

Was tun bei ...

# Depression

Homöopathie  
und Komplementärmedizin

Otto Ziehaus  
Annette Kerckhoff

# Inhalt

Einleitung .....	1
------------------	---

## Depression

---

Einordnung der Depression .....	7
Dysthymie .....	8
Anpassungsstörung .....	9
Burnout-Syndrom .....	9
Somatoforme Störungen .....	9
Neurasthenie, Chronic Fatigue-Syndrom, Fibromyalgie-Syndrom .....	10
Generalisierte Angststörung, Panikstörung, Phobie .....	10
Symptome der Depression .....	13
Schweregrade und Unterformen .....	15
Schweregrade .....	15
Unterformen .....	16
Selbstmordgefährdung (Suizidalität) .....	18
Ursachen und Entstehung .....	20
Vererbung .....	21
Gen-Umwelt-Interaktion .....	21
Psychodynamische Faktoren .....	22
Verhaltenstherapeutische Faktoren .....	23
Biologische Faktoren .....	24

Historischer Exkurs: Melancholie .....	26
Wann bin ich depressiv? – Der „5-Fragebogen“ .....	28
Folgen der Depression .....	30
Hilfe annehmen .....	31

## Die konventionelle Behandlung

---

Antidepressiva .....	35
Nutzen und Wirksamkeit, Risiken und Nebenwirkungen von Antidepressiva.....	38

## Der Tipp aus der Wissenschaft:

### Die homöopathische Behandlung der Depression

---

Die Homöopathie.....	41
Ein psychiatrischer Fall.....	44
Studienlage .....	46
Zum Projekt der Carstens-Stiftung.....	48
Wann sollte eine homöopathische Behandlung erfolgen?.....	49
Einzelmittel oder Kombinationsmittel .....	50
Häufig eingesetzte homöopathische Mittel .....	52
<i>Arsenicum album</i> .....	54
<i>Aurum metallicum</i> .....	54

<i>Helleborus niger</i> .....	55
<i>Ignatia amara</i> .....	55
<i>Lac caninum</i> .....	56
<i>Lachesis muta</i> .....	56
<i>Lycopodium clavatum</i> .....	57
<i>Natrium muriaticum</i> .....	58
<i>Nitricum acidum</i> .....	58
<i>Nux vomica</i> .....	58
<i>Sepia</i> .....	59

## Weitere komplementärmedizinische Therapien bei Depression

---

Ordnungstherapie und Mind-Body-Medizin .....	65
Baustein Achtsamkeit .....	67
Entspannung und Stressmanagement für zuhause.....	68
Bewegungstherapie .....	70
Ausdauersport .....	70
Qigong .....	71
Feldenkrais.....	72
Tanztherapie.....	72
Pflanzenheilkunde .....	74
Lavendel.....	74
Johanniskraut .....	76
Kava-Kava .....	78
Baldrian.....	78

Mikronährstoffe.....	80
Homocystein, S-Adenosylmethionin, Folsäure und Vitamin B12.....	80
Vitamin D .....	82
Mineralien.....	83
Omega-3-Fettsäuren.....	84

## Tipps für die Selbsthilfe

---

Einnahme von Mikronährstoffen.....	85
Komplexmittel, pflanzliche Arzneimittel und anthroposophische Arzneien.....	88
Schmerzen.....	89
Schlafstörungen .....	93
Unruhezustände.....	97
Hilfreiche Internet-Adressen .....	102
Literatur.....	103
Der Autor .....	110
Die Autorin.....	110

## Einleitung

Depressive Störungen sind die häufigsten psychischen Erkrankungen. In Europa leiden ca. 18,5 Millionen Menschen an einer *Major Depression* (MD, unipolare<sup>1</sup> schwere Depression), in Deutschland sind es derzeit etwa vier Millionen Menschen. Aus Befragungen weiß man, dass 20 % der Menschen an einer Depression leiden oder schon einmal davon betroffen waren (Wittchen et al. 2005). Unter den zehn wichtigsten Krankheiten der Industriestaaten belegt laut WHO die *Major Depression* bezogen auf „Lebensjahre mit Behinderung“ den zweiten Platz nach Rückenschmerzen (Ferrari et al. 2013). Mit anderen Worten: Depressionen rauben den Menschen mehr gesunde Lebensjahre und damit auch Lebensfreude und Lebensqualität als die meisten anderen Krankheiten.

Dieser Verlust betrifft in erster Linie die erkrankten Menschen selbst. Für sie werden einfache Anforderungen des Alltags zu schier unüber-

---

<sup>1</sup> Unipolare werden von bipolaren Störungen unterschieden, bei denen Menschen depressive und manische Phasen erleben.

windbaren Hindernissen: Sie haben keinen Hunger mehr, können nicht mehr schlafen, nicht mehr denken, verlieren das Interesse an ihrer Umwelt – eine Situation, die auch die Angehörigen strapaziert und belastet.

Neben dem persönlichen Schaden ist auch der gesundheitsökonomische Aspekt dieser Erkrankung immens. Europaweit werden für direkte und indirekte Krankheitskosten jährlich über 100 Milliarden Euro ausgegeben (Andlin-Sobocki, Wittchen 2005), in Deutschland belaufen sich die Krankheitskosten 2008 auf 5,2 Milliarden Euro (Statistisches Bundesamt 2016).

Die Zahlen bestätigen außerdem die Befürchtung, dass Depressionen in Zukunft immer häufiger auftreten werden. Die Erforschung der Ursachen einer Depression und deren effektive Therapie werden daher bei der prognostizierten Zunahme der depressiven Erkrankung immer wichtiger. Man geht derzeit davon aus, dass viele Faktoren bei der Entstehung der Krankheit eine Rolle spielen, unter ihnen genetische, biologische und psychosoziale Faktoren.

Auch wenn es entsprechend der verschiedenen ursächlichen Faktoren durchaus heterogene Therapieansätze gibt, z. B. die Schlafentzugstherapie,

die Elektrokrampftherapie oder die Lichttherapie, sind die wichtigsten Pfeiler heute die Psychotherapie und, in erster Linie, die medikamentöse Behandlung der Depression mit Antidepressiva. Ihr Stellenwert wird an Zahlen deutlich: Bereits von 1993 bis 2003 hat sich die Verordnung von Antidepressiva verdoppelt (600 Millionen definierte Tagesdosen 2003). 2011 waren es dann 1257 definierte Tagesdosen (Schwabe, Paffrath 2004, 2012). Allein von 2009 auf 2010 erhöhte sich die Verordnungsmenge um 12,8 % (AOK Rheinland/ Hamburg 2011). In einer englischen Untersuchung verursachte die medikamentöse Behandlung 84 % der direkten Krankheitskosten (Thomas, Morris 2003).

Die Therapie der Depression ist dabei nicht ohne Probleme:

- Nur 36 % der Betroffenen mit affektiven Störungen (d. h. Stimmungsstörungen oder Störungen des emotionalen Gleichgewichts wie die Depression und die bipolare Störung) suchen professionelle Hilfe auf.
- Nur etwa 10 % der Patienten mit psychischen Erkrankungen erhalten eine angemessene Versorgung (Wittchen et al. 2005).

- Bei ca. 21–35 % der Patienten mit einer medikamentösen Behandlung bestehen weiterhin Symptome, und sogar 80 % der Patienten, die auf eine medikamentöse Behandlung angesprochen haben, erleiden zumindest eine erneute depressive Episode. Bei 10–20 % der Patienten wird der Verlauf chronisch, woran die moderne antidepressive Behandlung nichts geändert hat (Moeller 2008; Kennedy et al. 2002).
- Hinzu kommt, auch im Falle einer Verordnung, dass die Akzeptanz einer medikamentösen Behandlung psychischer Störungen in der Allgemeinbevölkerung relativ niedrig ist. Entsprechend hoch ist die Rate an *Non-Compliance*<sup>2</sup> (Hansen, Kessing 2007).

So besteht also einerseits eine Unterversorgung bei der Behandlung depressiver Störungen, andererseits sind die Therapieoptionen trotz der erzielten Fortschritte teilweise ungenügend oder werden abgelehnt.

---

<sup>2</sup> *Non-Compliance* ist die fehlende Bereitschaft der Patienten, die therapeutischen Anweisungen zu befolgen, also beispielsweise, die Medikamente gemäß Anweisung einzunehmen.

Genau dies war der Anlass für diesen Ratgeber: Wir wollen andere Therapieoptionen aus dem Bereich der Komplementärmedizin vorstellen. Erhebungen aus dem Jahr 1998 zeigen bereits, dass psychische Erkrankungen wie Angst oder Depression und die damit einhergehenden Beschwerden wie Schlafstörungen zu den häufigsten Gründen zählen, warum Patienten komplementärmedizinische Behandlungsformen in Anspruch nehmen (Eisenberg et al. 1998). Ein erheblicher Anteil der Diagnosen in deutschen homöopathischen Praxen werden nach ICD10 unter „Psychische und Verhaltensstörungen“ (F00–F99) codiert und stehen nach den Erkrankungen des Atemsystems und der Haut mit 25 % an dritter Stelle (Hoffmann 2008).



Dieser Ratgeber richtet sich an Angehörige und Betroffene mit leichter bis mittelschwerer Depression. Er möchte über die Depression informieren. Neben der konventionellen Medizin werden komplementärmedizinische Verfahren vorgestellt, die sich in der Behandlung der Depression als unterstützende oder ergänzende Maßnahmen bewährt haben.