

Grau in Grau. Je mehr es Richtung Winter geht, desto mehr nehmen die schweren Nebelschwaden überhand. Die Farbenpracht des Herbstes verblasst. Manchen Menschen gefällt dies, andere fallen dadurch in ein Stimmungstief. Was tun? Dr. med. Markus Meier

Herbst-Blues

Gedrückte Stimmung oder Depression?

Die Melancholie der grauen Nebelschwaden über den nasskalten Wiesen und farbigen Wäldern entzückt die einen und zeigt den anderen Menschen, dass für sie schwierige Jahreszeiten folgen: der Spätherbst mit dem stimmungsdrückenden Hochnebeldeckel auf dem Kopf

und der kalte, garstige Winter mit den frostigen, langen Nächten. Viele verkriechen sich in die warme Stube und genießen einen heissen Punsch sowie gute Gespräche am knisternden Cheminéefeuer. Einsame werden noch einsamer. Und psychisch belastete Menschen fin-

den weniger Gesprächspartner, um über ihre Sorgen zu sprechen und Ballast abzuwerfen. Doch wo fängt der Herbst-Blues an? Was ist das überhaupt? Und wann spricht man von einer Depression? Vista ist diesen und anderen Fragen nachgegangen.

Bild: zvg



Interview mit:

Dr. med. Hanspeter Flury,
Psychiater, Chefarzt
und Ärztlicher Direktor,
Klinik Schützen Rheinfelden.

Herbstdepressionen nennen es die Laien.

Wie beschreiben Sie diesen veränderten Gemütszustand?

Viele Menschen fühlen sich im Herbst vermehrt müde, haben ein erhöhtes Schlafbedürfnis, sind weniger aktiv und stimmungsmässig gedämpft. Wenn diese Symptome wenig ausgeprägt sind – bei den meisten Menschen ist dies der Fall – kommt ihnen kein Krankheitswert zu. Wir Fachleute sprechen dann von einer Befindlichkeitsveränderung im Sinne eines Herbst-Blues.

Wie lässt sich dieser Herbst-Blues von eigentlichen Depressionen unterscheiden?

In der Art und im Schweregrad der Symptome. Depressionen sind Krankheiten und prägen das Erleben stärker. Sie beeinträchtigen die Kranken auch in ihren Möglichkeiten, am Leben teilzunehmen und mindern die Lebensqualität. Im Vordergrund stehen je nachdem Erschöpfung, Fehlen von Schwung, Antrieb und Lebensenergie, grübelndes Gedankenkreisen, Gefühle von Pessimismus, Hoffnungs- und Freudlosigkeit, oft auch Selbstmordgedanken, innere Unruhe, Schlafstörungen und Appetitmangel. Es gibt saisonale Depressionen, bei denen diese Symptome regelmässig im Herbst und Frühjahr auftreten – typischerweise mit zwei Unterschieden: Der Appetit ist gesteigert und die Schlafmenge erhöht.

Welche anderen Depressionsformen gibt es?

Depressionen treten auf bei schweren psychischen Belastungen wie Verlusterlebnissen, Überforderung am Arbeitsplatz und privat oder nach psychischen Traumata, bei «lebensphasischen» Schwierigkeiten und Entwicklungskrisen, beispielsweise in den Wechseljahren oder in der Adoleszenz, oder bei innerseelischen Konflikten. Dazu gehören zum Beispiel überhöhte Ansprüche an sich selber und Perfektionismus. Andere Formen, charakterisiert durch Wechsel von Stimmungshochs und -tiefs ohne sichtbare äussere Auslöser, gehören zu den bipolaren Störungen, oder sie begleiten körperliche Krankheiten wie die Schilddrüsen-Unterfunktion.

Wie behandelt man den Herbst-Blues?

Beim Herbst-Blues macht es Sinn, sich vermehrt Ruhe und Schlaf zu gönnen, aber auch für Bewegung an der Sonne und im Freien zu sorgen.

Wie gut erforscht ist die Lichttherapie?

Bei der Lichttherapie setzt man Depressive regelmässig vor spezielle Lichtlampen. Deren Wirksamkeit ist bei leichten bis mittelschweren Depressionen, insbesondere saisonalen, wissenschaftlich nachgewiesen.

Bei leichteren Formen von Depressionen lassen sich bereits mit täglichen Spaziergängen im Freien und speziell an der Sonne antidepressive Effekte erzielen.

Wie behandeln Sie Depressionen in der Klinik Schützen Rheinfelden? Setzen Sie auch Lichttherapie ein?

Gestützt auf die Abklärungen unserer Ärzte und Psychologen stellen wir gemeinsam mit den Betroffenen ein individuelles Behandlungsprogramm zusammen: mit Einzel- und Gruppenpsychotherapien, ärztlicher Behandlung, Entspannung, Massage und Fitnessaufbau, Mal- und Musiktherapie, antidepressiv wirkenden Medikamenten, achtsamkeitsbasierten Therapien sowie komplementärmedizinischen Behandlungen. Die gehobene Hotellerie-Atmosphäre und Umgebung unserer Klinik ist gesundheitsfördernd. Und wir leiten Betroffene dazu an, ihre Depression selber gezielt anzugehen, sich selber bewusster wahrzunehmen, heikle Situationen zu erkennen und neue Bewältigungsstrategien zu entwickeln. Das Leben nach dem Aufenthalt von vier bis sechs Wochen bereiten wir gewissenhaft vor, auch mit den Angehörigen und dem Arbeitgeber.

Lichttherapie – wie auch Wachtherapie – setzen wir gezielt ein, ebenso Nordic Walking und Spaziergänge in unserer schönen Umgebung und in unserem Achtsamkeitsgarten.

Was hat die Pflanzentherapie zu bieten, beispielsweise mit Johanniskraut?

Johanniskraut-Präparate wirken nachweislich antidepressiv bei leichten bis mittelschweren Depressionen.

Was muss man bei dieser Therapie beachten?

Auch Medikamente aus Johanniskraut-Extrakten müssen ausreichend dosiert werden, um wirksam zu sein. Und bei pflanzlichen Präparaten gilt wie bei synthetischen Mitteln: Sie entfalten nicht nur Wirkungen, sondern manchmal auch unerwünschte



Aufmerksam
und kompetent.

Klinik Schützen Rheinfelden
Psychosomatik | Psychiatrie |
Psychotherapie
Bahnhofstr. 19, CH - 4310 Rheinfelden
Telefon 061 836 26 26
info@klinikschoetzen.ch
www.klinikschoetzen.ch

Nebenwirkungen. Johanniskraut-Präparate erhöhen zum Beispiel gelegentlich die Empfindlichkeit auf Licht bis hin zu einer Sonnenallergie.

Was gehört generell zu einer guten Therapie gegen Depressionen?

Eine Depressionsbehandlung soll nicht auf Antidepressiva allein basieren. Sie erfordert auch eine ärztlich-psychotherapeutische Behandlung. Hier sollen Informationen über die Krankheit vermittelt und im Alltag für genügend Entlastung gesorgt werden, aber auch für ausreichend Aktivität, Bewegung und soziale Kontakte. Psychotherapeutisch gilt es, Vertrauen in die Behandlung, Geduld und Hoffnung aufzubauen, gegen selbstdestruktive Gedanken sowie Selbst-Überforderung zu schützen und einen gesundheitsfördernden Umgang mit sich selber zu unterstützen. Dies geschieht häufig gemeinsam mit den Angehörigen. Wenn sich die Depressionen aufhellen, können belastende Situationen im Leben, innere Konflikte und Traumata angegangen sowie die eigene Entwicklung, die Kommunikation mit anderen und die Lebensgestaltung gefördert werden.

Ab wann sollte ein Betroffener ärztliche Hilfe in Anspruch nehmen?

Je ausgeprägter die Symptome sind, beispielsweise Schlafstörungen und Antriebsmangel, je mehr die Lebensführung und

die Lebensqualität beeinträchtigt sind, desto eher ist ärztliche Behandlung wichtig. Alarmzeichen sind Lebensüberdruß und Selbstmordgedanken, aber auch erhöhter Alkoholkonsum. Generell warten Depressive zu lange zu, bevor sie Hilfe annehmen. Denn je früher diese einsetzt, desto rascher wirkt sie: Folgeprobleme im Privaten wie am Arbeitsplatz werden verhindert und die Lebensqualität verbessert sich.

Wann lässt sich eine Depression ambulant behandeln, wann braucht es einen Klinikaufenthalt?

Die Behandlung der Wahl ist ambulant, mit ein bis zwei psychiatrisch-psychotherapeutischen Gesprächen pro Woche oder 14-täglich eine Stunde sowie mit medikamentöser Behandlung. Bei schweren Krankheitsbildern, insbesondere mit Selbstmordgefährdung oder Überforderung in der gewohnten Umgebung, oder wenn in einem ambulanten Rahmen zu wenig Fortschritte erzielbar sind, kann vorübergehend eine Behandlung in einer Klinik nötig werden.

Weitere Informationen:

- www.depressionen.ch
- www.leanonme.net
- www.depri.ch
- www.aphs.ch
- www.kliniksuetzen.ch

Für Ihre Blasengesundheit:



Preiselvit^{®f}

das neue, hochkonzentrierte reine Preiselbeerpräparat.

Hergestellt aus wertvollen, europäischen Preiselbeeren aus biologischem Anbau. Täglich 2 x 1 - 2 Tabletten. 150 Tabletten und 300 Tabletten erhältlich.

Preiselvit^{®plus}

verstärkt mit Meerrettichwurzel.

Täglich 3 x 1 - 2 Tabletten. 150 und 300 Tabletten erhältlich.



Preisel^{®tonin}

ergänzt mit Kürbiskernkonzentrat.

Täglich 3 x 1 - 2 Tabletten. 150 und 300 Tabletten erhältlich.



Gutschein 5.- bis 8.-

Gegen Abgabe dieses Gutscheins in Ihrer Drogerie / Apotheke erhalten Sie 150 Tabletten um Fr. 5.- oder 300 Tabletten um Fr. 8.- reduziert!
Sie sparen Fr. 5.- bis Fr. 8.-!

Name/Vorname.....
Ort.....Tel.....

www.preiselvit.ch