

Depressionen > Allgemeines

1. Das Wichtigste in Kürze

Die Depression ist eine psychische Erkrankung, deren Hauptsymptome darin bestehen, dass die Stimmung, das Interesse sowie der Antrieb krankhaft vermindert sind. Es gibt kein einheitliches Erscheinungsbild der Depression, sie reicht von leichten depressiven Verstimmungen bis hin zu schweren Verlaufsformen. Als Auslöser wird eine Wechselwirkung von biologischen und psychosozialen Faktoren angenommen. Häufig verbunden mit einer Depression sind körperliche und zusätzliche psychische Beschwerden. Bei den meisten Patienten kann die Depression durch Medikamente und Psychotherapie erfolgreich behandelt werden.

Die nachfolgenden Informationen geben nur einen kurzen Einblick, der das Verständnis für die Erkrankung erhöhen soll. Sie können keinesfalls die ärztliche Diagnose ersetzen.

2. Ursachen

Depressionen können viele Ursachen haben. Man geht davon aus, dass mehrere Faktoren zusammenkommen müssen, bevor eine depressive Erkrankung entsteht.

Folgende Faktoren können dazu beitragen, dass eine Depression ausgelöst wird:

- **Genetische Vorbelastung**
In Zwillingsstudien wurde nachgewiesen, dass eine genetische Vorbelastung das Risiko, an einer Depression zu erkranken, erhöhen kann. Das ist der Fall, wenn depressive Erkrankungen in der Familie gehäuft auftraten oder erblich bedingt eine hohe seelische Anfälligkeit für psychische Krankheiten besteht.
- **Körperliche Erkrankungen**
Eine Depression kann z.B. Folge einer Krebserkrankung oder einer Erkrankung des Herz-Kreislaufsystems sein.
- **Ungleichgewicht zwischen den Botenstoffen**
Depressive Menschen haben in der Regel einen Mangel an Serotonin und Noradrenalin. Das sind chemische Botenstoffe (sog. Neurotransmitter), die elektrochemische Nervensignale von einer Nervenzelle an die andere übermitteln. Auf diese Weise werden Gefühle, Gedanken und Verhaltensweisen gesteuert. Man geht davon aus, dass eine fehlerhafte Stressbewältigung bzw. Stressreaktion dieses Ungleichgewicht begünstigen kann.
- **Anhaltende seelische Belastungen**
Häufig sind das sehr belastende Lebensereignisse, z.B. der Verlust von nahestehenden Menschen, Scheidung, Einsamkeit, andauernde berufliche oder familiäre Überlastung, fehlende soziale Unterstützung, Gewalterfahrungen oder Arbeitslosigkeit.
- **Alkohol-, Tabletten- oder Drogenabhängigkeit**
Auch der schädliche Gebrauch von Genussmitteln oder Medikamenten kann eine Depression hervorrufen.
- **Lichtmangel**
Zu wenig Licht wird als die Hauptursache der Winterdepression (siehe unten) vermutet.

3. Symptome

Eine Depression kann sich in einer Vielzahl von Symptomen äußern. Gemäß der 10. Internationalen Klassifikation der Krankheiten (ICD-10) müssen für die Diagnose „Depression“ mindestens 2 Hauptsymptome und mindestens 2 Zusatzsymptome über 2 Wochen auftreten. Nicht zu verwechseln ist eine krankhafte Depression mit vorübergehenden Phasen gesunder Trauer, da diese eine normale körperliche Reaktion auf einen Schicksalsschlag darstellt und nicht alle Kriterien einer Depression erfüllt.

3.1. Hauptsymptome

Wenn **mindestens 2** der folgenden 3 Hauptsymptome **länger als 2 Wochen** anhalten, besteht ein begründeter Verdacht auf eine Depression:

- **Depressive, gedrückte Stimmung**
Eine depressive, gedrückte Stimmung kann sich in Niedergeschlagenheit, Hoffnungslosigkeit oder Verzweiflung äußern. Auch ein "Gefühl der Gefühllosigkeit", das bedeutet, dass man sich weder über positive Ereignisse freuen noch Trauer empfinden kann, ist möglich. Das Gefühl, durch jede

Anforderung, z.B. in sozialen Kontakten, überfordert zu sein, ist nicht selten. Zudem tritt häufig ein ausgeprägtes Morgentief auf.

- **Interessenverlust und Freudlosigkeit**

Es werden weniger Aktivitäten ausgeübt als früher. Der Interessenverlust kann alle Alltagsbereiche betreffen, z.B. Haushalt, Körperpflege, Berufstätigkeit, aber auch bisher als erfreulich und anregend empfundene Hobbys und Freizeitaktivitäten.

- **Verminderung des Antriebs mit erhöhter Müdigkeit und Aktivitätseinschränkung**

Die Betroffenen fühlen sich energielos und kaum mehr belastbar und sind bereits durch Alltagsaktivitäten, z.B. putzen, kochen, essen und sich waschen, erschöpft.

3.2. Zusatzsymptome

Eine Depression liegt vor, wenn **zudem** noch **mindestens 2** der folgenden **Zusatzsymptome** auftreten:

- Verminderte Konzentration und Aufmerksamkeit
- Vermindertem Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen
- Schuldgefühle und Gefühle von Wertlosigkeit
- Negative und pessimistische Zukunftsperspektiven
- Selbstmordneigung (Suizidalität), Selbstverletzungen
- Schlafstörungen (Tipps gegen Schlafstörungen unter [Schlafhygiene](#))
- Verminderter Appetit

3.3. Körperliche Anzeichen

Viele Patienten klagen beim Arztbesuch zuerst über körperliche Beschwerden, die sich daraufhin als Symptome einer depressiven Störung erweisen. Dazu zählen:

- Allgemeine körperliche Abgeschlagenheit, Mattigkeit
- Schlafstörungen (Ein- und Durchschlafstörungen)
- Appetitlosigkeit, Magendruck, Gewichtsverlust, Verdauungsprobleme wie Durchfall oder Verstopfung
- Schmerzen, z.B. diffuse Kopf- oder Rückenschmerzen
- Druckgefühl in Hals und Brust, Beengtheit im Hals (sog. Globusgefühl)
- Störungen von Herz und Kreislauf, Atemnot
- Schwindelgefühle, Flimmern vor den Augen, Sehstörungen
- Muskelverspannungen, diffuse Nervenschmerzen
- Verlust des sexuellen Interesses, Aussetzung der Monatsblutung, sexuelle Funktionsstörungen
- Konzentrations- und Gedächtnisstörungen

4. Schweregrad, Formen und Komorbiditäten

Es gibt kein einheitliches Erscheinungsbild einer Depression. Oft geht eine Depression mit anderen psychischen Erkrankungen einher. Die Bandbreite reicht von leichten depressiven Gemütsschwankungen bis hin zu schweren Verlaufsformen, die mit Wahnvorstellungen und Suizidgedanken verbunden sein können. Depressive Störungen werden nach Schweregrad, Verlauf und Dauer klassifiziert.

4.1. Schweregrad

Depressive Episoden werden anhand der Anzahl der vorliegenden Haupt- und Zusatzsymptome in verschiedene Schweregrade eingeteilt:

- **Leichte Depression**
2 Hauptsymptome, 2 Zusatzsymptome
- **Mittelgradige Depression**
2 Hauptsymptome, 3-4 Zusatzsymptome
- **Schwere Depression**
3 Hauptsymptome, mehr als 4 Zusatzsymptome

4.2. Formen

Die Fachwelt spricht bei Depressionen auch von „affektiven Störungen“. Gemäß der ICD-10 werden Depressionen in folgende Kategorien eingeteilt:

- **Depressive Episode**
Als depressive Episode bezeichnet man eine einzelne depressive Phase, die mindestens 2 Wochen andauert. Hält eine Episode länger als 2 Jahre an, spricht man von einer **chronischen Depression**.
- **Rezidivierende depressive Störung**
Treten die depressiven Episoden wiederholt auf, spricht man von einer rezidivierenden depressiven Störung. Bei mehr als der Hälfte der Ersterkrankungen kommt es im Laufe der Zeit zu einer erneuten

Erkrankung (Rezidiv). Zwischen 2 depressiven Episoden können Jahre vergehen, sie können aber auch innerhalb eines kurzen Zeitraums gehäuft auftreten.

- **Dysthymia**

Die Dysthymia zählt zu den anhaltenden depressiven Störungen, welche durch eine mindestens 2 Jahre andauernde **leichte** depressive Verstimmung charakterisiert ist. Dysthymien beginnen bereits im Jugendalter, und es kann zu einer Chronifizierung der Symptome kommen. In manchen Fällen kommt es zum zusätzlichen Auftreten einer depressiven Episode (Doppeldepression).

- **Rezidivierende kurze depressive Störungen**

Es handelt sich hierbei um eine depressive Episode, die weniger als 2 Wochen andauert. Meist dauert diese Episode nur wenige Tage, sie tritt aber häufig wöchentlich über einen Zeitraum von mindestens einem Jahr auf.

- **Sonderformen der Depression**

Eine Sonderform ist z.B. die **Wochenbettdepression**. Diese kann bei Frauen nach der Entbindung auftreten. Eine Sonderform der rezidivierenden depressiven Störung ist die **Saisonale Depression (SAD)**, auch Winterdepression genannt.

4.3. Psychische Komorbiditäten

Zusätzlich zu einer Depression treten häufig folgende verschiedene psychische Beschwerden, sog. **Komorbiditäten**, auf:

- Zwangsstörungen
- Missbrauch von Alkohol, Drogen oder Medikamenten
- Persönlichkeitsstörungen
- [Essstörungen](#)
- Psychosomatische Störungen (unklare körperliche Beschwerden)
- Panik- und Angststörungen

5. Diagnostik

Es ist nicht immer einfach eine Depression zu erkennen, da die Symptomatik vielfältig ist und die Betroffenen ihre Beschwerden nicht immer mit einer psychischen Erkrankung in Verbindung bringen. Zudem hat nicht jeder, der einzelne depressive Symptome aufweist, die Diagnose „Depression“ im Sinne einer Krankheit.

Die Schwierigkeit besteht in der Vielzahl und der Abgrenzung der Symptome, die auch bei anderen Erkrankungen auftreten können. Niedergeschlagenheit, Erschöpfung, Selbstzweifel und Resignation sowie vorübergehende Stimmungsschwankungen sind nicht gleichbedeutend mit einer depressiven Störung. Auch bei vielen psychischen Erkrankungen gehören depressive Symptome zum typischen Krankheitsbild. Auch die Grenze zwischen unbewältigter Trauer und einer depressiven Verstimmung ist nicht immer eindeutig.

Da die [Behandlung](#) je nach Schweregrad verschieden ist, ist es notwendig, dass alle Krankheitsanzeichen so genau wie möglich erfasst werden.

5.1. Befragung zum Gesundheitszustand (Anamnese)

Ob es sich tatsächlich um eine Depression mit Krankheitswert handelt, muss der Arzt oder Psychotherapeut in einem ausführlichen Gespräch herausfinden. Eine besondere Aufmerksamkeit gilt dabei der Krankheitsgeschichte des Patienten, einer möglichen Suizidalität oder Medikamenteneinnahme sowie dem Ausschluss von anderen Erkrankungen wie z.B. [Demenz](#).

Mithilfe von **systematischen Fragebögen** kann geklärt werden, ob und in welchem Ausmaß Symptome einer Depression vorhanden sind. Beispiele für solche Fragebögen sind:

- Der **„Zwei-Fragen-Test“** soll eine schnelle Erfassung einer depressiven Störung ermöglichen. Werden die zwei Fragen mit „Ja“ beantwortet, muss nach weiteren Haupt- und Zusatzsymptomen gefragt werden. Die beiden Fragen lauten:
 - Fühlten Sie sich im letzten Monat häufig niedergeschlagen, traurig, bedrückt oder hoffnungslos?
 - Hatten Sie im letzten Monat deutlich weniger Lust und Freude an Dingen, die Sie sonst gerne tun?
- Ein weiteres Testinstrument ist die **Allgemeine Depressionsskala (ADS)**, welche mit Hilfe von verschiedenen Fragen die Präsenz und Dauer der folgenden Beeinträchtigungen erfragt:
 - Traurigkeit, Niedergeschlagenheit, Verunsicherung, Einsamkeit, Hoffnungslosigkeit, Antriebslosigkeit, Selbstabwertung, Angst, Weinen, Rückzug, motorische Hemmung und körperliche Beschwerden.
- Ein international anerkanntes Testverfahren zur ersten Aufdeckung von Symptomen depressiver Verstimmungen ist der **WHO-5-Fragebogen**. Dieser soll mit Hilfe von 5 verschiedenen Fragen das allgemeine Wohlbefinden bzw. die allgemeine Lebensqualität erfassen.

5.2. Körperliche Untersuchung

Da depressive Symptome auch bei körperlichen Erkrankungen auftreten können, z.B. nach einem Herzinfarkt, Hormonstörungen oder [Krebserkrankungen](#), muss zusätzlich eine internistische und neurologische Abklärung erfolgen. Ebenso können Hirnerkrankungen (Tumore), [Allergien](#), [Diabetes mellitus](#), [Chronische Schmerzen](#) und Infektionen mit depressiven Symptomen in Verbindung stehen.

6. Praxistipp Ratgeber

Kostenloser Download: [Ratgeber Depressionen](#) als PDF mit Informationen zu allen oben stehenden Themen und den Informationen in den nachfolgend verlinkten Artikeln.

7. Verwandte Links

[Depressionen](#)

[Depressionen > Angehörige und Betroffene](#)

[Depressionen > Behandlung](#)

[Psychotherapie](#)

[Soziotherapie](#)

[Depressionen > Ernährung](#)

[Depressionen > Sport](#)

[Schlafhygiene](#)

[Depressionen > Adressen](#)