

Depressive Verstimmung - Therapie und Ziel der Behandlung

Achtung: Die Behandlung von schweren Depressionen sollte immer ein Fachmann begleiten. Einige antriebssteigernde Medikamente können dazu führen, dass der Patient Selbstmord begeht! In schweren Fällen kann eine stationäre Aufnahme notwendig sein.

Begleitend zur Therapie sollten verständnisvolle Gespräche und Zuwendung erfolgen.

Nach der Akutbehandlung empfiehlt sich auch eine weiterführende „Erhaltungstherapie“ für etwa sechs Monate mit Phyto-/Psychotherapeutika. Da bei Depressions-Patienten eine hohe Rückfallquote besteht, ist es wichtig im Bedarfsfall – bei emotionellen Belastungen – prophylaktisch einzugreifen.

Keineswegs bei jedem Patienten wirken chemische Antidepressiva, sie werden manchmal auch von den Patienten wegen der Nebenwirkungen abgesetzt. Das **Nutzen-Nebenwirkungsverhältnis bei leichten Verstimmungszuständen** ist bei einigen pflanzlichen Präparaten sehr gut.

Depressive Verstimmung - Naturheilverfahren

Die meisten Patienten mit Verstimmungen haben nur leichte bis mittelschwere Beschwerden. Hier müssen keine stark wirksamen Psychopharmaka eingesetzt werden. Die Symptome können häufig durch eine **Kombination von Phytopharmaka und Naturheilverfahren** gelindert werden. Diese haben deutlich weniger Nebenwirkungen, sie machen weder abhängig noch nimmt in der Regel die Wirkung durch Gewöhnung ab.

Wie bei Psychopharmaka auch gibt es Menschen, die auf die Behandlung nicht ansprechen!

Entspannende Verfahren

Stress ist einer der Faktoren, welcher Verstimmungen mitverursacht. Der Umgang mit Stress oder vielmehr der Abbau von Stress hat daher hier eine große Bedeutung. Zur Verfügung stehen zahlreiche Verfahren wie Autogenes Training, Muskelrelaxation nach Jacobson, Meditation und viele andere. Wichtig dabei ist, dass sie die Methode

finden, die ihnen am meisten entsprechen.

Auch für Schlafentzug sind stimmungshebende Effekte beschrieben. Der Patient bleibt die ganze Nacht oder mindestens die zweite Hälfte der Nacht auf und kehrt dann allmählich zu seinem normalen Schlafmaß zurück. Vor allem Patienten mit Morgentief können rasch davon profitieren. Der Effekt hält allerdings nicht lange an.

Psychotherapie

Psychosoziale Probleme, Traumata und ungelöste Konflikte sind oft Auslöser einer Depression. Hier ist es sinnvoll, professionelle Hilfe bei einem Psychotherapeuten zu suchen. Er wird ihnen eventuell eine Psychotherapie, Gesprächstherapie, körperorientierte Therapie oder Familientherapie, Sozialtherapie oder andere Therapieformen empfehlen.

Phytotherapie

Meist wirkt die Phytotherapie nicht sofort. Eine Wirkung stellt sich innerhalb von 3-5 Wochen ein.

Die einzige Pflanze, deren Wirksamkeit durch Studien ausreichend belegt ist, ist das **Johanniskraut** (aber: nicht alle Studien zeigten einen überzeugenden Effekt gegen Verstimmung). Bei hohen Dosierungen soll die Wirkung relativ schnell (innerhalb von 2-3 Wochen) bei etwa 60-70% der Patienten eintreten. Mit Johanniskraut können auch **Baldrian**präparate kombiniert werden. Schlafstörungen sowie körperliche Beschwerden wie Herzklopfen, Schwächegefühl, Zittern, Schwindel, Atem- und Magen-Darmbeschwerden und Wechseljahrsbeschwerden sprechen darauf gut an. Ebenso wurden in einer Studie die Beschwerden einer „saisonalen Depression“ um 62 % gesenkt.

Achtung:

Die Dosierung von Johanniskraut muss relativ hoch sein. Studien setzten mindestens 300 Milligramm, meist 600 - 900 Milligramm des Extrakts pro Tag ein. Mit Johanniskrauttee und mit Präparaten aus dem Supermarkt kann diese Dosis nicht erreicht werden.

Auch Johanniskraut hat Nebenwirkungen. Es sollte außerdem nicht mit anderen Antidepressiva zusammen genommen werden. Das könnte zu einem Verlust der Wirkung des Antidepressivums oder eine Zunahme der Nebenwirkungen führen.

Auch der **Kava-Kava-Wurzelstock** (*Piperis methystici rhizoma*) verzeichnet eine Wirkung. Die vorhandenen Studien sprechen für die Anwendungsgebiete nervöse Angst-, Spannungs- und Unruhezustände. Im Jahre 2007 ist er jedoch immer noch nicht wieder auf dem Markt erhältlich, obwohl das längst überfällig ist.

Bei schweren endogenen Depressionen sollte mit Psychopharmaka behandelt werden und die Therapie von einem Psychiater begleitet werden.








Orthomolekulare Therapie

Depressive Verstimmungen werden unter Umständen auch durch Mangel an Vitaminen ausgelöst. Für einen Mangel an Vitamin B12 sind psychische Erscheinungen wie depressive Verstimmungen, Altersdemenz sowie Psychosen beschrieben worden. Ein niedriger Folsäure- und Vitamin-B12-Spiegel vermindert außerdem das Ansprechen auf Antidepressiva. Ein Mangel an Vitamin B6, B12 und Folat wird daher als möglicher Risikofaktor für Depressionserkrankungen angesehen.

Magnesium wirkt allgemein entkrampfend und wird von der orthomolekularen Medizin auch zur Aufhellung der Stimmung eingesetzt.

Das körpereigene „Glücks- und Beruhigungshormon“ Serotonin wird im Stoffwechsel aus der Aminosäure Tryptophan hergestellt. Man setzt Tryptophan oder 5-Hydroxytryptophan in der Therapie gegen depressive Verstimmungen ein. Der Einsatz ist nicht unumstritten und nur durch unzureichende Studien gedeckt. In der Praxis zeigt sich in bestimmten Einzelfällen aber eine ausgezeichnete Wirkung, besonders bei Patienten, deren Probleme mit einer gestörten Schlafarchitektur zusammenhängen, die morgens müde und schlecht gelaunt, abends wach und aufgedreht sind. Bei diesen Patienten könnte teilweise eine mangelnde Ansprechbarkeit der Zirbeldrüse (Corpus pineale) durch Licht und damit eine zu geringe Produktion von Melatonin vorliegen, die auch durch L-Tryptophan angekurbelt wird.

Depressive Verstimmung: Links zu Heilpflanzen, Spurenelementen und Vitaminen

Baldrian, Echter , Ginseng , Johanniskraut-Extrakt  , Magnesium , Mönchspfeffer ,
Traubensilberkerze 

Bewegungstherapie

Körperliche Bewegung hat eine deutlich aufhellende Wirkung. Besonders zu empfehlen wäre eine Sport- oder Bewegungsart im Freien und im Sonnenlicht. Mannschaftssportarten oder Gruppensport machen nicht nur Spaß, sie fördern die Motivation sowie das Durchhalten und bieten soziale Interaktionen. Ein Ausdauertraining wirkt positiv auf Stimmung, Niedergeschlagenheit, Ängstlichkeit, Selbstbewusstsein und baut Stress ab. Der Effekt von körperlicher Aktivität gilt als die am besten belegte Therapie.

Ordnungstherapie

Eine feste Ordnung im Tagesrhythmus mit festen Ruhe-, Ess- und Aktivitätszeiten schafft oft durch Ruhe und Stabilität den äußeren Rahmen für eine Besserung. Patienten mit depressiven Verstimmungen sollten ihren Lebensstil darauf einstellen und beispielsweise Stressbewältigungsmaßnahmen in den Alltag einbauen.

Ernährungstherapie

Bei einigen depressiven Verstimmungen wird in der alternativen Medizin ein Zusammenhang mit einer einseitigen Ernährung und oft über Jahre hinaus bestehende Ernährungsfehler hergestellt, die zu negativen Wirkungen auf die Darmflora sowie einer allgemeine „Übersäuerung“ des Organismus führen sollen. Der Körper hat allerdings große Reserven an Puffern für Säuren, die im Stoffwechsel auftreten, die auch immer wieder regenerieren. Daher ist das Konzept der „Übersäuerung“ umstritten. Sicher richtig ist, dass viele Zivilisationskrankheiten mit zu hoher Kaloriendichte der Nahrung und zu hoher Kalorienzufuhr zusammenhängen.

In der alternativen Medizin empfiehlt man ansäuernde und belastende Lebensmittel (Zucker, Fett und weißes Mehl) zu meiden. Stattdessen sollte man zu vegetarischer Nahrung, Früchten sowie Milchprodukten greifen. Spannungs- und kraftlose Patienten halten sich am besten an leichtverdauliche Kost. Gedünstetes Obst und Gemüse sowie Vollkornprodukte sind verträglicher als Rohkost.

Eine mögliche Wirkung von Omega-3-Fettsäuren gegen Depressionen durch Stabilisierung und zugleich Erhöhung der Fluidität der Nervenzellmembranen, durch antioxidative Wirkung und durch Verbesserung der Fließeigenschaften des Blutes wird diskutiert, ist aber bisher nicht bewiesen.

Lichttherapie

Bei einer Lichttherapie wird der Patient sehr hellem (dem Sonnenlicht ähnlichem Spektrum) für 30-60 Minuten direkt nach dem Aufstehen ausgesetzt.

Zwar liegen viele Studien vor (etwa 175), doch sind viele davon mangelhaft und an zu wenig Probanden durchgeführt. Einige Fachleute sprechen sich dennoch für eine Lichttherapie sowohl bei saisonal bedingten depressiven Verstimmungen aus. Sie soll ähnlich wie Anti-Depressions-Medikamente wirksam sein.

Homöopathie

In der alternativen Medizin sieht man einen Zusammenhang zwischen depressiven Verstimmungen und Leberleiden. So werden zur Förderung der Lebersekretion Pflanzen mit Bitterstoffen eingesetzt - wie Mariendistel (*Carduus marianus*) und Löwenzahn (*Taraxacum officinale*).

Daneben stimuliert man die Ausleitungsfunktionen durch Goldrute (*Solidago virgaurea*), Sauerdorn (*Berberis vulgaris*) und Wacholder (*Juniperus communis*). In Kombination dazu soll viel getrunken werden – mindestens 1,5 Liter pro Tag.

Daneben sollen die Ausscheidungsfunktionen durch Schröpfen und Baunscheidtieren angeregt werden. Ebenso unterstützen Schwitzen in der Sauna, Heublumenwickel sowie feucht-warme Wickel am Oberbauch die Ausscheidung.

Die klassische Homöopathie hält für die einzelnen individuellen Beschwerden zahlreiche Konstitutionsmittel bereit. Welche Mittel für den einzelnen Patienten geeignet ist, sollte ein erfahrener Homöopath festlegen.

Komplexmittel enthalten folgende Komponenten:

Aurum metallicum gegen Schwermut, Angst, Selbstmordgedanken bei vollblütigen Patienten

Acidum phosphoricum gegen Erschöpfung mit Schlaflosigkeit, Gedächtnisschwäche und Teilnahmslosigkeit

Hypericum bei Verletzung oder Operationen mit Depression

Die Wirkung der Homöopathie ist nicht nach konventionellen Maßstäben überprüft. Die Auswahl der Mittel ist individuell verschieden und sollte von einem Homöopathen vorgenommen werden.

Schüssler-Salze

Nach Schüssler sollen folgende Salze die Beschwerden lindern:

als Tonikum: Kalium phosphoricum, Ferrum phosphoricum

bei Müdigkeit und Antriebslosigkeit: Natrium chloratum

bei Blutfülle und Überfülle: Natrium sulfuricum

Die Wirkung von Schüssler-Salzen ist nicht durch wissenschaftliche Studien gestützt.

Aromatherapie

Korrekte wissenschaftliche Studien zu diesem Thema gibt es nicht. Im Zuge einer Ordnungstherapie mit festen Zeiten der Ruhe, Behaglichkeit und Selbstverwöhnung ist dagegen nichts einzuwenden.

Depressive Verstimmung - Schulmedizin

Derzeit kennt die Schulmedizin zahlreiche Antidepressiva, die je nach dem Alter, dem Beschwerdeschwerpunkt und der Verträglichkeit eingesetzt werden. Viele dieser Pharmaka zeigen erst in ein bis zwei Wochen starke Nebenwirkungen, die dann langsam nachlassen. Oft müssen auch mehrere Medikamente getestet werden, um ein geeignetes Präparat zu finden. Für einen Erfolg muss ausreichend lange, d.h. mindestens sechs Monate und in ausreichender Dosis eingenommen werden! Der Vorteil von chemisch-synthetischen Antidepressiva ist, dass sie kein Suchtpotential wie Benzodiazepinen ("Valium") haben.

Das Problem vieler Medikamente ist, dass die Steigerung des Antriebs sofort eintritt, die Stimmungsaufhellung aber erst später nach etwa 10-20 Tagen. Der Patient ist in dieser Zeit daher besonders labil, ängstlich und unter Umständen auch selbstmordgefährdet.

Tri-, tetrazyklische Antidepressiva

Selektive Serotoninwiederaufnahmehemmer (SSRI)

SSRI wirken wie die trizyklischen Anti-*Depressions*-Medikamente, sind aber wesentlich spezifischer. Sie werden am häufigsten eingesetzt. Das Nebenwirkungsspektrum ist geringer, es können jedoch auch Beschwerden wie Magen-Darmprobleme, Unruhe, Schlafstörungen und sexuelle Lustlosigkeit auftreten.

MAO-Hemmer

Dies sind Stoffe, die den Abbau der Neurotransmitter wie Serotonin und Noradrenalin hemmen. Das Wirkprinzip ist daher ähnlich wie bei den trizyklischen Antidepressiva.

Andere Medikamente

Daneben gibt es Medikamente, die mit verschiedener Spezifität in den Haushalt von neuronalen Botenstoffen (Neurotransmittern) im Gehirn eingreifen. Sie werden je nach den vorherrschenden Symptomen eingesetzt (Noradrenalin-Serotonin-selektive Anti-*Depressions*-Medikament, Duales Serotonerges Anti-*Depressions*-Medikament, Serotonin-Noradrenalin-Wiederaufnahmehemmer, Noradrenalin-Wiederaufnahmehemmer, Noradrenalin-Dopamin-Wiederaufnahmehemmer und andere)

Literatur

1. Arznei-Telegramm: Parallelen zwischen L-Tryptophan und Hydroxy-L-tryptophan (Levothym)? <http://www.arznei-telegramm.de/register/9001008.pdf>, **1990**
2. Bierbach, E. (Hrsg.): Naturheilpraxis Heute, 3. Auflage, Urban - Fischer Verlag, München-Jena, **2006**
3. Biesalski, H., K. et al. (Hrsg.): Vitamine, Spurenelemente und Mineralstoffe, Georg Thieme Verlag, Stuttgart, **2002**
4. Blaschek W. et al. (Hrsg.): Hagers Handbuch der Drogen und Arzneistoffe, Springer-Verlag, Heidelberg, **2004**
5. Bruce Bower, B., Mood Brighteners: Light therapy gets nod as depression buster, 167 (17), 261, **2005**

08.08.2009

Depressive Verstimmung - Therapie ...

6. Der Arzneimittelbrief, Tryptophan zur Behandlung von Depression?
7. Deutsches Ärzteblatt, 101, 23, Seite A-1670, vom 04.06.2004
8. Hildebrandt, H. (Leitung): Pschyrembel, Klinisches Wörterbuch, 260. Auflage, de Gruyter, Berlin, New York, 2004
9. Hoc, S.: Depression: Checkliste zur Diagnose, Deutsches Ärzteblatt 94, 16, 1042, 18.04.1997
10. <http://der-arzneimittelbrief.net/Jahrgang2000/Ausgabe03Seite23c.htm>, Stand 2000
11. Koletzko, B., und Pietrzik, K.: Gesundheitliche Bedeutung der Folsäurezufuhr,
12. Medizinaspekte.de: Vitamin B12 gegen Depression www.medizin-aspekte.de/06/09/psychologie/depression.html, MEDIZIN ASPEKTE: Jahrgang 6 - Okt. 2007
13. Neuro24 Thema Depression: www.neuro24.de, Stand 2007
14. Pittler, M., H, Ernst, E.: Kava extract for treating anxiety; Cochrane Database Syst Rev. (2):CD003383, 2002
15. Psychiatriegespräch.de: Depression: http://www.psychiatriegespraech.de/psychische_krankheiten/depression/depression_ueberblick.php, Stand Oktober 2007
16. Schilcher, H., Kammerer, S., Wegener, T.: Leitfaden Phytotherapie, 3. Auflage, Urban & Fischer Verlag München-Jena, 2007
17. Wagner, H., Wiesenauer, M.: Phytotherapie, 2. Auflage, Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH Stuttgart, 2003
18. Wikipedia: <http://de.wikipedia.org/wiki/Tryptophan>, Stand Oktober 2007

Depressive Verstimmung - Naturheilverfahren

Akupressur, Akupunktur, Atemtherapie, Autogenes Training, Baunscheidtieren, Colon-Hydrotherapie, Eigenbluttherapie, Familienstellen, Familienaufstellung, Homöopathie, Hypnose, Körperorientierte Therapieverfahren, Massage, Orthomolekulare Medizin (Nährstofftherapie), Pflanzenheilkunde (Phytotherapie), Progressive Muskelrelaxation n. Jacobson, Schröpfen, Schüßler Salze, Spagyrik, Traditionelle Chinesische Medizin

Depressive Verstimmung - Therapeutensuche nach Fachgebieten

Allgemeinmedizin, Psychische/Psychiatrische Erkrankungen

Letzte Aktualisierung 07.08.2009 © Copyright **PhytoDoc**