frühzeitige Diagnose und Therapie in diesem Fall von großer Wichtigkeit.

So können sich Depressionen äußern

Volkstümlich wird die Depression aufgrund der quälenden Niedergeschlagenheit, die Betroffene empfinden, auch als „Gemütskrankheit“ bezeichnet. Langanhaltende Gefühle wie Leere, Angst, Hoffnungslosigkeit und Antriebslosigkeit beeinträchtigen depressive Menschen über einen längeren Zeitraum stark in ihrem alltäglichen Leben. Neben dem psychischen Leiden können auch körperliche Symptome wie Kopfschmerzen oder Magendrücken sowie Schlaflosigkeit und Konzentrationsstörungen auftreten. Häufig sind die Beschwerden zu bestimmten Tageszeiten (typischerweise am Morgen) besonders stark ausgeprägt.

Trotz des starken Leidensdrucks scheuen sich viele Betroffene, zu einem Arzt zu gehen und mit diesem offen über ihre Krankheit zu sprechen. Eine Depression ist jedoch keinesfalls etwas, wofür man sich schämen müsste. Es handelt sich dabei um eine Krankheit wie andere auch und sie gehört mit etwa vier Millionen Betroffenen neben Herzinfarkten und Krebs zu den häufigsten Erkrankungen überhaupt.

Nach Schätzungen von Experten werden über 60 Prozent aller Depressionen nicht behandelt. Dies hat verschiedene Gründe. Neben der oben genannten Scheu vieler Betroffener, medizinische und/oder psychologische Hilfe in Anspruch zu nehmen, ist es auch für Ärzte nicht immer einfach, eine Depression zu diagnostizieren, da sich die Anzeichen von Mensch zu Mensch deutlich unterscheiden können. Die Tatsache, dass sich die Erkrankung oft hinter vermeintlich rein physischen Symptomen verbirgt, führt dazu, dass in diesen Fällen häufig erst einmal nur die körperlichen Beschwerden behandelt werden und die psychischen Probleme lange unentdeckt bleiben. Ebenso besteht jedoch auch andersherum die Möglichkeit, dass von

körperlichen Beschwerden auf psychische Leiden geschlossen wird, die eventuell gar nicht vorhanden sind.

Wann sollte ein Arzt aufgesucht werden?

Bemerkt man Anzeichen einer Depression, die länger als zwei Wochen anhalten und sich kaum durch äußere Umstände beeinflussen lassen, sollte man nicht zögern, sich einem Arzt anzuvertrauen. Eine individuelle, korrekte und möglichst frühe Diagnose der Depression macht eine erfolgreiche Behandlung sehr wahrscheinlich und senkt zugleich die Gefahr von Rückfällen.

Die Diagnose beim Arzt

Wie auch bei anderen Erkrankungen schließt die Diagnose einer Depression eine umfangreiche „Bestandsaufnahme“ ein. Dabei geht es vor allem um die Vorgeschichte des Patienten (sowohl biografisch als auch medizinisch), um seine aktuelle Lebenssituation sowie den körperlichen und psychischen Zustand. Wichtig ist hierbei auch, dass andere (körperliche) Erkrankungen, die sich in ähnlichen Symptomen äußern können, ausgeschlossen

werden. Zu diesem Zweck werden, neben dem ausführlichen Gespräch mit dem Patienten, auch körperliche Untersuchungen (beispielsweise Blutuntersuchungen oder unter Umständen auch eine Computertomografie des Gehirns) durchgeführt. Diese Untersuchungen spielen eine große Rolle, da zum Beispiel ein niedriger Blutzuckerspiegel, Vitamin B12 Mangel, Demenz, Schilddrüsenunterfunktion und Veränderungen des Gehirns ebenso als Ursache für depressive Symptome in Frage kommen. Diagnostiziert wird die Depression anhand des Diagnosesystems ICD-10 (International Classification of Disorders) der Weltgesundheitsorganisation (WHO). Hierbei wird in Abhängigkeit von Zahl, Schweregrad und Dauer bestimmter Leitsymptome zwischen folgenden Arten von Depressionen unterschieden:


- depressive Episoden im Rahmen einer unipolaren Depression, die leicht, mittel oder schwer ausgeprägt sein kann
- depressive Episoden im Rahmen einer bipolaren affektiven Störung (einer Erkrankung bei der sich depressive und manische Phasen abwechseln)

- Dysthymie (eher anhaltende „chronische“ Form der Depression, die meist im frühen Erwachsenenalter beginnt)

Therapie von Depressionen

Die Depression ist eine sehr häufige, jedoch auch relativ gut behandelbare Krankheit. Die Therapie richtet sich hierbei nach Art und Schweregrad der Depression.

So genügt bei einer leichten Depression in vielen Fällen eine ambulante Psychotherapie. Handelt es sich dagegen um eine mittelgradige Depression, so wird häufig mit einer Kombination aus Behandlung mit Medikamenten und Psychotherapie gearbeitet. Diese kann auch bei einer schweren Depression zum Einsatz kommen, in diesem Fall ist jedoch oftmals eine stationäre Behandlung in einer psychiatrischen Klinik sinnvoll. Ein Klinikaufenthalt ermöglicht eine umfassendere Betreuung des Patienten durch Ärzte und bietet dadurch auch die Möglichkeit einer gezielten Einstellung der Medikamente. Zudem bietet er dem Betroffenen eine feste Tagesstruktur.



Neben oben genannten Therapieformen gibt es diverse weitere Behandlungsansätze, die bei speziellen Formen von Depressionen oder schweren depressiven Erkrankungen eingesetzt werden. Hierzu zählen zum Beispiel Methoden wie Schlafentzug im Rahmen einer stationären Behandlung oder eine Lichttherapie, die vor allem bei einer Winterdepression ergänzend zu Psychotherapie oder Medikation zum Einsatz kommen kann.

Bitte beachten Sie, dass dieser Artikel lediglich einen Überblick über die Krankheit Depression, ihre Diagnose sowie die Therapieformen bieten soll. In keinem Fall ist er zur Selbstdiagnose geeignet oder ersetzt den Besuch bei einem Arzt.

■ IS

Prävention

Kann man einer Depression gezielt vorbeugen?

Eine Depression kann für Betroffene verheerende Folgen haben. Sie wirkt sich nicht nur negativ auf das eigene Wohlbefinden aus, auch soziale Kontakte und das alltägliche Leben im Allgemeinen können unter der Erkrankung leiden. Dementsprechend spielt der Aspekt der Prävention im Zusammenhang mit Depressionen eine große Rolle. Aber geht das überhaupt? Kann man der Krankheit durch einen gesunden und bewussten Lebensstil vorbeugen? Die Antwort darauf ist nicht so leicht zu finden. Denn die Faktoren, die an der Entstehung einer Depression beteiligt sind, sind vielfältig und die Diagnose ist oft nicht einfach. Allerdings gibt es durchaus Dinge, die das eigene Wohlbefinden steigern und so der Entstehung einer Depression entgegenwirken können.

Risiko einer Depression früh erkennen

Familiäre Vorbelastung, körperliche Erkrankungen, eine bereits durchlebte Depression, gesteigerter Alkohol- und Drogenkonsum – diese Dinge zählen zu den Faktoren, die das Risiko (erneut) an einer Depression zu erkranken, erhöhen. Besonders

für Menschen, die zu dieser „Risikogruppe“ zählen ist es wichtig, frühzeitig damit zu beginnen die eigenen Kompetenzen im Umgang mit alltäglichen Belastungen und auch unerwarteten Krisensituationen zu fördern. Besteht der Verdacht, dass bereits eine Depression vorliegt, ist es wichtig, zeitnah einen Arzt oder Psychologen aufzusuchen, um Möglichkeiten der Früherkennung in Anspruch zu nehmen.

Unter Freunden – sozial aktiv sein

Kein Mensch ist eine Insel. Soziale Kontakte zu pflegen und sich regelmäßig mit anderen auszutauschen ist wichtig und kann dabei helfen, der Entstehung einer Depression vorzubeugen. Ein Rückzug vom sozialen Umfeld bzw. im Extremfall eine „totale“ Isolation sind meist erste Anzeichen für das Vorliegen einer Depression – ein Teufelskreis, denn diese Isolation kann viele weitere Symptome auslösen und bereits bestehende verstärken. Die Pflege bereits vorhandener und der Aufbau neuer Kontakte ist daher entscheidend.

Bewegung – der Depression davonlaufen?

Bewegung tut gut und steigert das eigene Wohlbefinden. Dabei muss man sich nicht unbedingt auspowern. Auch ein ein-

facher Spaziergang an der frischen Luft ist gut für die Psyche. Wichtig ist in jedem Fall, nicht über das Ziel hinauszuschießen und im Rahmen der eigenen Verfassung eine Art von Bewegung/Sport zu wählen, die einem tatsächlich gut tut. Unrealistische Ziele können zu Enttäuschung führen, wenn man feststellt, dass man sie nicht erreichen kann. Neben der richtigen Intensität sollte darauf geachtet werden, dass der Körper auch genug Ruhephasen erhält, in denen er sich regenerieren kann, um eine Überlastung zu vermeiden.

Eine solide Tagesstruktur – und täglich grüßt das Murmeltier?

Ist die Tagesstruktur stabil, so kann das eine große Hilfe dabei sein, ein gesundes und ausgeglichenes Leben zu führen. Natürlich meint dies nicht, dass jeder Tag gleich ablaufen muss. Tatsächlich ist es jedoch gut, kleine Rituale zu haben und zu festen Zeiten aufzustehen und ins Bett zu gehen sowie regelmäßige Mahlzeiten einzuplanen. Gerade Menschen, die mit psychischen Problemen zu kämpfen haben, tun sich häufig schwer damit den Alltag zu meistern. Klare Strukturen – eventuell auch schriftlich festgehalten – können hier eine Erleichterung sein und beispielsweise auch dabei helfen, Schlafprobleme in den Griff zu bekommen.

Im Land der Träume – auf genügend Schlaf achten

Das Thema Schlaf spielt für unser Wohlbefinden allgemein eine große Rolle. Wer nicht genug schläft fühlt sich schlapp und müde – dies bleibt nicht ohne Auswirkung auf die Psyche. Zwar kann bei einer bereits bestehenden Depression therapeutischer Schlafentzug zu einer Stimmungsaufhellung führen, dies ist jedoch kein Ansatz, der auf Dauer und ohne ärztliche Aufsicht durchgeführt werden sollte. Um dagegen einer Depression vorzubeugen und für emotionales und körperliches Wohlbefinden zu sorgen, ist regelmäßiger und ausreichender Schlaf wichtig.

Just relax – genießen und entspannen

Gerade in der heutigen Zeit, in der uns viel abverlangt wird, ist es wichtig, sich Ruhe-Oasen zu schaffen. Natürlich gehören auch Pflichten und unangenehme Dinge zu unserem Alltag – entscheidend ist hier die richtige Balance. Was einem Menschen gut tut, weiß er selbst am besten. So ist es sinnlos, sich selbst zu Entspannungsverfahren zu zwingen, nur weil diese gerade im Trend sind, wenn man sich dabei nicht wohlfühlt. Stattdessen sollte man auf das eigene Bauchgefühl hören und die Dinge, die man zur Entspannung tut, bewusst genießen.

Mit sich selbst im Reinen sein – Stärkung des Selbstwertgefühls

Ein bewusstes Wahrnehmen der eigenen Stärken und Schwächen ist wichtig für die emotionale Stabilität. Depressive Menschen neigen dazu, ihre Schwachstellen in den Vordergrund zu stellen. Zeitgleich fehlt ihnen häufig die Fähigkeit, ihre Stärken bewusst wahrzunehmen. Umso wichtiger ist es, aus diesem Denkmuster auszubrechen. Bei einer bereits bestehenden Depression ist dies zumeist ein wichtiger Bestandteil der Psychotherapie. Doch auch vom Standpunkt der Prävention aus ist dieser Punkt von großer Bedeutung: Wer stolz auf seine eigenen Stärken ist und seine Schwächen kennt und akzeptiert, ist besser vor Depressionen geschützt als ein Mensch, der dazu neigt, sich selbst zu kritisch zu sehen und die eigenen Schwächen hervorhebt, während er die Stärken in den Hintergrund stellt.

Zusammenfassend ist zu sagen: Es gibt kein Geheimrezept gegen Depressionen, durchaus aber einige Dinge, die dabei helfen können ein gesundes und glückliches Leben zu führen und entsprechend einen Teil zum Schutz vor Depressionen beitragen. Besteht das Gefühl, dass dennoch eine Depression am Entstehen ist (oder bereits besteht) ist es wichtig, so schnell wie möglich die Hilfe von einem Arzt oder einem Psychologen in Anspruch zu nehmen oder sich an eine entsprechende Beratungsstelle zu wenden.

Ernährung

Ein Ernährungsplan gegen Depressionen?

In der heutigen Zeit legen mehr und mehr Menschen Wert auf einen natürlichen Lebensstil. Das Internet und die Medien sind voll von alternativen Ansätzen im Hinblick auf Gesundheit und Schönheit – eine Gegenreaktion auf die Fülle an massenproduzierten Produkten und Lebensmitteln, die voll von Chemie sind. Aber inwieweit kann dies auf den medizinischen Bereich, sprich auf ernste gesundheitliche Probleme übertragen werden und wie sieht es aus wissenschaftlicher Sicht aus? Sollten wir verschreibungspflichtige Medikamente gegen Nahrungsergänzungsmittel mit Vitaminen austauschen? Dieser Artikel soll einen Einblick geben, inwieweit Ernährung sich auf Depressionen auswirken kann und inwieweit sie die Symptome von Betroffenen beeinflussen kann.

Unser Gehirn wird – wie jeder andere Teil unseres Körpers – durch die Nahrung die wir zu uns nehmen beeinflusst. Es ist in den meisten Fällen relativ einfach zu erkennen, wie manche Lebensmittel sich auf unsere Gefühle und unsere Stimmung auswirken. Tatsächlich können wir dies tagtäglich beobachten. Jeder von uns hat diesen Freund oder Kollegen, der sich un-

wohl fühlt und nicht „funktionieren“ kann, ohne den Kaffee am Morgen – auf viele von uns trifft dies sogar selbst zu. Doch kann man dies auch auf psychische Erkrankungen übertragen? Studien zeigen, dass Menschen, die sich auf „westliche Art“ ernähren ein 25 - 30 % höheres Risiko haben an einer Depression zu erkranken, als diejenigen, die sich an einen traditionelleren, natürlicheren Ernährungsplan halten. Obgleich die Gründe für und der Verlauf von Depressionen extrem variieren können, liegt doch die Vermutung nahe, dass ein Zusammenhang zwischen Ernährung und Depressionen existiert. Dies kann man sich durchaus zu Nutze machen.

Zucker, industriell verarbeitete Lebensmittel, Fett und Alkohol – das sind im Allgemeinen typische Bestandteile der westlichen Ernährungsweise. Des Weiteren ist sie reich an Milchprodukten, rotem Fleisch, raffiniertem Getreide und Kartoffeln. Hier zeigt sich ein deutlicher Kontrast zur östlichen Ernährungsweise, die vor allem auf Fisch, Vollkornprodukten und pflanzlichen Lebensmitteln wie Spinat, Karotten und Kohl aufbaut. Während die westliche Ernährung ideal für einen

praktischen „On-the-go“ Lebensstil ist, beeinflusst sie unsere Gesundheit deutlich und auf vielen Ebenen – Fettleibigkeit ist in der westlichen Welt ebenso ein weit verbreitetes Problem wie Diabetes und Herzkrankheiten. Es gibt auch Gründe zur Annahme, dass diese unausgewogene Ernährungsweise ein Grund für die Entstehung von kognitiven Beeinträchtigungen, Angstzuständen und Depressionen ist.

So ist zum Beispiel nachgewiesen, dass sich der Verzehr von Zucker auf unsere Stimmung auswirkt. Obgleich es sich bei einer Depression um eine komplexe Erkrankung handelt, ist doch eindeutig belegt, dass ein exzessiver Zuckerkonsum Auswirkungen auf das Gehirn hat. Zu der Tatsache, dass ein plötzlicher Schub von Glukose eine destabilisierende Wirkung auf unsere Stimmung hat, kommt das Problem, dass Zucker die Vitamin B-Speicher aufbraucht. Und Vitamin B reguliert unsere Stimmung. Des Weiteren zieht das Problem der Fettleibigkeit, welche durch einen übermäßigen Konsum von zuckerhaltigen Lebensmitteln und Getränken entsteht, andere Probleme nach sich: es besteht das Risiko, dass Betroffene sich in einem Teufelskreis aus übermäßiger Gewichtszunahme und einem Kampf gegen Depressionen wiederfinden. Es ist bekannt, dass

Depressionen ein Auslöser für Überessen (oder zumindest eine schlechte Wahl bei der Nahrung) auslösen, da Betroffenen häufig der Antrieb fehlt, ohne Fertiggerichte zu kochen und sich zu bewegen. Gewichtszunahme erhöht zudem das Risiko, Krankheiten wie Diabetes zu entwickeln, welche ebenfalls in Verbindung mit einer Depression stehen können.

Behält man dies im Hinterkopf wird schnell deutlich, wie eine natürliche und gesunde Ernährung eine Hilfe im Kampf gegen Depressionen sein kann. Dies beinhaltet nicht nur die Frage danach was man isst, sondern auch eine bewusste Herangehensweise an das Thema Essen im Allgemeinen. In dieser Hinsicht kann es sinnvoll sein, ein Ernährungstagebuch zu führen. Dieses kann zu dokumentieren, wie bestimmte Nahrungsmittel die eigene Stimmung beeinflussen, als auch eine Hilfe dabei sein, Struktur in das eigene Essverhalten zu bringen. Denn vielen Menschen, die mit Depressionen zu kämpfen haben, ist Routine und Struktur eine große Hilfe im Kampf gegen die Krankheit. Im Hinblick darauf, welche Lebensmittel man wählen sollte, gilt der Grundsatz: „Wenn es gut für deinen Körper ist, ist es auch gut gegen die Depression“. Empfohlen wird eine Ernährungsweise, bei der viel Obst und Gemüse verzehrt wird,

während auf exzessiven Genuss von Kaffee, Zucker, Frittiertem und raffiniertem Getreide verzichtet wird.

Etliche Blogs und Online-Portale empfehlen zusätzlich eine Reihe an Nahrungsergänzungsmitteln, die Omega 3 oder Vitamin D sowie Folsäure und Vitamin B12 enthalten. Allerdings legen viele Studien nahe, dass solche Nahrungsergänzungsmittel nur einen geringen Einfluss haben und keine Alternative zur Einnahme von Antidepressiva darstellen.

Stattdessen ist es wichtig, sich bewusst zu machen, dass Ernährung

nur einer der Punkte ist, an dem im Kampf gegen Depressionen angesetzt werden kann. Ein weiterer wichtiger Faktor ist Bewegung, da diese sowohl dabei hilft ein gesundes Gewicht zu halten als auch – ebenso wie Ernährung – in chemischer Hinsicht Einfluss auf den Körper hat. Aus diesem Grund kommen Nahrungsmittel, die genug Energie für ein regelmäßiges Workout liefern, sehr gelegen. Ein weiterer wichtiger Punkt ist ausreichend Schlaf – welcher wiederum durch ein gesundes Maß an Bewegung und die richtige Ernährung positiv beeinflusst werden kann. Natürlich spielen bei einer Depression noch etliche andere Faktoren eine Rolle die, wie oben bereits erwähnt, sehr unterschiedlicher Natur sein können. Dennoch sollte dem eigenen Wohlbefinden zu Liebe auf eine gesunde Lebensweise geachtet werden.

■ IS

Pregabalin

Das Geschäft mit der Angst

Ängste sind normal und durchaus wichtig, sind sie evolutionsgeschichtlich doch ein wichtiger Schutzmechanismus, der uns zu erhöhter Wachsamkeit ermahnt und in Gefahrensituationen angemessenes Verhalten einleitet. Dieses empfindliche System kann jedoch nur funktionieren, wenn weder zu viel Angst jedes Handeln blockiert, noch zu wenig Angst die reale Gefahr verzerrt. Beherrscht die Angst unseren Alltag und belastet sie dauerhaft unsere Gefühlswelt, kann dies auf eine Angststörung oder eine andere psychische Erkrankung hindeuten. So vielfältig die Ursachen sind, so unterschiedlich können die Ausprägungen sein. Selten bleibt es jedoch bei der Angststörung allein, oft wird sie von depressiven Verstimmungen, Schlafstörungen oder ähnlichem begleitet. Die medizinische Abklärung der Ursache sollte auf jeden Fall erfolgen.

Bei der Entstehung bzw. dem Erlöschen der Angst spielen vor allem drei Botenstoff- oder Neurotransmittersysteme eine Rolle. Die verschiedenen Neurotransmitter sind dabei die Ver-

mittler des Nervensystems. Sie sind für die Weiterleitung bzw. Regulation unterschiedlicher Informationen von einer Nervenzelle zur nächsten verantwortlich und setzen damit unterschiedliche Maschinerien in Gang:

- **GABA-erges System:** γ -Aminobuttersäure (GABA) ist der wichtigste inhibitorische oder hemmende Botenstoff des zentralen Nervensystems. Bei zahlreichen neuronalen Vorgängen wirkt er dort mit und übernimmt hier hauptsächlich eine regulatorische Funktion, indem es die Aktivität anderer Nervenzellen oder Neuronen kontrolliert. Instanzen, die die Weiterleitung aktivierender (oder im Fachjargon exzitatorischer) Informationen stoppen, sind unbedingt notwendig, da ausschließlich exzitatorisch wirkende Botenstoffe zu Überreizung führen würden.

GABA hemmt in erster Linie die Ausschüttung eben jener aktivierender Neurotransmitter und hat damit angstlösende, schmerzlindernde, entspannende und blutdruckstabilisieren-

de Wirkung. Viele Wirkstoffe, die das zentrale Nervensystem dämpfen sollen, wie Benzodiazepine oder Barbiturate, greifen an Rezeptoren dieses Systems an und induzieren bzw. verstärken damit GABA-erge Effekte.

- **noradrenerges System:** Als exzitatorischer Neurotransmitter ist Noradrenalin an vielen Prozessen, maßgeblich jedoch an der Steuerung von Wachheit und Aufmerksamkeit beteiligt. Auch an Lern- und Gedächtnisprozessen sowie der Verarbeitung von Angst und Emotionen wirkt es mit.
- **serotonerges System:** Serotonin wirkt zentral im Gehirn, aber auch außerhalb des zentralen Nervensystems. Als inhibitorischer Neurotransmitter beeinflusst es verschiedenste physiologische Funktionen wie Schmerzempfinden, Gedächtnisleistung, Schlaf, Ess- oder Sexualverhalten. Darüber hinaus spielt es auch im Hinblick auf den Gemütszustand eine Rolle und ist gemeinhin als „Glückshormon“ bekannt. Auch Verhaltensmerkmale wie Aggression, Impulsivität oder Ängstlichkeit werden durch Serotonin reguliert.



Neben der Psycho- und Verhaltenstherapie ist die medikamentöse Behandlung ein zentrales Element nach medizinischer Abklärung der Symptome.

Ein möglicher Ansatzpunkt ist dabei die angstlösende Wirkung von GABA. GABA selbst kann die Blut-Hirn-Schranke nicht passieren, GABA-Derivate aber schon. Daher müssen GABA-Derivate wie beispielsweise Gabapentin oder dessen Nachfolger Pregabalin zur Behandlung von Angststörungen eingesetzt werden, um die Freisetzung von erregenden Neurotransmittern zu drosseln. Auf diese Weise kann Pregabalin für ein breites Anwendungsspektrum eingesetzt werden. Seit 2004 ist es unter dem Handelsnamen Lyrica® EU-weit für die Behandlung von Epilepsie und neuropathischen, also nervlich bedingten Schmerzen, zugelassen. Aufgrund seines angstlö-

senden Effekts kann Pregabalin eingesetzt werden, wenn die Angst aus dem Ruder läuft. Unterschiedlicher könnten die verschiedenen Anwendungsgebiete nicht sein: wie ein Lichtschalter führt das Medikament dazu, dass ein Zuviel an aktivierender Information, die den Körper in Habachtstellung bzw. Aktion versetzen, abgeschaltet wird. Das Schmerzempfinden

wird so herabgesetzt, Krampfanfälle gelöst, der Körper entspannt und die Symptome der Angst werden gelindert.

Mit einem Umsatz von ca. 220 Millionen Euro war Prega-

balin 2009 auf Platz 12 der umsatzstärksten patentgeschützten Arzneimittel in Deutschland. Seit dem Ablauf des Patents im Jahr 2014 sind in Deutschland auch günstigere Generika verfügbar. Dennoch verursachte 2015 die Abgabe von Lyrica® mit einem Wert von 170 Millionen Euro den Kassen immer

Pregabalin ist auch entspannend und sedierend, was es zu einem Medikament von besorgniserregendem Abhängigkeitspotenzial macht.

noch sehr hohe Kosten. Vermutlich nicht zuletzt deshalb, weil das Zulassungsspektrum der Generika Ärztinnen und Ärzte zu nächst betreffend verunsichert hat. Es kursierte das Gerücht, dass die Generika nicht für die Anwendung bei neuropathischen Schmerzen zugelassen seien.

Neben seinen Eigenschaften in der Behandlung von Epilepsie, neuropathischen Schmerzen und generalisierten Angststörungen wirkt Pregabalin auch entspannend und sedierend, was es zu einem Medikament von besorgniserregendem Abhängigkeitspotenzial macht. Nicht zuletzt die euphorischen Zustände, die die Einnahme von hohen Dosen hervorrufen, machen das Medikament auch hochinteressant für die missbräuchliche Verwendung. So berichten Notfalleinrichtungen von Patienten, die zum Teil mehr als das zehnfache der Tageshöchstdosis eingenommen hatten.

Pregabalin passiert den Körper größtenteils unverändert, Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten und Substanzen gibt es daher nur wenige. Doch genau diese gilt es bei der Einnahme sorgfältig zu beachten. Pregabalin verstärkt die Wirkung anderer, zentral dämpfender Wirkstoffe. Besondere Vorsicht geboten ist daher bei der gleichzeitigen Einnahme von

Beruhigungs- oder Schlafmitteln auf Benzodiazepin-Basis und Opiaten bzw. Opioiden, die als besonders potente Schmerzmittel Anwendung finden. Alarmierend ist, dass insbesondere Patienten im Heroin-Entzug eine Abhängigkeit von Pregabalin zeigen. Wieso die Anzahl der Verschreibungen auch trotz Aufnahme entsprechender Warnhinweise zum Abhängigkeitspotenzial des Medikaments nicht dramatisch abnahm, scheint unklar. Offensichtlich wurde die Gefahr deutlich unterschätzt und mit Rezepten für Pregabalin ging man daher oftmals eher freigiebig um.

Nach und nach wurde vielerorts Kritik laut. Oft auch von Seiten der Krankenkassenvereinigungen, die das Medikament aufgrund immenser Kosten infolge der hohen Anzahl an Verschreibungen durchaus im Blick hatten. Auch die europäische Beobachtungsstelle für Drogen und Drogensucht hat Pregabalin auf ihrer Liste der zu beobachtenden Substanzen, denn die Problematik rund um dieses Medikament ist nicht nur ein nationales Problem. Bleibt nur zu hoffen, dass die intensive Verbreitung von Informationen zu Pregabalin dazu führen wird, dass sich die Lage zu diesem Thema deutlich entspannt.

Depression bei Kindern

Symptome erkennen und rechtzeitig behandeln

Können bereits Kinder an einer Depression erkranken? Die Antwort auf diese Frage lautet ganz klar: Ja. Tritt die Erkrankung bei Minderjährigen auf, gilt sie sogar als besonders besorgniserregend – kann sich eine Depression in jungen Jahren doch in vielerlei Hinsicht massiv auf die Entwicklung des Kindes/des Jugendlichen auswirken. Problematisch ist zudem, die Erkrankung auch als solche zu erkennen. Denn die Symptome sind häufig andere als bei einer klassischen Depression im Erwachsenenalter und gerade jungen Kindern fehlt zusätzlich die Fähigkeit, ihrem Leiden mit Worten Ausdruck zu verleihen.

Depressionen in verschiedenen Altersstufen – Symptome

Bei der Symptomatik muss unterschieden werden, ob es sich um ein Kleinkind, ein Kind im Vorschulalter, ein Schulkind oder einen Jugendlichen handelt. Die Symptome sind von Altersklasse zu Altersklasse unterschiedlich und je jünger der/die Betroffene ist, desto mehr unterscheiden sie sich von denen, die bei einem Erkrankten im Erwachsenenalter auftreten.

Bei Kleinkindern sind Depressionen eher körperlich betont. Fachleute sprechen deshalb auch oft von einer „maskierten Depression“. In diesem Alter äußert sich die Krankheit häufig durch körperliche Symptomen wie Ein- und Durchschlafstörung, erhöhte Infektanfälligkeit, Gedeih- und Entwicklungsstörungen und ähnlichem. Des Weiteren ist, wie bei Erwachsenen, bereits bei Kleinkindern mit Depressionen häufig ein Rückgang von Kreativität und Leistungsfähigkeit erkennbar.

Handelt es sich um ein Kind im Vorschulalter, so treten nach und nach die seelischen Symptome in den Vordergrund. Neben Weinen, häufig ohne erkennbaren Grund, zeigen die Kinder nun Auffälligkeiten wie zunehmende Reizbarkeit und Aggressivität bis hin zur Explosibilität sowie eine nicht zu erklärende Freudlosigkeit. Zudem fällt rein äußerlich eine Verarmung der Mimik und der übrigen Bewegungsmuster auf; die Kinder wirken eigenartig passiv. Nun bemerken häufig nicht nur Ärzte, sondern auch das direkte Umfeld des Kindes eine soziale und

kognitive Entwicklungsverzögerung. Die sprachliche Entwicklung macht eher Rück- als Fortschritte.

Mit zunehmendem Alter werden die Symptome immer erwachsenen-typischer. Ein Kind im Schulalter ist bereits in der Lage, seine belastende Befindlichkeit in Worte zu fassen. Nach wie vor gehört das Weinen ohne erkennbaren Grund zu den auftretenden Symptomen. Hinzu gesellen sich Lustlosigkeit, Antriebslosigkeit, eine tiefe Traurigkeit und Rückzug (der im Extremfall zu Isolation führen kann). Betroffene Kinder in dieser Altersklasse bekommen zudem häufig Probleme in der Schule aufgrund von Merk- und Konzentrationsstörungen. Auch das sinnlose Kreisen von Gedanken und unnötige Sorgen sowie Ängste treten nun in vielen Fällen auf. Dies ist besonders verheerend, denn in diesem Zuge kann es bereits zu den ersten folgenschweren Überlegungen kommen, ob das eigene Leben lebenswert ist. Das Kind hat ein verstärktes Bedürfnis nach Zuwendung, Trost und Verfügbarkeit. Zu den körperlichen Symptomen zählen nach wie vor Schlafstörungen und Ess-Störungen. Hinzu können sich weitere körperliche Beschwer-



den wie Kopfschmerzen sowie Probleme mit Herz-Kreislauf, Magen-Darm, Wirbelsäule und Gelenken gesellen.

Bei Jugendlichen ähneln die Symptome schließlich stark denen, die auch bei depressiven Erwachsenen auftreten. Zu einem großen Problem werden in diesem Fall unter anderem auch die zwischenmenschlichen Folgen einer Depression: Der/die Jugendliche fühlt sich antriebslos und verliert das Interesse an vielen Dingen. Es kann zu Leistungseinbußen, einem Rückzug von dem Umfeld, Selbstunsicherheit, Selbstzweifeln und Zukunftsängsten kommen. Gerade in dieser Zeit, die eigentlich eine zwischenmenschlich sehr aktive ist, sind die oben genannten Symptome problematisch. Hinzu kommen eine Verlangsamung von Denken und Handeln (und

Depressionen bei Kindern und Jugendlichen können sich auch mit körperlichen Symptomen äußern.

damit Leistungsprobleme), Verweigerung, Verzweiflung und Wut. Diese Wut kann, wenn sie sich nicht mehr nach außen sondern gegen die/den Jugendliche/n selbst richtet, zu Suizidgedanken führen. Auf der körperlichen Ebene kommen neben Schlaf- und Ess-Störungen Symptome wie Früherwachen, das Morgentief und die Unfähigkeit sich zu entspannen und damit zu erholen hinzu. In diesem Alter ist die Gefahr des Substanzmissbrauchs (Alkohol, Drogen aber auch Medikamente) sehr groß – der/die Betroffene versucht in diesem Fall so seiner Depression zu entfliehen.

Gründe für die Entstehung einer Depression in jungen Jahren

Wie auch bei Erwachsenen können die Gründe für die Entstehung einer Depression in jungen Jahren vielfältig sein. Neben biologischen Faktoren (wie Vererbung oder „Schwachstellen“ in bestimmten Gehirnfunktionen) spielen auch psychosoziale Belastungen eine große Rolle. Die bedeutendsten darunter sind der Verlust eines Elternteils, Probleme in der Beziehung der Eltern und Scheidungen, alleinerziehende Elternteile, seelische oder körperliche Erkrankung eines Elternteils, Entzug von Liebe und Zuwendung, länger andauernde Trennungs-Er-

lebnisse im 1. Lebensjahr, ein niedriger sozialer Status sowie eine Migration in sprach- und kulturfremder Umgebung. Es gibt in dieser Hinsicht viele weitere Faktoren, die eine Rolle bei der Entstehung von Depressionen spielen können. Wobei auch zu betonen ist, dass natürlich nicht jedes Kind/jeder Jugendliche, das/der mit einem dieser Faktoren konfrontiert ist oder war, eine Depression entwickelt.

Behandlung von Depressionen bei Kindern und Jugendlichen

Wie bereits erwähnt, ist eine frühzeitige und umfassende Behandlung von Depressionen – gerade wenn sie in jungen Jahren auftreten – extrem wichtig. Die Therapie sollte hierbei multimodal sein, also auf mehrschichtige Art und Weise. In den meisten Fällen reicht eine ambulante Behandlung aus. Wenn es sich jedoch um eine schwere Depression handelt, oder eine Mehrfacherkrankung oder die Gefahr eines Suizidversuchs besteht, ist eine stationäre Aufnahme, im Idealfall in einer Kinder- und Jugendpsychiatrie erforderlich. Die Therapie umfasst psychotherapeutische, psychosoziale und (bei Bedarf) auch pharmakotherapeutische Maßnahmen. In der Psychotherapie geht es vor allem darum, das Selbstwertgefühl und die Selbst-

sicherheit des Kindes/Jugendlichen zu steigern und belastende Faktoren abzubauen sowie um eine Strukturierung des Alltags, das Training sozialer Kompetenzen und das Erlernen von Problemlösungsstrategien. Bei der Pharmakotherapie stehen Antidepressiva im Vordergrund. Hier gibt es bedenkenswerte Unterschiede zwischen der Behandlung von Erwachsenen und Kindern. Denn die Wirkungen, vor allem aber auch die Nebenwirkungen, die die Medikamente bei jüngeren Patienten hervorrufen können, müssen hier in die Entscheidung für ein Medikament mit einbezogen werden. Wie in allen Altersstufen gilt auch bei Minderjährigen: die Medikamente sollten über einen Zeitraum von mindestens 6 Monaten eingenommen werden und sollten auch nach dieser Zeit nicht einfach abrupt abgesetzt werden, da dies mit unangenehmen oder gar gefährlichen Konsequenzen verbunden sein kann.

Hinweis: Dieser Artikel gibt lediglich einen Überblick über das Thema „Depressionen bei Kindern und Jugendlichen“. Er eignet sich in keinem Fall dazu, selbst eine Diagnose bei den eigenen Kindern zu erstellen. Besteht der Verdacht, dass Ihr Kind an einer Depression leidet, suchen Sie in jedem Fall umgehend einen Arzt auf!

Antidepressiva

Die be(un)ruhigende Wirkung der Benzodiazepine

Die medikamentöse Behandlung depressiver Zustände und Schlafstörungen ist heutzutage gängige Praxis. So werden bei Schlafentzug, Angstzuständen und psychischen Problemen häufig Benzodiazepine verschrieben. Aber auch vor operativen Eingriffen, bei Epilepsie, Tetanus, Fieberkrämpfen und Zuständen, bei denen der Muskeltonus unter erhöhter Anspannung steht, kommen Benzodiazepine zum Einsatz.

Was geschieht nach der Einnahme im Gehirn?

Durch ihre direkte Wirkung auf das zentrale Nervensystem werden entsprechende Reize im Gehirn unterdrückt. Der Neurotransmitter Gamma-Amino-Buttersäure (GABA) hemmt dabei die Wirkung verschiedener Botenstoffe wie Noradrenalin, Acetylcholin und Serotonin, die sowohl Einfluss auf die Gedächtnisleistung, als auch Aufmerksamkeit, Gefühle und die motorischen Fähigkeiten haben.

Benzodiazepine verursachen zahlreiche Nebenwirkungen

Dennoch birgt die Einnahme solcher Beruhigungsmittel nachweislich erhebliche Risiken und führt zu einer Vielzahl unerwünschter Nebenwirkungen! Viele Langzeitpatienten beklagen die sogenannte „emotionale Betäubung“ des Medikaments. Da Benzodiazepine direkt auf das Gefühlszentrum wirken, wird nicht nur das Empfinden von Ängsten und Sorgen gehemmt, sondern auch positive Gefühle wie Freude unterdrückt.

Beruhigungsmittel können außerdem zur Abhängigkeit führen. Setzt man das Medikament nach einer regelmäßigen, mehrwöchigen Anwendung ab, zeigen sich erste Entzugserrscheinungen wie Schweißausbrüche, Panikattacken und Schlafstörungen. Präparate, die den Wirkstoff Lorazepam enthalten, sollen dabei besonders schwere Nebenwirkungen hervorrufen. Bei depressiven Patienten kann dies sogar zu Suizidgedanken und extremen Wahrnehmungsstörungen führen.

Unbeachtet bleibt aber oft auch das Unfallrisiko, das mit der Anwendung solcher Beruhigungsmittel einhergeht. Man sollte unter Einfluss von Benzodiazepinen weder Fahrzeuge noch Maschinen bedienen, da sie die Aufmerksamkeit stark beeinträchtigen. Zahlreiche Studien belegen deutlich den Zusammenhang der Einnahme von Benzodiazepinen und daraus resultierenden Verkehrsunfällen.

Gefährliche Wechselwirkungen mit anderen Substanzen

Ein weiteres Risiko stellen die Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten und Substanzen dar. Benzodiazepine verstärken die Wirkung anderer zentral dämpfender Substanzen, wie Barbiturat, Opiat oder auch Alkohol.

Die Auswirkung des Konsums von Alkohol in Verbindung mit Beruhigungsmitteln wird oft unterschätzt. Eine Überdosierung beider Substanzen kann im Extremfall einen Herzstillstand verursachen. Generell sollte die Kombination von Medikamenten und Drogen vermieden werden, da die Risiken oft unabsehbar

sind. Besteht eine Opiatabhängigkeit, werden Benzodiazepine oft zusätzlich eingenommen, um das „High“ zu pushen, was beim Abhängigen zu einer Atemdepression bis hin zum Atemstillstand führen kann.

Welche Alternativen gibt es?

Grundsätzlich ist die Einnahme von Benzodiazepinen kritisch zu betrachten. Eine umfassende ärztliche Beratung im Vorfeld ist unerlässlich da die medikamentöse Behandlung depressiver Zustände oder stressbedingter Symptome nicht immer notwendig ist. In vielen Fällen haben alternative Behandlungsmethoden eine nachhaltigere Wirkung und sind zumeist nebenwirkungsfrei. Sollte trotzdem die Notwendigkeit einer Verschreibung von Beruhigungsmitteln bestehen, muss man sich der Risiken bewusst sein. Im Falle einer Abhängigkeit kann man unter Überwachung eines Arztes einen Entzug in Erwägung ziehen oder auf ein verträglicheres Medikament umsteigen um Folgeschäden zu vermeiden.



Deutschland (Headquarters)

Carl-Zeiss-Strasse 12, 47445 Moers
Tel.:+49 2841 99 820-0
Fax:+49 2841 99 820-1

Friedenstrasse 32, 93053 Regensburg
Tel.:+49 941 290 10-0
Fax:+49 941 290 10-50

info@nal-vonminden.de
www.nal-vonminden.de



Belgique / België

Français:
Numéro gratuit0800 718 82
Fax gratuit:0800 747 07
dept.ventes@nal-vonminden.com
www.nal-vonminden.fr

Nederlands:
Gratis Tel:0800 780 85
Fax:+31 70 3030 775
verkoop.dept@nal-vonminden.nl
www.nal-vonminden.nl



Česká republika

Bezplatný tel.:800 143 685
Bezplatný fax:800 143 686
czech@nal-vonminden.com
www.nal-vonminden.cz



Danmark

Gratis nummer:80888753
Fax:+31 7030 30775
distribution@nal-vonminden.dk
www.nal-vonminden.dk

Deutschland

Gratis-Tel.:0800 589 2022
Gratis-Fax:0800 589 2023
vertrieb.abt@nal-vonminden.de
www.nal-vonminden.de

España

Tel. gratuito:900 938 315
Fax gratuito:900 984 992
Tel. directo:+49 941 290 10-761
Fax directo:+49 941 290 10-50
ventas@nal-vonminden.es
www.nal-vonminden.es

France

Numéro vert:0800 915 240
Fax gratuit:0800 909 493
N° international:+49 941 290 10-739
Fax international:+49 941 290 10-50
dept.ventes@nal-vonminden.fr
www.nal-vonminden.fr

Ireland

Freephone:1800 555 008
Freefax:1800 555 080
sales-dept@nal-vonminden.com
www.nal-vonminden.com

Italia

Numero verde:800 789 129
Fax gratuito:800 789 130
vendite.dipt@nal-vonminden.it
www.nal-vonminden.it

Luxembourg

Numéro gratuit:800 211 16
Fax gratuit:800 261 79
dept.ventes@nal-vonminden.fr
www.nal-vonminden.fr

Nederland

Gratis Tel:0800 022 2890
Gratis Fax:0800 024 95 19
verkoop.dept@nal-vonminden.nl
www.nal-vonminden.nl

Norge

Free phone:800 16 731
Fax:+31 703 030 775
norway@nal-vonminden.com
www.nal-vonminden.com

Österreich

Gratis Tel:0800 291 565
Gratis Fax:0800 298 197
vertrieb.abt@nal-vonminden.de
www.nal-vonminden.de

Polska

Bezplatny tel.:00800 4911595
Bezplatny fax:00800 4911594
sprzedaz.dept@nal-vonminden.pl
www.nal-vonminden.pl

Portugal

Tel. gratuito:800 849 230
Fax gratuito:800 849 229
Tel. direto:+49 941 290 10-735
Fax direto:+49 941 290 10-50
vendas@nal-vonminden.pt
www.nal-vonminden.pt

Schweiz / Suisse / Svizzera

Deutsch:
Gratis-Tel.:0800 832 164
Gratis-Fax:0800 837 476
info@nal-vonminden.de
www.nal-vonminden.de

Français:

Numéro gratuit:0800 564 720
Fax gratuit:0800 837 476
dept.ventes@nal-vonminden.fr
www.nal-vonminden.fr

Italiano:

Numero verde:0800 832 2146
Fax gratuito:0800 837 476
vendite.dipt@nal-vonminden.it
www.nal-vonminden.it

Suomi

Ilmainen Puh:0800 918263
Ilmainen Fax:0800 918262
myynti.dept@nal-vonminden.com
www.nal-vonminden.com/ffi

Sverige

Gratis Tel.:020 790906
Gratis Fax:020 798292
sweden@nal-vonminden.com
www.nal-vonminden.se

United Kingdom

Freephone:0808 234 1237
Freefax:0808 234 1618
sales-dept@nal-vonminden.com
www.nal-vonminden.com