

Depressionen ganzheitlich verstehen, vorbeugen und bewältigen. Wie ein multikausales Krankheitsverständnis einen multimodalen Therapieansatz ermöglicht.

Depressionen werden heute meistens mit Medikamenten, mit Psychotherapie oder mit einer Kombination derselben behandelt. Trotz deren fachgerechtem Einsatz kommt es oft zu unvollständigen Remissionen und/oder Rückfällen. Diese können Folge von nicht behandelten, weiter wirkenden Ursachen sein. Dr. Neil Nedley, Facharzt für Kardiologie und Gastroenterologie, ein leidenschaftlicher Lebensstilmediziner, fand in der Literatur über 100 verschiedene Risikofaktoren (ursächliche Faktoren) für Depressionen beschrieben¹. Die meisten lassen sich in 10 Kategorien zusammenfassen.

Während Geschlecht, ethnische Zugehörigkeit und andere **Erbanlagen** sowie die **Entwicklungsumstände** nicht beeinflussbar sind, sind die Wirkfaktoren der meisten anderen Ursachenkategorien beeinflussbar oder gar vermeidbar, was somit einer therapeutischen Möglichkeit entspricht.

Im Bereich des **Lebensstils** sind hier z.B. ein regelmässiger Aufenthalt von min. 30Min. / Tag am Tageslicht, das regelmässige Einatmen von frischer Luft und ein regelmässiges Bewegungsprogramm zu erwähnen. Es gibt Studien, die darauf hinweisen, dass regelmässige körperliche Aktivität über die gleiche Wirkstärke wie SSRI verfügen. Ist ein regelmässiger Aufenthalt am Tageslicht nicht möglich, ist der Einsatz einer Lichttherapie zu erwägen. Störungen im „**Schlaf-Wach-Rhythmus**“ werden nicht nur durch Schichtarbeit verursacht, sondern auch durch fehlende feste Schlaf- und Essenszeiten (z.B. auch unterschiedlicher Lebensrhythmus unter der Woche oder am Wochenende). Dadurch kann die Produktion wichtiger Neurotransmitter gestört werden (Serotonin benötigt Licht, Melatonin Dunkelheit).

Die vielleicht am häufigsten übersehene Ursache für Depressionen liegt in einer fehlerhaften **Ernährung**. Negativ wirken sich hier eine ungenügende Zufuhr von Tryptophan (Ausgangssubstanz für die Bildung von Serotonin, enthalten z.B. in Hafer, Gartenbohnen, Mandeln, Sesam, Sojabohnen, geröstete Kürbiskerne und Tofu), Folsäure (schlechtes medikamentöses Ansprechen bei Folsäuremangel, enthalten z.B. in Ananas, Orangen, Erdbeeren, Weintrauben, Erdnüssen, Senfgemüse, Spinat, Kohl, weissen Bohnen, Schwarzaugenbohnen, Linsen) und Omega-3-Fettsäuren aus (Leinsamen, Walnüsse, Weizenkeim, Soja, Spinat, Mandeln). Ebenfalls ungünstig ist eine hohe Zufuhr von Transfettsäuren (gehärtete pflanzliche Fette, gewisse Milchprodukte, Fleisch) und Arachidonsäure (Fleisch).

Jegliche **Abhängigkeiten** von legalen (Alkohol, Nikotin, Koffein) oder illegalen Substanzen (Cannabis und andere Drogen) wie auch nicht stoffgebundene Abhängigkeiten erhöhen das Depressionsrisiko. Ein gleichzeitiges Angehen aller Abhängigkeiten verbessert die Erfolgsrate. **Gifte** (Blei, Quecksilber, Mangan, Arsen, Wismuth u.a.) gehören heute zu den eher seltenen Ursachen. Eine gewisse Bedeutung kommt vor allem dem Quecksilber zu, da man über den Konsum von belasteten Meerfischen schnell in den toxischen Bereich gelangen kann. Die Bedeutung der **sozialen Umstände** ist gut bekannt, weswegen hier nicht weiter eingegangen wird.

Eine ganze Reihe **medizinischer Ursachen** oder Begleiterkrankungen gilt es (vor allem bei fehlendem Ansprechen auf die gewählte Behandlung) auszuschliessen, respektive zu

therapieren. Es geht hier z.B. um endokrine Erkrankungen (Schilddrüsenunterfunktion, Diabetes), Mangelkrankungen (Anämie, Vitamin B12, Eisenmangel, Vitamin D-Mangel, Folsäuremangel), Kreislauferkrankungen, neurologische Erkrankungen (St.n. Kopfverletzungen, Schlaganfall, Hirnentzündungen, Epilepsie, Demenz, Parkinson), Entzündungen (viral: Mononukleose, HIV, Hep. C, Grippe; autoimmun: Lupus, Psoriasis u.a.) sowie um Krebs oder andere schwere Erkrankungen.

PET-Studien haben gezeigt, dass depressive Patienten bereits präsymptomatisch eine verminderte Durchblutung und Aktivität besonders des Frontallappens aufweisen. Als „**Schädigungen des Frontalhirns**“ wird die letzte Ursachenkategorie zusammengefasst. Dies kann durch bereits erwähnte Verhaltensweisen geschehen (Fehlernährung (z.B. Kohlenhydratarm oder zu üppig mit viel Fleisch, Käse usw.), stoffliche Abhängigkeiten, aber auch mechanische Verletzungen oder die Funktion negativ beeinträchtigende Tätigkeiten wie regelmässiges Unterhaltungsfernsehen, Hören gewisser Musik oder Handlungen gegen das Gewissen.

Der positive Einfluss der erwähnten Massnahmen dürfte im Wesentlichen über eine Beeinflussung der **neuronalen Plastizität** erfolgen. Die neuronale Plastizität ist wichtig für sämtliche Prozesse des Lernens, der Gedächtnis und der Stimmung. Nachgewiesenermassen fördernd wirken hier: Ernährung (Omega-3-Fettsäuren), körperliche Aktivität, Schlaf, «Psychotherapie» (soziales Training/Verhalten) und gewisse Medikamente (Serotonin-Wiederaufnahme-Hemmer) und **epigenetische Einflüsse** (Einflüsse, die auf unsere Gene wirken und entscheiden, ob die Gene eingeschaltet (exprimiert werden) sind oder nicht. Diese Einflüsse sind weitgehend von der Umwelt und dem Lebensstil abhängig. Epigenetische Veränderungen können z.T. auch vererbt werden).

Die neuronale Plastizität wird nachgewiesenermassen gehemmt durch Ernährung mit viel gesättigten Fettsäuren, Schlafmangel, Medikamente (Noradrenalin-Wiederaufnahme-Hemmer, Benzodiazepine) und der Gebrauch von Suchtmittel beschrieben. Durch den Konsum von Alkohol wird z.B. die Neurogenese (Entstehen neuer Nervenzellen) im Hippocampus in allen vier wichtigen Dimensionen (Proliferation (Entstehen von neuen Zellen), Differenzierung (Reifen), Migration (Wandern) und Zellüberleben) gestört.

Es hat sich gezeigt, dass Depressionen meist erst durch das Zusammenwirken von Faktoren in vier oder mehr Kategorien manifest werden. Ein konsequentes, konsekutives Angehen sämtlicher erkannter ursächlicher Faktoren verbessert den Therapieerfolg und die Prognose einer fachgerecht durchgeführten Standardbehandlung (Psychotherapie, speziell kognitive Verhaltenstherapie, ergänzt mit spirituellen Elementen (=Wahrheitstherapie), falls nötig zusätzlich Antidepressiva) wesentlich. Selbst beim Vorliegen ungünstiger Umstände wie belasteter Vererbung und Entwicklungsumständen und schwierigen sozialen Verhältnissen kann es so (durch eine Steigerung der Resilienz) zu langfristigen Heilungen und dem erfolgreichen Absetzen kommen. Zur Förderung dieses multimodalen Therapieansatzes hat der Deutsche Verein für Gesundheitspflege ein Gruppenprogramm entwickelt und bietet entsprechende Leiterschulungen an.

Dr. med. Ruedi Brodbeck, Hauptstrasse 4, CH-3422 Alchenflüh, mail:ruedi.brodbeck@hin.ch

ⁱ Neil Nedley, MD, Depressionen – ein Ausweg, ISBN 3-929976-08-0

© deutsche Ausgabe beim Deutschen Verein für Gesundheitspflege, Senefelderstrasse 15, 73760 Ostfildern, www.dvg-online.de