

# Inhaltsverzeichnis

<b>Einleitung</b> . . . . .	11
-----------------------------	----

---

## **Hintergründe der Depression**

<b>Einleitende Kapitel</b> . . . . .	15
Frage 1: Was ist eine Stimmung? . . . . .	15
Frage 2: Was versteht man unter vegetativem Nervensystem? . . . . .	16
Frage 3: Was führt zu Verstimmungen? . . . . .	16
Frage 4: Was ist eine Depression? . . . . .	18
Frage 5: Was ist keine Depression? . . . . .	20
Frage 6: Welche Funktion kann eine Depression haben? . . . . .	21
Frage 7: Welches sind berühmte Personen, die mit Depressionen gelebt haben? . . . . .	22
<b>Diagnostik</b> . . . . .	25
Frage 8: Wie stellt man die Diagnose Depression? . . . . .	25
Frage 9: Was ist ein Wahn? . . . . .	26
Frage 10: Gibt es kulturelle Unterschiede in der Erscheinungsform von Depressionen? . . . . .	27
<b>Biologie der Depression</b> . . . . .	29
Frage 11: Welches sind die biologischen Grundlagen der Depression? . . . . .	29
Frage 12: Welche Zusammenhänge bestehen zwischen dem „Stresshormon“ Cortisol und Depressionen? . . . . .	32
Frage 13: Wie funktionieren die Neurotransmitter, und was ist in der Depression verändert? . . . . .	34
<b>Zur Entstehung von Depressionen</b> . . . . .	39
Frage 14: Gibt es eine depressive Persönlichkeitsstruktur? . . . . .	39
Frage 15: Wie kommen Depressionen zustande? . . . . .	40
Frage 16: Kann Depression vererbt werden? . . . . .	42
Frage 17: Wie häufig sind Depressionen? . . . . .	43

Frage 18: Gibt es Zusammenhänge zwischen Stress und Depressionen? . . . . .	44
Frage 19: Führt Mobbing zu Depressionen? . . . . .	45
Frage 20: Führt Stalking zu Depressionen? . . . . .	47
Frage 21: Warum treten Depressionen bei Frauen häufiger auf? . . . . .	49
<b>Verlauf, Gefahren und Komplikationen . . . . .</b>	51
Frage 22: Welche Verlaufsformen und Schweregrade gibt es bei Depressionen? . . . . .	51
Frage 23: Was kann man zur Entwicklung von Suizidgedanken sagen? . . . . .	52
Frage 24: Woran erkennt man eine Suizidgefährdung? . . . . .	54
Frage 25: Welche körperlichen Symptome können bei einer Depression auftreten? . . . . .	54
Frage 26: Welche Formen von Schlafstörungen gibt es? . . . . .	55
Frage 27: Wie kann man sexuelle Störungen angehen? . . . . .	58

---

## **Erscheinungsformen der Depression**

<b>Erscheinungsformen und verwandte psychische Erkrankungen . . . . .</b>	63
Frage 28: Was versteht man unter einer reaktiven Depression? . . . . .	63
Frage 29: Was ist Melancholie? . . . . .	64
Frage 30: Worum handelt es sich bei einer Dysthymie? . . . . .	65
Frage 31: Was ist eine saisonale Depression, was eine atypische Depression? . . . . .	66
Frage 32: Was ist eine larvierte Depression? . . . . .	67
Frage 33: Worum geht es bei chronischen Schmerzen und somatoformen Störungen, wie behandelt man sie? . . . . .	69
Frage 34: Worum handelt es sich bei bipolaren Störungen? . . . . .	71
Frage 35: Was sind generalisierte Angststörungen, was Panikattacken? . . . . .	73
Frage 36: Worum handelt es sich bei Posttraumatischen Belastungsstörungen? . . . . .	74
Frage 37: Worum geht es bei Bulimie und Anorexie? . . . . .	76
Frage 38: Was liegt bei Aufmerksamkeitsstörungen vor, was bei Hochbegabung? . . . . .	79
Frage 39: Worum geht es bei sozialer und anderen Formen von Phobie? . . . . .	84
Frage 40: Worum geht es bei Zwangserkrankungen? . . . . .	85

<b>Depressionen von Jung bis Alt</b> . . . . .	89
Frage 41: Gibt es Depressionen bei Säuglingen? . . . . .	89
Frage 42: Wie erkennt man eine Depression bei Kindern? . . . . .	90
Frage 43: Worum handelt es sich beim Burn-out-, Bore-out- und Brown-out-Syndrom? . . . . .	92
Frage 44: Was ist im Alter normal, und was sind Zeichen einer Depression? . . . . .	96
<b>Depressionen bei Frauen und Männern</b> . . . . .	99
Frage 45: Liegt beim prämenstruellen Syndrom (PMS) eine Form von Depression vor? . . . . .	99
Frage 46: Was lässt sich zu Depressionen während der Schwangerschaft sagen? . . . . .	100
Frage 47: Worum geht es beim Babyblues und bei der Wochenbettdepression? . . . . .	102
Frage 48: Gibt es Zusammenhänge zwischen Schwangerschaftsabbruch und Depression? . . . . .	104
Frage 49: Bestehen Zusammenhänge zwischen Menopause und Depression? . . . . .	105
Frage 50: Gibt es Zusammenhänge zwischen Andropause, Midlife-Crisis und Depression? . . . . .	107
Frage 51: Gibt es eine männliche Variante der Depression? . . . . .	108
<b>Körperliche Erkrankungen und Depression</b> . . . . .	111
Frage 52: Führen Eisen- und Vitaminmangel zu Depression? . . . . .	111
Frage 53: Gibt es Zusammenhänge zwischen Schilddrüsenerkrankungen und Depression? . . . . .	112
Frage 54: Depression und Krebs, gibt es Zusammenhänge? . . . . .	113
Frage 55: Werden Infektionsabwehr und Entzündungsgeschehen durch eine Depression beeinflusst? . . . . .	114
Frage 56: Führen Erkrankungen und Verletzungen des Gehirns und Rückenmarks gehäuft zu Depression? . . . . .	115
Frage 57: Bestehen Wechselwirkungen zwischen Krankheiten der Herzkranzgefäße und Depressionen? . . . . .	117
Frage 58: Welche Zusammenhänge bestehen zwischen Depression und Osteoporose? . . . . .	118
Frage 59: Wie hängen Übergewicht und Depression zusammen? . . . . .	119
Frage 60: Gibt es Wechselwirkungen zwischen Zuckerkrankheit und Depressionen? . . . . .	120

Frage 61: Wie hängen Entzündungen, Schmerzstörungen und Depression zusammen? . . . . .	120
Frage 62: Depression und Drogen, gibt es Zusammenhänge? . . . . .	123

---

**Therapie der Depression**

<b>Allgemeines zur Therapie</b> . . . . .	131
Frage 63: Wie kann man eine Depression behandeln? . . . . .	131
Frage 64: Vielfalt der Therapieangebote: Chance oder Gefahr? . . . . .	133
<b>Psychotherapie</b> . . . . .	135
Frage 65: Wie wirkt Psychotherapie? . . . . .	135
Frage 66: Worum handelt es sich bei der kognitiven Verhaltenstherapie? . . . . .	137
Frage 67: Was ist von computerbasierten Psychotherapien zu halten? . . . . .	138
Frage 68: Worum handelt es sich bei der Interpersonellen Psychotherapie? . . . . .	140
Frage 69: Was trägt die Psychoanalyse zum Depressionsverständnis bei? . . . . .	141
Frage 70: Um welche Art von Behandlung geht es bei EMDR? . . . . .	143
Frage 71: Was versteht man unter Cognitive Behavioral Analysis System of Psychotherapy (CBASP)? . . . . .	144
Frage 72: Was bringt eine Paartherapie im Falle depressiver Erkrankungen? . . . . .	146
<b>Medikamentöse Therapie</b> . . . . .	149
Frage 73: Wie wirken die heutigen Antidepressiva? . . . . .	149
Frage 74: Welches ist die Geschichte der medikamentösen Depressionsbehandlung? . . . . .	152
Frage 75: Welche Kritik wird an der Verabreichung von Antidepressiva geübt? . . . . .	153
Frage 76: Wie läuft eine medikamentöse Behandlung ab? . . . . .	155
Frage 77: Warum kombiniert man Antidepressiva? . . . . .	157
Frage 78: Was lässt sich zu Rückfallrisiko und vorsorglicher Behandlung sagen? . . . . .	158
Frage 79: Wann kann man Antidepressiva wieder absetzen, und worauf ist zu achten? . . . . .	159
Frage 80: Wird man von den Medikamenten abhängig oder wesensverändert? . . . . .	161

Frage 81: Sind Medikamente nicht nur eine oberflächliche Symptombekämpfung? . . . . .	162
Frage 82: Worum geht es bei Non-Respondern? . . . . .	163
Frage 83: Wie wirken trizyklische und tetrazyklische Antidepressiva? . . . . .	165
Frage 84: Wie wirken die selektiven Wiederaufnahmehemmern von Serotonin und Noradrenalin? . . . . .	166
Frage 85: Welche weiteren Wirkungsmechanismen gibt es bei Antidepressiva? . . . . .	168
Frage 86: Wie wirken Johanniskraut und Gelbwurz? . . . . .	170
Frage 87: Was lässt sich zu den Nebenwirkungen von Antidepressiva sagen? . . . . .	172
Frage 88: Können in Zukunft noch neuere Antidepressiva erwartet werden? . . . . .	173
Frage 89: Worum handelt es sich bei Stimmungsstabilisatoren? . . . . .	177
<b>Andere biologische Therapien . . . . .</b>	<b>179</b>
Frage 90: Was weiß man über die Elektrokrampftherapie bei Depression? . . . . .	179
Frage 91: Worum handelt es sich bei der Vagus-Nerv-Stimulation? . . . . .	180
Frage 92: Was lässt sich zu Therapien mit Magnetfeldern und mit Ultraschall sagen? . . . . .	181
Frage 93: Gibt es neurochirurgische Verfahren zur Depressionsbehandlung? . . . . .	182
Frage 94: Was ist eine Schlafentzugsbehandlung? . . . . .	183
Frage 95: Was ist eine Lichttherapie? . . . . .	184
<b>Alternative Therapien, Selbsthilfe und Unterstützung . . . . .</b>	<b>187</b>
Frage 96: Weiß man etwas über Akupunktur in der Depressionsbehandlung? . . . . .	187
Frage 97: Lassen sich Depressionen auch durch Homöopathie behandeln? . . . . .	188
Frage 98: Kann die Ernährung Depressionen beeinflussen? . . . . .	188
Frage 99: Wie lässt sich mit eigenen Mitteln eine Depression angehen? . . . . .	191
Frage 100: Wie verhält man sich als Freund oder Angehöriger gegenüber einer depressiven Person? . . . . .	194

---

<b>Anhang</b> . . . . .	199
Internationale Klassifikation der Depressionen . . . . .	201
Wirkstoffe und Präparatenamen im deutschsprachigen Raum . . . . .	209
Literaturhinweise und Internetadressen . . . . .	213
Sachwortregister . . . . .	223
Der Autor . . . . .	229