

15 % der Deutschen haben mindestens einmal Depressionen

Depressionen werden noch immer unterschätzt: Etwa 15 % der Bevölkerung erleiden mindestens einmal im Leben eine depressive Episode. „Depressionen lassen sich gut behandeln. Die Patienten brauchen aber verständliche Informationen über das Behandlungskonzept und Geduld, denn diese Krankheit heilt nicht von heute auf morgen. Hier übernehmen die Apotheker wichtige Aufklärungsarbeit“, sagte Prof. Dr. Kristina Friedland beim pharmacon, dem internationalen Fortbildungskongress der Bundesapothekerkammer, der am Freitag zu Ende ging. Die Apothekerin lehrt an der Universität Mainz.

Behandelt werden Depressionen vor allem mit Arzneimitteln und Psychotherapie. Bei saisonal auftretenden Depressionen kann einigen Patienten eine Lichttherapie helfen. Die verwendeten Lampen sollten mindestens 10.000 Lux hell sein. „Zur Lichttherapie gehört, dass man mit offenen Augen an den Lampen vorbei sieht. Bleiben die Augen geschlossen wie im Solarium, wird keine Wirkung eintreten“, erläuterte Friedland.

Die Antidepressiva unterscheiden sich vor allem in ihren Nebenwirkungen. Gemeinsam ist allen Medikamenten, dass die Stimmungsaufhellung erst nach einigen Wochen eintritt. Begleitende Wirkungen wie Mundtrockenheit, Erbrechen oder Übelkeit setzen hingegen sofort ein. Das hat eine schlechte Therapietreue zur Folge: Rund 30 bis 40 % der Patienten nehmen die Antidepressiva nach den ersten Wochen nicht mehr ein und zweifeln daran, ob die eigene Depression überhaupt behandelbar ist. Friedland: „Hier ist die Information des Apothekers gefragt: Er kann seinen Patienten im persönlichen Gespräch Mut machen. Denn viele Nebenwirkungen klingen bei einer dauerhaften Einnahme nach zwei bis drei Wochen ab, während die antidepressive Wirkung erhalten bleibt.“

Einige Nebenwirkungen lassen sich durch den richtigen Einnahmezeitpunkt verhindern. So können manche Medikamente, die abends eingenommen werden, die Schlafstörungen im Rahmen des depressiven Syndroms in den ersten Wochen der Therapie verschlechtern. Wer Antidepressiva einnimmt, sollte sich deshalb von seinem Apotheker beraten lassen.

Wer bereits mehrmals im Leben an einer depressiven Episode litt, sollte nach dem ersten Ansprechen der Medikamente diese noch mindestens vier bis sechs Monate lang einnehmen. So können Rückfälle verhindert werden. Bei einer längerfristigen Einnahme sollten Antidepressiva nicht abrupt abgesetzt werden, sondern die Dosis sollte nach und nach reduziert werden.

Neben den psychischen Beschwerden kann sich eine Depression auch in körperlichen Beschwerden wie Rücken- oder Kopfschmerzen, Magenbeschwerden, Schwindel oder einem Engegefühl in der Brust zeigen. Depressionen können auch die Folge anderer Erkrankungen sein. Als Ursachen kommen u.a. Herzinfarkte, Demenz oder Infektionen in Frage. Auch Substanzmissbrauch oder die hochdosierte Einnahme von Kortison kann eine Depression auslösen.

PRESSEKONTAKT

Dr. Reiner Kern
Pressesprecher

r.kern@abda.de

030 - 40004 132

030 - 40004 133

Dr. Ursula Sellerberg

Stellv. Pressesprecherin

u.sellerberg@abda.de

030 - 40004 134

030 - 40004 133