

## Depression – eine noch immer unterschätzte Krankheit

Prof. Dr. med. Karin Kraft

Nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation waren im Jahr 2015 rund 322 Millionen Menschen weltweit von Depressionen betroffen, d.h. 4,4 Prozent der Weltbevölkerung. In Deutschland sind es rund 5,3 Millionen Menschen, zwischen 2005 und 2015 ist die Zahl der Erkrankten um 18 Prozent angestiegen.

Depressionen werden offenbar durch eine Kombination aus Veranlagung und Stressfaktoren aus dem Umfeld verursacht. Bei vielen Menschen mit einer erhöhten Veranlagung zur Depression funktioniert ein körpereigenes Stresssystem, die Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinden-Achse nicht richtig. Sie wird bei Stress normalerweise hochgefahren und, sobald die Stresssituation vorüber ist, wieder heruntergefahren. Bei Menschen mit Depressionen oder einem erhöhten Risiko dafür funktioniert das nicht, das System läuft deshalb auch ohne Stresssituation ständig auf Hochtouren. Mittels Magnetresonanztomographie (MRT) wurde jetzt entdeckt, dass bei Depressiven der linke Hypothalamus vergrößert ist. Mit dem MRT wurden kürzlich zudem vier depressive Subtypen mit einem unterschiedlichen funktionellen Verbindungsstatus von Hirnregionen, die den Symptomen depressive Stimmung, Unfähigkeit zum Genuss oder Fatigue zugeordnet werden, identifiziert. Mittels MRT lässt sich anscheinend auch vorhersagen, ob jemand in Anhängigkeit von seinem funktionellem Verbindungsstatus auf die in den Leitlinien empfohlenen Therapien, insbesondere kognitive Verhaltenstherapie (KVT) und/oder Antidepressiva, anspricht. Beide Verfahren scheinen übrigens für eine Verbesserung des funktionellen Verbindungsstatus zu sorgen. Es wird aber sicherlich noch einige Zeit brauchen, bis sich dieses Vorgehen in der Routine durchsetzt.

Wie kann man Depressionen naturheilkundlich vorbeugen? Leider sind Nahrungsergänzungsmittel, z. B. eine Kombination aus Omega-3-Fettsäuren, Kalzium, Folsäure, Selen, Vitamin D und Zink entsprechend der kürzlich veröffentlichten MoodFOOD-Studie, nicht erfolgreich, ebenso wenig eine professionelle psychologische Beratung zu gesunder Ernährung und Lebensweise mit dem Ziel, ein gesünderes Ernährungsmuster zu etablieren. Nach aktuellen Untersuchungen könnten aber 12% aller Depressionen vermieden werden, wenn sich jeder Erwachsene eine Stunde pro Woche körperlich bewegen würde. Völlig Inaktive hatten eine knapp 70 % höher Depressionsrate als Aktive, wobei bereits 1-2 Stunden Sport pro Woche genügen.

Bei einer leichten oder mittelschweren Depressionen ist hochdosierter Johanniskrautextrakt (900mg/Tag) über sechs Wochen vergleichbar wirksam wie das chemisch definierte Antidepressivum 20 mg Citalopram, hat aber im Gegensatz dazu viel weniger Nebenwirkungen und ist zudem bei der Kosten-Nutzen-Relation überlegen.

Man kann also Depressionen mit Sport vorbeugen. Wenn man bereits krank ist, sollte man auf einer exakten Sicherung der Diagnose bestehen, da z. B. eine Schilddrüsenunterfunktion, eine koronare Herzkrankheit, Autoimmunerkrankungen, chronische Infektionen, das Schlafapnoesyndrom oder Krebs mit depressiven Störungen einhergehen oder sie fördern können. Bei der medikamentösen Therapie ist hochdosierter Johanniskrautextrakt günstig, weil er nebenwirkungsarm ist. Ob Depressive auch von anderen komplementären Maßnahmen wie z. B. einer Akupunkturtherapie, Massagen oder Aromatherapie profitieren, könnte zukünftig mittels MRT wissenschaftlich abgesichert werden.

Curriculum vitae: Prof. Dr. med. Karin Kraft

- Geboren 1952
- Studium: Humanmedizin, Universität Bonn, 1974-1980
- Promotion: Humanmedizin, Universität Bonn, 1980
- Ärztin für Innere Medizin: 1989; Habilitation (Innere Medizin): 1993
- 12/2002 Berufung auf die Stiftungsprofessur für Naturheilkunde an der Universitätsmedizin Rostock, Wiederberufung 2009, 2016 und 2019

Publikationen seit 2003: 9 Bücher, 25 Buchbeiträge, 239 Publikationen, 160 Abstracts

Mitgliedschaft in Gremien:

Seit Mai 2010 Präsidentin der Gesellschaft für Phytotherapie, Wiederwahl 2013 und 2016

Seit 2013 Delegierte der Gesellschaft für Phytotherapie bei der Arbeitsgemeinschaft der wissenschaftlichen medizinischen Fachgesellschaften (AWMF)

Bestätigung als 2. Vizepräsidentin des Deutschen Naturheilbundes (März 2019): 3 Amtsperiode