

Michael Baade

## **Depression**

*Ursachen, Zusammenhänge und  
Veränderungsmöglichkeiten*

## **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:**

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek: Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de/> abrufbar.

Dieses Werk sowie alle darin enthaltenen einzelnen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsschutz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen, Auswertungen durch Datenbanken und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme. Alle Rechte, auch die des auszugsweisen Nachdrucks, der fotomechanischen Wiedergabe (einschließlich Mikrokopie) sowie der Auswertung durch Datenbanken oder ähnliche Einrichtungen, vorbehalten.

Copyright © 2007 Diplom.de  
ISBN: 9783836615938

**Michael Baade**

## **Depression**

**Ursachen, Zusammenhänge und Veränderungsmöglichkeiten**



Michael Baade

## **Depression**

*Ursachen, Zusammenhänge und  
Veränderungsmöglichkeiten*

Michael Baade

**Depression**

Ursachen, Zusammenhänge und Veränderungsmöglichkeiten

ISBN: 978-3-8366-1593-8

Druck Diplomica® Verlag GmbH, Hamburg, 2008

Zugl. Fachhochschule Regensburg, Regensburg, Deutschland, Diplomarbeit, 2007

---

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Die dadurch begründeten Rechte, insbesondere die der Übersetzung, des Nachdrucks, des Vortrags, der Entnahme von Abbildungen und Tabellen, der Funksendung, der Mikroverfilmung oder der Vervielfältigung auf anderen Wegen und der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen, bleiben, auch bei nur auszugsweiser Verwertung, vorbehalten. Eine Vervielfältigung dieses Werkes oder von Teilen dieses Werkes ist auch im Einzelfall nur in den Grenzen der gesetzlichen Bestimmungen des Urheberrechtsgesetzes der Bundesrepublik Deutschland in der jeweils geltenden Fassung zulässig. Sie ist grundsätzlich vergütungspflichtig. Zuwiderhandlungen unterliegen den Strafbestimmungen des Urheberrechtes.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Die Informationen in diesem Werk wurden mit Sorgfalt erarbeitet. Dennoch können Fehler nicht vollständig ausgeschlossen werden, und die Diplomarbeiten Agentur, die Autoren oder Übersetzer übernehmen keine juristische Verantwortung oder irgendeine Haftung für evtl. verbliebene fehlerhafte Angaben und deren Folgen.

© Diplomica Verlag GmbH

<http://www.diplom.de>, Hamburg 2008

Printed in Germany

## Inhaltsverzeichnis

|                                                                              |           |
|------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1. EINLEITUNG.....</b>                                                    | <b>4</b>  |
| <b>2. DEPRESSION, WAS IST DAS? .....</b>                                     | <b>5</b>  |
| 2.1. DEPRESSION, EINE DEFINITION .....                                       | 5         |
| 2.2. HÄUFIGKEIT .....                                                        | 6         |
| 2.3. DEPRESSION NACH ICD-10 .....                                            | 9         |
| <i>Bipolare affektive Störung:</i> .....                                     | 9         |
| <i>Depressive Episode</i> .....                                              | 11        |
| <i>Rezidivierende depressive Störung</i> .....                               | 11        |
| <i>Zyklothymia</i> .....                                                     | 11        |
| <i>Dysthymia</i> .....                                                       | 11        |
| <i>Saisonal Abhängige Depression (SAD), Winterdepression</i> .....           | 11        |
| 2.4. SYMPTOME DER DEPRESSION.....                                            | 13        |
| <b>3. URSACHEN UND AUSLÖSER EINER DEPRESSION .....</b>                       | <b>16</b> |
| 3.1. DER NEUROBIOLOGISCHE ERKLÄRUNGSANSATZ DER DEPRESSION .....              | 16        |
| <i>Gestörte Funktion der Botenstoffe im Gehirn</i> .....                     | 18        |
| <i>Der hormonelle Einfluss</i> .....                                         | 20        |
| <i>Biologische Rhythmen</i> .....                                            | 24        |
| <i>Die Genetische Veranlagung</i> .....                                      | 24        |
| 3.2. DER PSYCHOLOGISCHE ERKLÄRUNGSANSATZ DER DEPRESSION .....                | 25        |
| <i>Tiefenpsychologische Erklärungsansätze</i> .....                          | 26        |
| <i>Verhaltenspsychologische Erklärungsansätze</i> .....                      | 26        |
| <i>Das Verstärker-Verlust-Modell</i> .....                                   | 27        |
| <i>Das Modell der erlernten Hilflosigkeit</i> .....                          | 29        |
| <i>Das kognitive Modell</i> .....                                            | 30        |
| <b>4. SCHLAF UND DEPRESSION .....</b>                                        | <b>31</b> |
| 4.1. NORMALER, GESUNDER SCHLAF .....                                         | 32        |
| <i>Die Natur des Schlafes</i> .....                                          | 32        |
| 4.2. GESTÖRTER SCHLAF.....                                                   | 35        |
| 4.3. SCHLAFSTÖRUNGEN.....                                                    | 36        |
| 4.4. NEUROBIOLOGISCHE ZUSAMMENHÄNGE .....                                    | 38        |
| <i>Schlaf und Hormone</i> .....                                              | 38        |
| <i>Schlaf und Biorhythmus</i> .....                                          | 38        |
| 4.5. DIE WECHSELWIRKUNG VON SCHLAF UND STIMMUNG/DEPRESSION .....             | 39        |
| <b>5. HILFE AUS DER DEPRESSION .....</b>                                     | <b>42</b> |
| 5.1. KLASSISCHE BEHANDLUNGSMÖGLICHKEITEN .....                               | 42        |
| <i>Antidepressiva</i> .....                                                  | 43        |
| <i>Der Schlafentzug</i> .....                                                | 45        |
| <i>Lichttherapie</i> .....                                                   | 46        |
| <i>Elektrokrampftherapie (EKT)</i> .....                                     | 46        |
| <i>Transkranielle Magnetstimulation (TMS)</i> .....                          | 47        |
| 5.2. ALTERNATIVE HILFEN .....                                                | 47        |
| 5.3. ALTERNATIVE HILFEN, DIE AUF DER KÖRPERLICHEN (SOMATISCHEN) EBENE WIRKEN |           |
| 48                                                                           |           |
| <i>Gesunden Schlaf aneignen (Schlafplan erstellen)</i> .....                 | 48        |
| <i>Ernährung</i> .....                                                       | 50        |
| <i>Sport (Herz-Kreislauf)</i> .....                                          | 53        |
| 5.4. HILFEN, DIE EINEN PSYCHOLOGISCHEN ANSATZ HABEN. ....                    | 54        |
| <i>Gesunde soziale Kontakte und Selbsthilfegruppen</i> .....                 | 54        |
| <i>Neue Verhaltensweisen und Einstellungen erlernen und erproben</i> .....   | 55        |
| <i>Neuerlernung von Glück</i> .....                                          | 57        |
| <i>Meditation</i> .....                                                      | 57        |
| <i>Autosuggestion</i> .....                                                  | 59        |
| <i>Suggestive Visualisierung</i> .....                                       | 59        |
| <i>Hypnose</i> .....                                                         | 60        |
| 5.5. WEITERE HILFEN.....                                                     | 61        |

|                                                                                                       |           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <i>Gedankenkreisel anhalten.....</i>                                                                  | <i>61</i> |
| <i>Den Tag angenehm strukturieren.....</i>                                                            | <i>62</i> |
| <i>Die Macht des bewussten Wahrnehmens.....</i>                                                       | <i>63</i> |
| <i>Kleine Schritte führen auch zum Ziel.....</i>                                                      | <i>63</i> |
| <b>6. PRAXISORIENTIERTES KONZEPT ZUR VORBEUGUNG UND MINDERUNG<br/>VON DEPRESSIVEN ZUSTÄNDEN .....</b> | <b>65</b> |
| <b>7. ZUSAMMENFASSUNG UND SCHLUSS .....</b>                                                           | <b>70</b> |
| <b>8. ABBILDUNGSVERZEICHNIS .....</b>                                                                 | <b>72</b> |
| 8.1. TABELLEN .....                                                                                   | 72        |
| 8.2. ABBILDUNGEN .....                                                                                | 72        |
| <b>9. LITERATURVERZEICHNIS .....</b>                                                                  | <b>73</b> |
| <b>10. ANHANG .....</b>                                                                               | <b>76</b> |
| BEISPIEL ZUR AUTOSUGGESTION .....                                                                     | 76        |

## 1. Einleitung

Diese Arbeit soll einen Überblick über das Krankheitsbild Depression geben. Dabei wird auf die verschiedenen Formen von Depression eingegangen und auf deren Ursachen. Es soll zudem verdeutlicht werden, dass sich Depressionen auf sehr unterschiedliche Art äußern können und verschiedenste Gründe für die Entstehung solcher beteiligt sein können. Dies macht das Krankheitsbild nicht gerade durchschaubar; eine vielschichtige, multidimensionale Betrachtungsweise ist daher erforderlich. Um dies zu ermöglichen, wird in dieser Arbeit zwischen neurobiologischen und psychologischen Faktoren differenziert. Etwas genauer wird hierbei auf den Schlaf eingegangen, der bei Depressionen sehr häufig gestört ist.<sup>1</sup> Später wird auf verschiedene Möglichkeiten hingewiesen, die helfen sollen, sich selbst aus einer Depression zu befreien. Bewusst möchte ich dem Leser alternative Behandlungsmöglichkeiten aufzeigen, die neben der klassischen pharmazeutischen und psychotherapeutischen bei der Behandlung von Depression wirken können.

Interessante ist auch die Betrachtungsweise von Gesellschaft und Depression: Überlegungen, ob Depressionen durch den gesellschaftlichen Wandel mitbedingt sind, sind meiner Meinung nach sehr wichtig. Diese Betrachtungsweise wird im Rahmen dieser Arbeit allerdings nicht angestellt, da dies mitunter zu einer politischen Auseinandersetzung mit diesem Thema führen würde. Außerdem möchte ich dem Leser eine relativ schnelle Hilfe für Depressionen darstellen, ohne dass hierbei zuerst ein gesellschaftlicher Wandel nötig wäre. Ich sehe diesen zwar auch als langfristige und nötige Möglichkeit, doch gerade ein persönlicher Wandel (zum Beispiel der Einstellungen und Lebensgewohnheiten) kann meiner Meinung nach Depressionen heilen. Und wandelt sich nicht auch die Gesellschaft, wenn Individuen sich verändern?

---

<sup>1</sup> Vgl. HAUTZINGER M. 1998: 8-12