



Ulrich Leutgeb

Episodische Depressionen

Erfolgreiche und effektive
Behandlung in der Praxis

4., aktualisierte Auflage

 hogrefe

Episodische Depressionen

Episodische Depressionen

Ulrich Leutgeb

Programmbereich Psychiatrie

Ulrich Leutgeb

Episodische Depressionen

Erfolgreiche und effektive Behandlung in der Praxis

4., aktualisierte Auflage



Wichtiger Hinweis: Der Verlag hat gemeinsam mit den Autoren bzw. den Herausgebern große Mühe darauf verwandt, dass alle in diesem Buch enthaltenen Informationen (Programme, Verfahren, Mengen, Dosierungen, Applikationen, Internetlinks etc.) entsprechend dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes abgedruckt oder in digitaler Form wiedergegeben wurden. Trotz sorgfältiger Manuskriptherstellung und Korrektur des Satzes und der digitalen Produkte können Fehler nicht ganz ausgeschlossen werden. Autoren bzw. Herausgeber und Verlag übernehmen infolgedessen keine Verantwortung und keine daraus folgende oder sonstige Haftung, die auf irgendeine Art aus der Benutzung der in dem Werk enthaltenen Informationen oder Teilen davon entsteht. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://www.dnb.de> abrufbar.

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Kopien und Vervielfältigungen zu Lehr- und Unterrichtszwecken, Übersetzungen, Mikroverfilmungen sowie die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Anregungen und Zuschriften bitte an:

Hogrefe AG
Lektorat: Medizin/Psychiatrie
Länggass-Strasse 76
3000 Bern 9
Schweiz
Tel: +41 31 300 45 00
E-Mail: susanne.ristea@hogrefe.ch
Internet: <http://www.hogrefe.ch>

Lektorat: Susanne Ristea
Herstellung: René Tschirren
Umschlagabbildung: © Fotolia/Photographie.eu
Umschlag: Claude Borer, Riehen
Illustration/Fotos (Innenteil): Dr. med. Katja Dalkowski, Erlangen
Satz: punktgenau GmbH, Bühl
Druck und buchbinderische Verarbeitung: Finidr s.r.o. Český Těšín
Printed in Czech Republic

4. Auflage 2016
© 2016 Hogrefe Verlag, Bern
(E-Book-ISBN_PDF 978-3-456-95698-5)
(E-Book-ISBN_EPUB 978-3-456-75698-1)
ISBN 978-3-456-85698-8

Nutzungsbedingungen:

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden.

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Audiodateien.

Anmerkung:

Sofern der Printausgabe eine CD-ROM beigelegt ist, sind die Materialien/Arbeitsblätter, die sich darauf befinden, bereits Bestandteil dieses E-Books.

Widmung

Dieses Buch ist meinen Patienten gewidmet. Ohne ihr Vertrauen in den mehr als zwanzig Praxisjahren, ohne ihre Aufmerksamkeit, ihre Beobachtungen und Anregungen bei den von mir vorgeschlagenen Therapien, hätte das Buch so nicht geschrieben werden können. Sie wird es ebenso wie den Autor freuen, wenn es vielen anderen Menschen dabei hilft, ihre Depression besser zu bewältigen.

Dank

Besonderer Dank gilt meiner Frau Dr. med. B. Pecher-Leutgeb, die mir nicht nur bei der Abfassung des Textes mit kritischen Anmerkungen zur Seite stand, sondern in mehr als zwanzig Jahren Gemeinschaftspraxis – zusammen mit ihren Patienten – den Erfahrungsschatz, auf dem dieses Buch beruht, mit geschaffen hat.

Herrn Prof. Dr. D. Braus, Wiesbaden, danke ich für wertvolle Anregungen zu den Befunden der aktuellen Forschung mit der funktionellen Bildgebung.

Herrn Verleger Dr. G.-Jürgen Hogrefe danke ich für seinen Zuspruch und die prompte Bereitschaft, das Buch in einer neuen Auflage, aber mit dem bewährten didaktischen Konzept in das Verlagsprogramm aufzunehmen. Frau S. Ristea, Lektorin und Programmleiterin, gilt mein Dank für ihr Engagement bei der Bewahrung dieses Konzeptes.

**erschöpft, freud- und ideenlos
nur negative Gedanken**

D A S

bin nicht

ICH

Selbsteinschätzung

Behandlung konkret

Inhalt

Zum Zweck dieses Buches	11
Zum Gebrauch und zur Gliederung	12
Die Anzeichen	15
Teil 1: Die „Grund“-Frage	17
1. Kapitel: Der Depression auf den „Grund“ gehen	19
2. Kapitel: Eigendynamik: Der eigentliche Grund	23
3. Kapitel: Orte der Depressionsverstärkung	31
Teil 2: Grundsätzliches zur Behandlung	43
4. Kapitel: Wie depressionslösende Arznei wirkt	46
5. Kapitel: Verlauf von Depressionen ohne und mit Arznei	53
6. Kapitel: Gespräche bei schwererer Depression	59
Teil 3: Zwischenbemerkungen	67
7. Kapitel: Psychotherapie als Nach-Behandlung	69
8. Kapitel: Psychotherapie inmitten schwererer Depression	72
9. Kapitel: Kindheit und Depression	75
10. Kapitel: Anfeindung der Medikamente	87
Teil 4: Einzelheiten der Behandlung	91
11. Kapitel: Einstieg und typischer Besserungsverlauf	93
12. Kapitel: Rückfallgefahr und Vorbeugung	101
13. Kapitel: Grenzfälle in der Praxis	107
Anhang I: Die wichtigsten Antidepressiva in der Praxis	111
Anhang II: „Deprimiertsein“ – Dysthymia – Depression	127
Ein persönliches Schlusswort	133
Über den Autor	135

Depression: Veränderung des ICHs

Zum Zweck dieses Buches

Konzentrationsschwäche, Denk-Blockaden und **Lese-Hemmung** gehören – neben dem Verlust von Antrieb, Freude und Interesse – zu den größten Problemen von Menschen, die sich ausgebrannt und verzweifelt fühlen.

Trotz dieser Blockaden soll dieses Buch es Betroffenen erleichtern, sich eine Vorstellung zu machen von den **inneren Vorgängen**, die „normales Depressiertsein“ zu einer „echten“ Depression verstärken.

Auslöser – Belastungen durch die Außenwelt oder durch uns selber –, mögen sie noch so naheliegend und noch so schwer sein: Sie allein erklären nicht die tiefgreifenden Veränderungen unseres „**ICHs**“ wie sie in einer Depression lähmenden Ausmaßes Besitz von uns ergreifen.

Entscheidend sind Vorgänge im Inneren unseres Gehirns. Sie sind es, die bei vielen Betroffenen die Empfindung hervorrufen: **„Das bin nicht ICH“**.

Aber auch die Hilfe – und zwar in ihrer in der Praxis schnellstmöglichen Form – bedient sich innerer Vorgänge, nämlich der Signalübertragung zwischen Nervenzellen. Die Macht, die unser **ICH** in einer Depression außer Kraft setzt, kann so auf eine Weise gebrochen werden, die sich der „inneren Natur“ unseres Gehirns bedient.

Entgegen allen Vorurteilen geschieht das nicht mit der „Brechtstange“, sondern mit speziellen Wirkstoffen, die sich zum Teil schon seit über fünfzig Jahren in der Einflussnahme auf die Signalübertragung zwischen Nervenzellen bewährt haben.

Vielen Betroffenen fällt es jedoch sehr schwer, gegen ihr „Seelenleiden“ eine Arznei einzunehmen – auch dann noch, wenn ihr Arzt es ihnen ans Herz legt. Die bildliche Vorstellung davon, was einer Depression ab einem bestimmten Schweregrad zugrunde liegt und wie depressionslösende Arznei wirkt, soll es Betroffenen und ihren Angehörigen erleichtern, den Rat ihres Arztes anzunehmen.

Zum Gebrauch und zur Gliederung

Kernaussagen und Schlüsselwörter sind hervorgehoben. Das Buch muss nicht als durchlaufender Text gelesen werden. Man kann in jedes Kapitel einsteigen. Besonders wichtig ist aber ...

... der **erste Teil**. Er dient der Vermittlung eines „**Grund**“-Verständnisses, das betroffene Leser, ihre Angehörigen oder Freunde haben sollten. Denn erst das Verständnis für den **inneren Grund** des Leidenszustands „Seelenlähmung“ macht den Weg dafür frei, auch die effektivste Behandlungsform wirklich zu verstehen und annehmen zu können. Dieser Teil beruht auf Befunden der um Objektivität bemühten Wissenschaft.

Der **zweite Teil** informiert grundlegend über die **Wirkweise depressionslösender Arznei** und stellt sie der reinen Gesprächsbehandlung gegenüber.

Die **Zwischenbemerkungen** (dritter Teil) beruhen auf der Praxiserfahrung eines seit mehr als zwanzig Jahren auf Depressionen spezialisierten Facharztes. Hier geht es um seine Sicht der Rolle der Gesprächsbehandlung („Psychotherapie“) bei Depression und um Vorurteile gegenüber der Behandlung mit einer Arznei („Pharmakotherapie“).

Der **vierte Teil** führt detailliert aus, wie eine **Behandlung mit depressionslösender Arznei**, die auf das betroffene Individuum zugeschnitten ist, **in der Praxis** aussehen kann und wie sich darunter der Besserungsverlauf typischerweise gestaltet. Dabei wird deutlich werden, dass die bestmögliche Behandlung eine enge Kooperation von (Fach-) Arzt und gut informiertem Patienten voraussetzt.

Deshalb gibt es im **Anhang I** – ganz und gar praxisbezogen! – Einzelheiten über die Arten der Antidepressiva, über ergänzende Medikamente und deren Rolle sowie über den Umgang mit häufigeren Begleiterscheinungen.