



Depressive Verstimmung

Möglichkeiten in der Selbstmedikation

Die letzten Monate waren nervenaufreibend, denn die Corona-Pandemie hat viele von uns in eine Ausnahmesituation versetzt. Ausgangsbeschränkungen, die Einschränkung sozialer Kontakte und bei vielen auch die Angst um den Job und die eigene Gesundheit bzw. die der Liebsten können sehr belastend sein. Viele Eltern mussten ihre Kleinen zuhause bespaßen und nebenher trotzdem volle Leistung im Beruf bringen – und das im Homeoffice. Das kann auf die Laune und das Gemüt schlagen.

Niedergeschlagen, müde, unruhig, traurig und antriebslos: Viele Menschen erleben ab und an Phasen, in denen sie sich so fühlen. Oft sind diese Phasen nach ein bis zwei Wochen vorbei. Sollten die negativen Gefühle und Gedanken jedoch länger anhalten oder sogar stärker werden, handelt es sich häufig um eine depressive Verstimmung, die im schlimmsten Fall sogar zu einer Depression werden kann.

Depressive Verstimmung oder Depression?

Der Hauptunterschied zwischen einer depressiven Verstimmung und einer Depression liegt in der Schwere und Dauer der Episoden sowie in den Ursachen. Eine depressive Verstimmung wird oftmals durch akute Ereignisse, wie z. B. Misserfolgserebnisse, Stress, Sorgen, Todesfälle oder auch einschränkende körperliche Beschwerden, ausgelöst und kann bis zu zwei Wochen andauern. Depressionen zeichnen sich hingegen durch multifaktorielle Ursachen und/oder eine längere Dauer der Episoden aus. Abhängig von der Symptomatik werden Depressionen in leichte, mittelschwere und schwere depressive Episoden eingeteilt. Ebenso gibt es eine Unterteilung nach auslösenden Ursachen.

Psychogene Depression¹

(Psychoreaktive) depressive Verstimmung nach plötzlicher Veränderung der Lebensumstände, wie z. B. Verlust des Partners oder Arbeitsplatzes

Betrifft die Mehrzahl der depressiven Verstimmungen, sind in leichten Fällen im Rahmen der Selbstmedikation behandelbar

Endogene Depression¹

Depressive Verstimmung ohne äußere Ursachen

Behandlung durch einen Facharzt notwendig

Die Abgrenzung fällt allerdings oft schwer. Ebenso ist schwer abzugrenzen, wann aus einer depressiven Verstimmung eine Depression wird. Patienten ist oft auch gar nicht bewusst, dass sie an einer Depression leiden. Bei einem Verdacht sollte daher zunächst immer ein Arzt aufgesucht werden.

Symptome

Starke und anhaltende Müdigkeit, Apathie, Lethargie, Schlafstörungen, Appetitlosigkeit, nachlassende Libido, Reizbarkeit, Angst und Schmerzen gehören zu den häufigen Symptomen beider Ausprägungen. Dabei müssen nicht immer alle Symptome zwingend auftreten. Durch die Vielzahl von Auslösern und Symptomen kann eine Depression in mannigfaltigen Ausprägungen auftreten.

Schnelltest für Depression

Eine Forschergruppe des Max-Planck-Instituts für Bildungsforschung hat einen Schnelltest entwickelt, der das Erkennen von Depressionen erleichtern soll. Dieser Test ist besonders deshalb wichtig, weil es aufgrund der Komplexität der Symptome nicht einfach ist, eine Depression als solche zu erkennen.



Zum Schnelltest des Max-Planck-Instituts:

www.OTCdialog.de/5951

Therapie in der Selbstmedikation

Leichte depressive Verstimmungen, nervöse Unruhezustände oder auch vorübergehende Schlafstörungen lassen sich auch im Rahmen der Selbstmedikation behandeln. Hierzu stehen verschiedene pflanzliche Wirkstoffe zur Verfügung.

Johanniskraut gehört zu den wissenschaftlich gut untersuchten Arzneipflanzen, deren stimmungsaufhellende Wirkung bei leichten bis mittelschweren Depressionen bereits in Doppelblindstudien belegt wurde. Durch die Einnahme wird die Konzentration von Serotonin, Noradrenalin und Dopamin im synaptischen Spalt gesteigert. Wichtig ist hier die Dosierung, denn die stimmungsaufhellende Wirkung wird nur bei Extrakten erzielt, die mit Methanol 80 %, Ethanol 50–80 % oder

höher hergestellt wurden. Bei leichten Depressionen sollten einmal täglich 600–900 mg eines auf Hyperforin standardisierten Extraktes eingenommen werden. Bei mittelschweren Depressionen empfiehlt sich eine doppelt so hohe Dosierung. Die Anwendung sollte mindestens sechs Wochen erfolgen, denn erste Stimmungsbesserungen zeigen sich erst nach einer Einnahmezeit von zehn bis 14 Tagen. Darauf sollte im Beratungsgespräch immer hingewiesen werden.¹

Baldrianwurzel wird schon lange bei Schlafstörungen eingesetzt, auch bei solchen, die im Rahmen einer depressiven Verstimmung auftreten. Baldrianwurzel wirkt nicht nur schlaffördernd, sondern auch beruhigend. Durch die Einnahme lässt sich der Schlaf zwar nicht erzwingen, aber die Schlafbereitschaft erhöhen. Die Wirkung kommt durch die Ausschüttung von Gamma-Aminobuttersäure (GABA) zustande. Die Hauptinhaltsstoffe, sogenannte hydrophile Lignane, greifen an den A1-Rezeptoren in den zentralen Neuronen an, die für Schläfrigkeit zuständig sind. Auch bei der Einnahme von Baldrian sollte auf eine ausreichend hohe Dosierung geachtet werden. Zu empfehlen sind Präparate mit 600–1.200 mg eines 70%igen alkoholischen Extraktes. Auch hier ist die Besserung nicht direkt zu erwarten, sondern erst nach ein bis zwei Wochen.¹

Auch Passionsblumenkraut wird wegen seiner angstlindernden, beruhigenden und entspannenden Wirkung zur Behandlung von Begleiterscheinungen depressiver Verstimmungen eingesetzt. Es wird vermutet, dass die Wirkung durch die enthaltenen Flavonoide zustande kommt. Ebenso wird die Wirkung von GABA durch die Einnahme von Passionsblumenkraut verstärkt. Erhältlich sind sowohl Monopräparate als auch Kombinationspräparate. Monopräparate werden bevorzugt bei nervösen Unruhezuständen eingesetzt und Kombinationspräparate bei nervös bedingten Einschlafstörungen.¹

Zur Linderung einer depressiven Verstimmung findet wegen seiner sedativen Wirkung auch Lavendel Anwendung. Die Wirkung beruht auf der Hemmung präsynaptischer spannungsabhängiger Calciumkanäle vom P/Q-Typ. Zudem wird der Calciumstrom reduziert und der Ausstoß exzitatorischer Transmitter vermindert.²

Gut zu wissen: Johanniskraut

Johanniskraut zählt zu den Klassikern in der Behandlung von Depressionen. Aufgrund der nachgewiesenen Wirksamkeit bei leichter bis mittelschwerer Symptomatik wurde es 2009 in die S3-Leitlinie „Nationale VersorgungsLeitlinie Unipolare Depression“ aufgenommen.³ Johanniskraut steigert die Serotonin-Neurotransmission und führt so zu einer Verbesserung der Stimmung. Die Wirkung setzt nach einer Einnahmedauer von zehn bis 14 Tagen ein.

Tipps für die Beratung

Depressive Phasen kennt wahrscheinlich jeder Mensch. Diese sollten jedoch kein Dauerzustand sein. Erhärtet sich der Verdacht einer Depression oder depressiven Verstimmung, sollte zunächst nachgehakt werden, wie lange die Symptome schon anhalten. Eine Diagnosestellung ist ohnehin nur mithilfe eines Arztes möglich, falls der Patient nicht schon in Behandlung ist.

Nicht nur eine geeignete Medikation ist wichtig, sondern auch Zusatzempfehlungen können dem Patienten helfen, die Beschwerden zu lindern.

Zusatzempfehlungen können folgende sein:

- Entspannungsübungen (Yoga, Autogenes Training, Meditation), Sport, Bewegung
- Soziale Kontakte und Gespräche
- Regelmäßige Wach- und Schlafzeiten
- Vollwertige Ernährung
- Ausreichend Licht (z. B. beim Sport oder der Bewegung an der frischen Luft)
- Gute Work-Life-Balance

Stimmungstagebuch

Es kann helfen, ein sogenanntes Stimmungstagebuch zu führen. Darin werden Stimmung und Schlaf dokumentiert. Dieser Überblick hilft sowohl dem Patienten als auch dem Arzt dabei, den Therapieverlauf zu kontrollieren. Neben einzunehmenden Medikamenten werden die Tagesstimmungen morgens, mittags und abends sowie die Schlafdauer und -qualität eingetragen. Zudem gibt es die Möglichkeit, erfreuliche Erlebnisse in diesem Tagebuch festzuhalten, um so Raum für positive Dinge zu schaffen. Dazu zählen z. B. Spaziergänge an der frischen Luft oder auch ein leckeres Essen mit Menschen, deren Gesellschaft man genießt.

Am besten wird das Stimmungstagebuch bei jedem Arztbesuch mitgenommen.

Erstattungsfähigkeit

Johanniskrautpräparate sind seit dem 1. April 2009 teilweise verschreibungspflichtig und können somit zulasten der GKV verordnet werden, sofern sie zur Behandlung mittelschwerer Depressionen eingesetzt werden. Präparate zur Behandlung depressiver Verstimmungen müssen hingegen weiterhin selbst bezahlt werden.

Fragen im Beratungsgespräch

Um herauszufinden, ob sich die Beschwerden einer depressiven Verstimmung im Rahmen der Selbstmedikation behandeln lassen, sollten als erstes die W-Fragen aus der Leitlinie der BAK beantwortet werden:⁴

- Wer hat die Symptome?
- Welche Beschwerden liegen vor?
- Wie lange und wie häufig treten diese auf?
- Welche Arzneimittel werden regelmäßig angewendet und was ist außerdem zu berücksichtigen (Vorerkrankungen, Unverträglichkeiten etc.)?

Laut der S3-Leitlinie „Unipolare Depression“ lässt sich anhand des sogenannten Zwei-Fragen-Tests eine unipolare depressive Störung erfassen. Dieser kann dabei helfen festzustellen, ob ein Kunde besser das Gespräch mit einem Arzt suchen sollte. Dabei handelt es sich um folgende zwei Fragen:⁵

- Fühlten Sie sich im letzten Monat häufig niedergeschlagen, traurig bedrückt oder hoffnungslos?
- Hatten Sie im letzten Monat deutlich weniger Lust und Freude an Dingen, die Sie sonst gerne tun?

Werden nun beide Fragen mit ja beantwortet, sollte der Kunde zunächst einen Arzt aufsuchen, um weitere relevante Haupt- und Nebensymptome abklären zu lassen. Werden beide Fragen mit nein beantwortet, kann dem Kunden ein geeignetes pflanzliches Präparat empfohlen werden.

1 Immel-Sehr A (2014). Beratung aktiv 2014/2015. 21. Auflage. Govi-Verlag: Eschborn

2 Blaschek W Wichtl-Teedrogen und Phytopharmaka, Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft Stuttgart, Stuttgart, 2016

3 DGPPN, BAK et al. S3-Leitlinie/Nationale VersorgungsLeitlinie Unipolare Depression, 2017

4 Leitlinie der Bundesapothekerkammer zur Qualitätssicherung; Information und Beratung des Patienten bei der Abgabe von Arzneimitteln – Selbstmedikation; 13.11.2019

5 Whooley M et al. Case-finding instruments for depression; Two questions are as good as many; J. Gen. Intern. Med. 1997; 12 (7) 439–445