

## **10 Kurzatgeber für Betroffene und Angehörige**

- 10 20 Punkte, die Sie lesen sollten
- 16 Hinweise für Angehörige –  
betroffen ist nicht nur der Kranke selbst

## **19 Bin ich depressiv?**

- 19 Einfach nur Zahlen?
- 23 Was eine Depression nicht ist
- 30 Und was ist eine Depression?  
Typische Symptome
- 47 Körper und Seele sind betroffen

## **49 Warum bin ich depressiv?**

- 49 Die eine Ursache gibt es nicht
- 50 Depression und Nervensystem
- 53 Depression und die Psyche
- 62 Und jetzt? Die Psychobiologie der Depression

## **67 Depression ist nicht gleich Depression**

- 67 Einteilung nach Schweregrad und Verlauf
- 71 Die verschiedenen Formen der depressiven Störung

## **83 Diagnose: Depression**

- 83 Brauche ich Hilfe?
- 85 Beim Hausarzt
- 87 Der Weg zum Spezialisten
- 91 Vom Gespräch zur Diagnose

## **95 Mein Behandlungsplan**

- 95 Die zwei Säulen der Behandlung:  
Psychotherapie und Medikamente
- 98 Behandlungsplan I:  
Welche Behandlung bei welchem Krankheitsbild?
- 98 Behandlungsplan II:  
Welche Behandlung in welchem Stadium?

### **103 Die erste Säule der Behandlung: Medikamente**

- 103 Wie wirken Antidepressiva?
- 107 Trizyklische Antidepressiva
- 112 Selektive Serotonin-  
Wiederaufnahmehemmer (SSRI)
- 119 MAO-Hemmer
- 121 Weitere Antidepressiva
- 126 Pflanzliche Arzneimittel gegen  
Depressionen?
- 128 Benzodiazepine – Beruhigungs-  
mittel
- 129 Neuroleptika
- 131 Psychopharmaka? – Nein, danke?!
- 136 Welches Medikament für wen?

### **141 Die zweite Säule: Beratung und Psychotherapie**

- 141 Beratung und Gespräch
- 143 Was ist eigentlich Psychotherapie?
- 146 Tiefenpsychologische Verfahren
- 151 Verhaltenstherapeutische Verfahren

152 Verfahren, die speziell zur  
Depressionsbehandlung  
entwickelt wurden

155 Weitere Verfahren

158 Welche Therapie für wen?

### **163 Andere Behandlungsverfahren**

163 Ergänzende und eigenständige  
Verfahren

164 Sport als Therapie

166 Unseren inneren Rhythmus  
beachten – Chronotherapie

168 Lichttherapie

170 Schlafentzug – Wachtherapie

173 Elektrokrampftherapie – EKT

176 Repetitive transkranielle  
Magnetstimulation

178 Was hilft (vielleicht) sonst noch?

## **181 Wenn ein Klinikaufenthalt notwendig wird**

- 181 Wann ein Klinikaufenthalt sinnvoll ist
- 183 Selbsttötung – warum wollen Menschen sterben?
- 187 In der Klinik

## **193 Und wenn alles nichts hilft?**

- 193 Haben Sie wirklich alles versucht?
- 197 Depression – ein Lebensschicksal?

## **203 Depression und körperliche Erkrankungen**

- 203 Depression als Risikofaktor
- 205 Depression nach einem Schlaganfall
- 207 Depression bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- 208 Depression bei Parkinson-Krankheit
- 210 Depression und Krebs

## **213 Wenn Kinder und Jugendliche depressiv sind**

- 213 Was macht Kinder depressiv?
- 215 Wie depressive Kinder und Jugendliche leiden
- 223 Die Risiken der Depression – warum ist Früherkennung wichtig?
- 227 Wie Eltern, Lehrer, Erzieher helfen können
- 230 Wo finde ich Hilfe?
- 231 Welche Therapiemöglichkeiten gibt es?

## **235 Depression: eine Frauenkrankheit?**

- 235 Was sagen die Zahlen?
- 237 Auf der Suche nach den Ursachen
- 240 Frau werden ist nicht einfach – weibliche Pubertät
- 242 Das Problem mit den Tagen – PMS und PDS
- 246 Ich habe ein Kind. Eigentlich sollte ich glücklich sein....!
- 251 Depressionen in den Wechseljahren

## **259 Depression bei Männern**

- 259 Männer – alte und neue Fragen
- 262 Testosteron und Depression? –  
Gibt es die männlichen  
Wechseljahre?
- 266 Sexualität, Depression und  
Partnerschaft

## **269 Altersdepression – macht Altern depressiv?**

- 269 Gehört die Depression zum Alter?
- 274 Schwierigkeiten der Diagnose
- 277 Die Behandlung
- 281 Vorsicht vor der Fehldiagnose  
Alzheimer
- 283 Wenn die (alten) Eltern  
depressiv sind

## **287 Wieder gesund!**

- 287 Sie haben es geschafft!
- 289 Vorbeugung mit Medikamenten
- 299 Psychotherapie und Vorbeugung
- 302 Vorbeugung im Alltag –  
was schadet, was nützt?
- 311 Die Erfahrung der Krankheit nutzen!

## **312 Service**

- 312 Adressen
- 313 Literatur
- 315 Register
- 320 Impressum