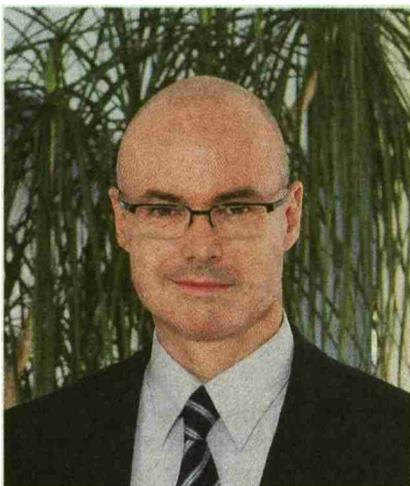




KRANKHEITSENTWICKLUNG

Depressionen machen anfällig



Dr. med. Ulrich Erlinger M.P.H.
Ärztlicher Leiter Gerontopsychiatrie am Sanatorium Kilchberg

■ Es ist bekannt, dass depressive Menschen häufiger unter körperlichen Erkrankungen wie etwa Diabetes mellitus oder koronarer Herzerkrankungen leiden. Dass eine Depression aber auch das Risiko für Demenzerkrankungen fördert, ist eine relativ neue Erkenntnis. «Es lohnt sich, den Kampf gegen eine Depression aufzunehmen», sagt Ulrich Erlinger, ärztlicher Leiter Gerontopsychiatrie am Sanatorium Kilchberg.

Risiko 70 Prozent höher

Wie mehrere Studien belegen, erhöhen Depressionen das Risiko für Alzheimer und andere Formen von Demenz um 70 Prozent. «Es wird

vermutet, dass direkte und indirekte Ursachen im Zusammenhang stehen: Einerseits kann Depression bestimmte Funktionen des Gehirns schwächen. So ist das Gehirn depressiver Menschen häufiger Botenstoffen ausgesetzt, die im Zusammenhang mit Entzündungen stehen und es kommen verstärkt bestimmte Proteine vor, die in Verbindung mit Demenz stehen. Andererseits beeinflussen die für Depressionspatienten typischen Lebensgewohnheiten die Entstehung von Demenz», so Erlinger. Depressive Menschen pflegen zum Beispiel im Durchschnitt weniger soziale Kontakte, ernähren sich nicht gesund und betätigen sich sportlich weniger.

Prävention ist möglich

Tatsächlich kann man durch eine ausgewogene Lebensweise Demenz vorbeugen. So belegen Studien, dass Bewegung in Kombination mit geistig anregenden Tätigkeiten das Demenzrisiko wesentlich senkt und ein sehr guter Schutzfaktor ist. Ebenso können geistig anregende Tätigkeiten das Auftreten von Demenzerkrankungen verringern. «Sei das der Besuch der Seniorenuniversität, das Lösen von Kreuzworträtseln, das gemeinsame Brettspielen, Gruppendiskussionen oder Musizieren – Hauptsache ist, dass es Spass macht», erklärt Ulrich Erlinger. Auch gesundes Essen schützt vor Demenz. Einen grossen Stellenwert hat dort die Mittelmeerdiät. Dazu gehören unter anderem Gemüse, Fisch, wenig Fleisch und die Verwendung von Olivenöl.

Für depressive Menschen ist es jedoch oft schwierig, die Kraft aufzubringen, diese schützenden Faktoren in ihrem Leben einzubinden. Um das eigene Wohlbefinden wieder zu erlangen, sollte eine Depression unbedingt behandelt werden. «Depressionen haben eine gute Prognose und einem Grossteil der Patienten kann langfristig geholfen werden. Gründe, sich in Therapie zu begeben, gibt es jedenfalls genug», so Erlinger abschliessend.

ANNA BIRKENMEIER

redaktion.ch@mediaplanet.com