

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	11
-----------------------------	----

Hintergründe der Depression

Einleitende Kapitel	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
Diagnostik	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
Biologie der Depression	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
Zur Entstehung von Depressionen	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

Verlauf, Gefahren und Komplikationen 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

Erscheinungsformen und verwandte psychische Erkrankungen . . 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

Depressionen von Jung bis Alt	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
 Depressionen bei Frauen und Männern	 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
 Körperliche Erkrankungen und Depression	 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 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 Wiederaufnahmehemmer 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
 Andere biologische Therapien	 179
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
 Alternative Therapien, Selbsthilfe und Unterstützung	 187
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

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