

Im Netz der Laien-Psychologen

In Onlineforen gibt es zahlreiche Ratschläge gegen Depressionen. Wie nützlich sind die Tipps aus dem Internet – oder können sie gar Schaden anrichten? **Text: Nicole Krättli**

Googelt man «Depression», findet man Unmengen von Selbsthilfeforen und Onlinebeiträgen. In vielen Tipps stecke ein Funken Wahrheit, sagt Josef Hättenschwiler, Chefarzt des Zentrums für Angst- und Depressionsbehandlung Zürich (ZADZ) und Vorstandsmitglied der Schweizerischen

Gesellschaft für Angst und Depression (SGAD). Aber: «Das Risiko bei der Selbsthilfe im Netz ist, dass Patienten einerseits falschen oder einseitigen Informationen aufsitzen, andererseits aber auch die Chance verpassen, sich frühzeitig professionell behandeln zu lassen.» Oft sprächen die Ratschläge nur einen ein-

zigen Aspekt der Depressionstherapie an, während eine Fachperson einen umfassenden und somit nachhaltigeren Ansatz anstrebe.

Die relevante Frage ist darum: Woher stammt die Information? «Es ist wichtig, dass die Patienten seriöse Quellen wählen und keinen Tipps auf x-beliebigen

Tipps auf dem Prüfstand

Der Arzt Josef Hättenschwiler kommentiert in Onlineforen kursierende Ratschläge.

Tip 1: Depression mit der Ernährungsweise bekämpfen:

«Omega-3-Fettsäuren wirken vorbeugend und heilend bei Depressionen.»

Kommentar: Tatsächlich konnte man nachweisen, dass in Ländern mit hohem Fischkonsum seltener depressive Erkrankungen diagnostiziert werden als in solchen mit einem niedrigen Fischverzehr. Die unter anderem in Meeresfisch enthaltenen Omega-3-Fettsäuren haben also – wie auch erste Studien zeigen – tatsächlich einen positiven Einfluss auf die Stimmung und können als Zusatz eine antidepressive Behandlung günstig beeinflussen. Ganz generell ist eine gesunde und ausgewogene Ernährung ein Grundelement jeder Depressionstherapie.

Tip 2: Medikamente und alternative Heilmethoden:

«Probiere Antidepressiva, Johanniskraut, Bachblüten oder Schüsslersalze aus.»

Kommentar: Die Wirkung von Antidepressiva ist klar belegt. Johanniskraut hat ebenfalls eine gute antidepressive Wirkung bei leichten bis mittelschweren Episoden. Obschon ein

Medikament aus der Natur, ist Johanniskraut nicht so harmlos, wie viele meinen. Wissenschaftlich nicht belegt ist hingegen die Wirkung von Bachblüten und Schüsslersalz. Hier liegt die Wirkungserwartung auf der Placebo-Ebene. Antidepressiva sind wichtig, sind stets Teil eines Gesamtbehandlungsplans, in dem auch Psychotherapie, Ernährung, soziale und bewegungstherapeutische Massnahmen eingesetzt werden.

Tip 3: Nadelstiche: «Akupunktur hilft gegen Depressionen. Sie erhöht die Ausschüttung von Hormonen und Neurotransmittern, die die Hirnchemie auf positive Art und Weise beeinflussen.»

Kommentar: Es gibt keine zuverlässige Studie, die beweist, dass Akupunktur, allein angewendet, gegen Depressionen hilft. Je grösser jedoch die Wirkungserwartung, desto höher die Chance, dass sie effektiv eine positive Wirkung hat. Sicher ist aber, dass Akupunktur nicht als Einzelmassnahme zur Behandlung von Depressionen ausreicht.

Tip 4: Aktivitäten gegen das Trübsalblasen: «Ein Hobby wie Basteln, Stricken,

Heimwerken, die Familie und die Gemeinschaft, aber auch ein Haustier vermitteln einem das gute Gefühl, gebraucht zu werden.»

Kommentar: Tatsächlich ist die Aktivierung des Patienten ein wichtiger Aspekt der Depressionsbehandlung. Alles, was ihm früher Spass gemacht hat, ist ein guter Ansatz, um wieder positive Momente herbeizuführen. Gerade bei Patienten mit schwereren Depressionen ist allerdings Vorsicht geboten, denn sie können durch zu frühe Aktivierungsmassnahmen auch überfordert werden.

Tip 5: Lebertran oder Vitaminpillen schlucken:

«Vitamin-D-Mangel kann Depressionen auslösen beziehungsweise verstärken. Deshalb Vitamin-D₃-Tabletten oder gleich Lebertran schlucken.»

Kommentar: Ein signifikanter Vitamin-D-Mangel kann ein Hindernis bei einer Depressionsbehandlung sein – oder umgekehrt kann ein ausgeglichener D₃-Haushalt eine angemessene Therapie begünstigen. Ganz generell soll man einen Vitamin- und Mineralienmangel überprüfen

und erst dann gezielt ausgleichen.

Tip 6: Mit Licht aus dem Tief finden:

«Das helle, künstliche Licht spezieller Therapielampen kann dazu führen, das Hormon Melatonin zu hemmen: Wir fühlen uns wieder frisch und munter, weniger gestresst oder verstimmt.»

Kommentar: Der Effekt von Licht gegen Depressionen, insbesondere gegen die saisonalen Formen, ist wissenschaftlich äusserst gut belegt. Insbesondere im Winter sollte eine Lichttherapie bei depressiven Störungen in Betracht gezogen werden. Sie ist wirksam, kostengünstig und nebenwirkungsarm.

Tip 7: Abwarten und Tee trinken:

«Rosenblütenblättertée vertreibt depressive Stimmungen und gibt seelische Kraft.»

Kommentar: Alles, was dem Patienten das Gefühl gibt, etwas zu seiner Genesung beizutragen, und sicher nicht schadet, ist grundsätzlich positiv zu bewerten. Selbstverständlich dient dieser Ansatz nur als Ergänzungsmassnahme.