

Inhalt

Vorwort 11

Bin ich depressiv? 19

Die Symptomatik 19

Die unterschiedlichen Ausprägungen 28

Die melancholische Depression 28

Die atypische Depression 28

Die agitierte Depression 28

Die psychotische Depression 29

Die somatisierte Depression/larvierte Depression 31

Die Altersdepression 32

Die saisonale affektive Störung 32

Die postpartale Depression – Wochenbettdepression 33

Die ängstliche Depression 34

Depression bei Kindern 35

Verlaufsformen 36

Interview mit Clara Louise 38

Abgrenzung zu anderen Krankheitsbildern	41
<i>Burnout: Unterschied Depression vs. Burnout</i>	41
<i>Bipolare Depression im Rahmen einer bipolaren affektiven Störung</i>	44
<i>ADHS und Depression</i>	54
Interview mit Angelina Boerger	59

Wir müssen nun über Suizidalität sprechen 67

Kurze Geschichte der Depression 77

Wie entsteht eine Depression? 91

Genetische Verwundbarkeit 91

Psychologische Verwundbarkeit 97

Die Umwelt – was ist toxischer Stress? 98

Exkurs: Stress and the City 108

Mechanismen der Depressionsentstehung	112
<i>Die Monoaminmangel-Hypothese – zu wenig Serotonin?</i>	113
<i>Oder doch nur Stress: die Stress-Systeme des Körpers</i>	114
<i>Exkurs: Die großen Krisen: Corona, Klima, Ukraine ...</i>	124
<i>Veränderungen in der Struktur und der Funktion des Gehirns</i>	132
<i>Neuroplastizität, Neurogenese oder auch die Anpassungs- fähigkeit des Gehirns</i>	134
<i>Die Darm-Gehirn-Achse – oder das Mikrobiom</i>	134
<i>Was sind denn nun die Mechanismen der Depressions- entwicklung?</i>	137

Was macht die Depression mit meinem Körper? 139

Depressionsmanagement, Rückfallprophylaxe und Prävention – 10 Wege aus der Depression 151

1. Psychotherapie **155**
Kognitive Verhaltenstherapie (KVT) **160**
Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie **167**
Systemische Therapie **169**
Nebenwirkungen der Psychotherapie **170**
2. Hilfe auf Rezept – Antidepressiva **171**
Exkurs: Therapie der bipolaren Depression **188**
3. Psychedelika – den Geist offenbaren **190**
4. Weitere biologische Verfahren: Elektrokrampftherapie
und Co. **200**
Exkurs: Therapie der therapieresistenten Depression **208**

*Exkurs: Personalisierte Medizin – Therapeutisches
Drug Monitoring und Gentests* 209

5. DIGAs und weitere internet- und mobilbasierte Therapiemöglichkeiten 213
6. Stressmanagement: Achtsamkeit und Entspannungsverfahren 216
7. Sport 220
8. Ernährung 226
9. Natur als Therapie: Waldbaden 230
10. Freunde und Beziehungen 233

**Mein Angehöriger ist depressiv,
wie kann ich helfen?** 237

Wer hilft mir? 243

Nützliche Adressen 247

Ausblick 250

Prävention: Steinzeitmenschen
auf der Überholspur ... 253

Anhang 257

Quellen 263