

Internist MR Dr. med. Karl F. Maier  
DDr. Heidi Stuflesser

# Balance für die Seele



**Wege aus der Depression**



**KNEIPP**

Leoben • Stuttgart

# Inhalt

<b>Vorwort.....</b>	<b>5</b>	<b>Die Ursachen der Depression.....</b>	<b>28</b>
<b>Trauer und Depression.....</b>	<b>7</b>	Umstände, die zu einer Depression führen können.....	28
<b>Kummer.....</b>	<b>8</b>	Erblichkeit.....	28
<b>Melancholie und Depression.....</b>	<b>10</b>	Persönlichkeit und Charakter.....	29
<b>Erscheinungsformen einer Depression.....</b>	<b>11</b>	Familiäre Situation.....	29
Endogene Depression.....	12	Depression - eine Folge des „modernen“ Lebens?.....	30
Reaktive Depression.....	12	Geschlecht.....	31
Endoreaktive Depression.....	12	Denkmuster.....	32
Neurotische Depression.....	12	Fehlende Schicksalskontrolle.....	32
Psychotische Depression.....	12	Langfristige Leiden und Invalidität.....	32
Agitierte Depression.....	13	Umstände, die eine Depression auslösen können.....	32
Gehemmte Depression.....	13	Stress und Lebenskrisen.....	33
Dysthymie.....	13	Depression und Einsamkeit.....	33
„Maskierte“, „larvierte“ oder „lächelnde“ Depression.....	13	Die Midlife-Krise.....	33
Depressive Pseudodemenz.....	13	Das „leere Nest“.....	34
Organische Depression.....	14	Körperliche Leiden.....	34
Saisonale oder Winterdepression.....	14	Medikamente und Suchtmittel.....	34
Unipolare Depression.....	14	Krankheiten, die häufig mit einer Depression verknüpft sind.....	35
Bipolare Depression.....	14	Mangel an Sonnenlicht.....	36
<b>Symptome der Depression.....</b>	<b>17</b>	Ursachen der Depression.....	36
Sind Sie depressiv?.....	20	<b>Die Diagnose der Depression.....</b>	<b>37</b>
Übersicht über die wichtigsten depressiven Symptome.....	22	<b>Was ist das Behandlungsziel bei einer Depression?.....</b>	<b>38</b>
Gedrückte Stimmung.....	22	<b>Selbsthilfe bei Depressionen.....</b>	<b>40</b>
Ängstlichkeit.....	22	Selbsthilfe soll nicht den Arzt ersetzen.....	40
Abstumpfung des Gefühls.....	22	Auf Schwierigkeiten vorbereiten.....	40
Negatives Denken.....	23	Mach mal Pause!.....	41
Konzentrationsstörungen.....	23	Über Probleme sprechen.....	41
Störungen der Wahrnehmung.....	23	Ändern Sie Ihren Lebensstil.....	42
Suizidgedanken.....	23	Nehmen Sie Kontakt mit einer Gruppe auf.....	42
Schlafstörungen.....	24	Achten Sie auf sich selbst.....	43
Müdigkeit.....	24	Eine einfache Entspannungsübung.....	44
Appetitlosigkeit.....	24	Stressbewältigung.....	45
Ungewöhnliche Symptome.....	25	Entspannung.....	45
Andere körperliche Symptome.....	25	Massagen.....	46
Sexualstörungen.....	25	Tiere als Helfer - Tiertherapie.....	46
„Larvierte“ Störungen.....	25		
Was verursacht die depressiven Symptome?.....	25		
Die Rolle der Hormone.....	27		

Musiktherapie.....	5.47
Alternative Methoden.....	48
Sport gegen Depression.....	49
Hilfe durch Angehörige und Freunde.....	51
Suizidvorbeugung.....	53
<b>Die ärztliche Behandlung bei Depressionen.....</b>	<b>56</b>
Welche Behandlung bei welcher Depression?.....	58
Leichte, milde Depression.....	58
Mittelschwere Depression.....	58
Schwere Depression.....	58
Wiederholte Depressionen.....	59
Manisch-depressive Krankheit.....	59
<b>Psychotherapie.....</b>	<b>60</b>
Die Kurzzeittherapie.....	64
Kognitive Therapie.....	64
Verhaltenstherapie.....	64
Kognitive Verhaltenstherapie.....	65
Kognitiv-analytische Therapie.....	65
Die Langzeittherapie.....	65
Psychoanalyse.....	65
Depression als Krise - Depression als Chance.....	67
Nebenwirkungen einer Psychotherapie.....	67
<b>Die Behandlung mit Antidepressiva.....</b>	<b>70</b>
Wie wirken Antidepressiva?.....	71
Wer benötigt Antidepressiva?.....	72
Trizyklische Antidepressiva.....	73
Trizyklisch-ähnliche Antidepressiva.....	74
MAO-Hemmer.....	74
Tyramin- und dopaminarme Kost.....	75
SSRIs.....	76
Andere Antidepressiva.....	78
Stimmungsstabilisatoren.....	79
Lithium.....	79
„Sammy“ - ein körpereigenes Medikament gegen Depression.....	82
<b>Johanniskraut- die Jahrtausendärzney.....</b>	<b>83</b>
Die Wirkung von Johanniskraut.....	84
Gibt es Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten?.....	85
Nebenwirkungen von Johanniskraut.....	86
Beeinflusst Johanniskraut das Reaktionsvermögen?.....	87

<b>Medikamenteneinnahme -'wie lange?.....</b>	<b>89</b>
Die Verlässlichkeit der Medikamenteneinnahme.....	90
Das Nichtansprechen der Depression auf die medikamentöse Behandlung.....	91
Lichttherapie.....	92
Schlafentzug.....	93
Die Elektroschockbehandlung.....	94
Was man in schweren Fällen noch tun kann.....	96
Magnetstimulation.....	96
ISONAR.....	97
Psychochirurgie.....	97
Depressionsbehandlung „kompakt“.....	97
<b>Rückfälle bei Depressionen.....</b>	<b>98</b>
<b>Depression und Schlafstörungen.....</b>	<b>99</b>
<b>Frauen und Depression.....</b>	<b>103</b>
Der Menstruationszyklus.....	104
Depression und Mutterschaft.....	105
Der „Baby-Blues“.....	105
Die Depression nach der Geburt.....	106
Die Menopause.....	108
Depression und Frauenoperation.....	108
Depression und „Frauen zu Hause“.....	108
<b>Depression und Sexualität.....</b>	<b>109</b>
Sex und Antidepressiva.....	111
<b>Die Kinderdepression.....</b>	<b>112</b>
Der "Kinder-Depressions-Check".....	113
Was können Eltern tun?.....	115
<b>Die Männerdepression.....</b>	<b>116</b>
<b>Die Entlastungsdepression.....</b>	<b>119</b>
<b>Die Altersdepression.....</b>	<b>121</b>
Depression und Demenz.....	125
Behandlung.....	125
Wie wirken Psychopharmaka im Alter?.....	126
Langzeitbehandlung der Altersdepression.....	129
<b>Alkohol, Sucht und Depression.....</b>	<b>130</b>
<b>Angst und Depression.....</b>	<b>131</b>
<b>Soziale Angst und Depression.....</b>	<b>133</b>
<b>Der Schrecken und die Seele.....</b>	<b>135</b>
<b>Psychosomatisch krank?.....</b>	<b>137</b>
Kranke Seele - kranker Darm - Reizdarm.....	138
Das chronische Erschöpfungssyndrom.....	139
Ausgebrannt- das Burn-out-Syndrom.....	142