

Das Gesundheits Magazin *Senioren*

01/2022

**Stärker
werden**

Mit innerer
Widerstandskraft durch
schwere Lebenslagen.
aok.de/pk/magazin

INHALT

- 4 Gegen das Schweigen**
Vier Betroffene berichten über ihre Erfahrungen mit einer psychischen Erkrankung
- 8 Eine Depression hat viele Gesichter**
Seelische Leiden verstecken sich oft hinter körperlichen Erkrankungen
- 12 Hilfe aus der Krise**
Depressionen und Angststörungen sind in jedem Alter gut behandelbar
- 14 Kleine Glücksmomente bewusst erleben**
Wie Resilienz dazu beiträgt, Lebenskrisen schnell zu bewältigen
- 16 Noch mal neu anfangen**
Welche alternativen Wohnformen es gibt, wenn der Alltag allein beschwerlicher wird
- 20 Nur ein kleiner Unterschied?**
Frauen und Männer erkranken anders – das zeigt die Gendermedizin
- 22 Brustgesundheit: Für ein gutes Gefühl**
Warum es für Frauen in jedem Alter wichtig ist, ihre Brüste gut zu kennen
- 26 Blasenentzündung – was tun?**
Die ersten Anzeichen richtig deuten und Beschwerden entgegenwirken
- 30 Die Kunst der Selbstmassage**
Strapazierte Muskeln im Alleingang verwöhnen
- 34 Heilsamer Rhythmus für Körper und Seele**
Tanzen macht glücklich und hält d
- 38 Schnelle Küche leicht gemacht**
Gesundes Essen muss nicht Ve
- 44 Schön, dich zu sehen!**
Mit moderner Medizin die Sehfäh erhalten
- 48 Die Kraft des Fastens**
Eine Weile aufs Essen zu verzichten, kann richtig guttun
- 52 Hinsehen statt wegschauen!**
Wer in einer gefährlichen Situation hilft, zeigt Zivilcourage

Eine Wohltat

FÜR DIE MUSKELN

Einfache Kniffe und praktische Hilfsmittel für die Massage in eigener Regie.

RUBRIKEN

- 2 Editorial**
- 54 Rätsel/Impressum**
- 56 Meldungen**
- 59 Selbstverwaltung**

Titelthemen sind **FARBIG** hervorgehoben

Eine **DEPRESSION** hat viele Gesichter

Etwa ein Fünftel der Menschen über 65 leidet an einer psychischen Erkrankung. Aber manchmal erkennen Betroffene und Ärzte das seelische Leiden nicht.

Sie tarnt sich als Schlaf-, Verdauungs- oder Konzentrationsproblem, verstärkt chronische Schmerzen oder kommt als Appetitlosigkeit daher: Eine sogenannte Altersdepression – sie tritt erstmals im Alter, also bei Menschen über 65 Jahren auf – verbirgt sich oft hinter körperlichen Beschwerden.

Sabine Schäfer, Psychotherapeutin und stellvertretende Bundesvorsitzende der Deutschen Psychotherapeutenvereinigung, vermutet hinter unentdeckten Depressionen im Alter darum auch eine für die Generation spezifische Ursache. „Es ist ja noch nicht sehr lange her, dass es absolut tabu war, psychische Probleme zu haben“, erklärt sie. Insbesondere für ältere Menschen, die mit diesem Vorurteil aufgewachsen seien, kämen seelische Probleme gar nicht erst als Auslöser für fehlendes Wohlbefinden infrage. „Sie denken eher: Ich bin doch nur genervt darüber, dass ich immer Schmerzen habe, mich nicht mehr bücken kann oder ähnliche Probleme habe.“

Folglich werden psychische Erkrankungen im höheren Alter oft schlicht nicht erkannt. Ein anderer Grund: Die Betroffenen nehmen die trübe Stimmung als Gegebenheit des Alterns hin

oder tragen ihren Kummer dem Arzt aus Scham erst gar nicht vor. Tatsächlich sind Vorbehalte und Vorurteile gegenüber psychisch Kranken (vor allem, wenn sie stationär behandelt wurden) weiterhin groß: Betroffene erfahren häufig Zurückweisungen, werden gemieden oder gelten als willensschwach. Deswegen suchen sich viele zu spät oder gar keine professionelle Hilfe. Oder sie verschweigen ihr Leiden vor Freunden und Familie, und es verschärft sich gerade durch Isolation und Einsamkeit noch mehr.

KUMMER ODER DEPRESSION?

Traurigkeit gehört zum Leben wie Freude: Niedergeschlagen zu sein, heißt nicht automatisch, an einer Depression zu leiden. Davon sprechen Experten erst, wenn Menschen mindestens zwei Wochen lang nicht aus ihrem Stimmungstief herausfinden. Als Hauptsymptome gelten: Interessenverlust oder Freudlosigkeit, gedrückte Stimmung und verminderter Antrieb.

Weitere Anzeichen sind Schlafstörungen, Konzentrationsmangel, vermindertes Selbstwertgefühl, Schuldgefühle, pessimistische Zukunftsgedanken, verminderter Appetit bis hin zu

Wie unterscheiden sich **Depressionen** und **Demenz**?

DAS SPRICHT EHER FÜR DEPRESSIONEN:

- Schneller Beginn (innerhalb weniger Wochen)
- Depressive Stimmung hält konstant über mindestens zwei Wochen an
- Morgentief und Aufhellung am Abend
- Betroffene klagen über ihren Zustand („Ich kann und weiß nichts mehr.“)
- Das Denken ist gehemmt und verlangsamt, aber nicht verwirrt

DAS SPRICHT FÜR DEMENZ (TYP ALZHEIMER):

- Schleichender Beginn über Monate
- Stimmung ist eher instabil; der Mensch ist leichter umzustimmen
- Betroffene klagen wenig, verleugnen eher („Alles ist gut, ich kann das noch.“)
- Orientierung in Bezug auf Ort und Zeit fällt zunehmend schwer
- Nicht selten nächtliche Verwirrheitszustände

Suizidgedanken. Die meisten Suizide sind Folge einer psychischen Krankheit, am häufigsten der Depression. Am höchsten ist die Zahl der vollzogenen Suizide bei alten Menschen.

Bei etwa der Hälfte der Betroffenen jeden Alters gesellen sich zur Depression auch Angststörungen. Dazu gehören Phobien, zum Beispiel Angst vor engen Räumen (Klaustrophobie), Höhenangst, Angst vor Menschenansammlungen (Agoraphobie) oder vor sozialen Kontakten (soziale Phobie). Aber auch Panikattacken, die mit Herzrasen, Schwitzen oder Atemnot scheinbar ohne Auslöser auftreten, zählen dazu. Permanente Sorgen und Befürchtungen sowie Anspannung oder Nervosität weisen auf eine generalisierte Angststörungen hin.

DEPRESSION, ANGST UND DEMENZ

Eine Studie des Robert Koch-Instituts offenbart, dass etwa ein Fünftel der 65- bis 79-Jährigen innerhalb eines Jahres unter mindestens einer seelischen Störung leidet – neben Depressionen und Ängsten auch an Demenz.

Depressionen im Alter können leicht mit einer Demenz verwechselt werden. Viele Symptome ähneln einander. Bei einer Altersdepression stehen kognitive Einschränkungen wie verlangsamtes Denken, Auffassungsschwierigkeiten, Vergesslichkeit und Unkonzentriertheit im Vordergrund. Sie wirken demenz, die Symptome sind aber Ausdruck einer Depression. Darum heißt sie depressive Pseudodemenz. Die Psychotherapeutin Sabine Schäfer empfiehlt: „Für eine korrekte Diagnose sollte bei diesen Anzeichen ein Neurologe oder Psychiater zurate gezogen werden.“

WOHER KOMMT EINE DEPRESSION?

Wissenschaftler kennen heute viele Faktoren, die das persönliche Risiko für eine Depression erhöhen. Zum einen die Veranlagung: Man nimmt an, dass die Gene zu 50 Prozent für die typische Depression verantwortlich sind. Auch ein Ungleichgewicht bestimmter Botenstoffe im Gehirn wie Serotonin und Dopamin steht im Verdacht, eine Depression zu fördern.

„Warum wollen Sie auf LEBENSFREUDE verzichten?“



**Psychologin und
Psychotherapeutin
Sabine Schäfer,**
stellvertretende
Bundesvorsitzen-
de der Deutschen
Psychotherapeuten-

Vereinigung, über die Verluste älterer Menschen, die Bedeutung sozialer Kontakte und was man bei der Medikamenteneinnahme beachten sollte.

takte pflegen, sich bewegen, sich aber auch Ruhe gönnen.

Was würden Sie einem älteren Menschen erwidern, wenn er sagt: Ich bin schon zu alt für Psychotherapie?

Den würde ich fragen: Warum sollte bei Ihnen eine Psychotherapie nicht funktionieren? Warum wollen Sie auf Lebensfreude verzichten? Es ist nachgewiesen, dass Therapien bei älteren Menschen genauso wirken wie bei jüngeren. Wer es möchte, kann seine Einstellungen und Verhaltensweisen verändern.

Worauf muss bei Medikamenten besonders geachtet werden?

Bei der Einnahme von Psychopharmaka sollten Arzt und Therapeut prüfen, ob sie wirklich wirken. Wenn ein Medikament nach einer Weile nicht zum Erfolg führt oder die Nebenwirkungen stärker sind als die positive Wirkung, sollte der verschreibende Arzt es absetzen oder wechseln. Außerdem ist es wichtig, dass der Patient vorher eingehend medizinisch untersucht wird.

Wie kann eine Psychotherapie helfen?

Zum Beispiel kann sie unser Bild über das Alter verändern und die Freude am Leben mehr in den Mittelpunkt rücken. Wir entwickeln gemeinsam Ideen, wie man den Alltag positiv verändern kann. Mit Unternehmungen, die man früher genossen hat, oder mit mehr Kontakt zu anderen Menschen. Ich hatte eine ältere Dame in Behandlung, die kam mit einem ganzen Beutel voller Medikamente. Allein dadurch, dass sie in der Therapie lebendiger wurde und schließlich mehr unternommen hat, konnte sie ihre Medikamente um die Hälfte reduzieren. Änderungen in der Lebensführung machen nicht nur psychisch gesünder, sondern auch körperlich.

An welchen Anzeichen kann ich eine Depression erkennen?

Wenn Sie plötzlich Dinge nicht mehr tun, die früher Spaß gemacht haben: beim Einkauf keine Blümchen mehr mitnehmen, keine Lust mehr auf Spaziergänge haben, im Garten kein Unkraut mehr zupfen oder Kinder und Enkelkinder nicht mehr treffen mögen. Oder auch, wenn sie vermehrt Schlafstörungen haben oder keinen oder viel größeren Appetit.

Gibt es im Alter Erkrankungen, die sich oft noch dazugesellen?

Ältere Menschen sind häufiger mit Verlusten konfrontiert. Nicht nur mit Sterbefällen, sondern auch damit, dass vieles nicht mehr so gut klappt wie früher, oder man vielleicht auf Hilfe oder Pflege angewiesen ist. Das alles weckt Ängste, die häufig mit einer Depression einhergehen. Aber auch Suchterkrankungen spielen eine Rolle: Alkohol oder Tabletten, die den Erkrankten vermeintlich helfen, alles besser zu ertragen.

Kann ich mir ein inneres Rüstzeug gegen Depressionen verschaffen?

Ja, das Wichtigste sind viele soziale Kontakte und auch Hobbys. Der Start ins Rentnerleben bringt viel freie Zeit mit sich, die mit Sinn gefüllt werden muss. Das kann ein Ehrenamt sein, ein Musikverein, Chor oder Lesekreis. Um psychisch gesund zu bleiben, sollte man eigene Interessen verfolgen, seinen Bedürfnissen nachspüren, Kon-

Weitere Auslöser sind belastende Lebenssituationen. Für viele ältere Menschen sind der Wechsel vom Beruf in die Rente oder der Auszug der Kinder schwierig. Dazu kommt vermehrt der Verlust des Partners oder guter Freunde. Auch die sozialen Kontakte nehmen oft ab. Und eine schlechtere geistige und körperliche Leistungsfähigkeit bis hin zur Pflegebedürftigkeit können ebenfalls belasten.

Im höheren Alter kommen bestimmte Medikamente als Gefahrenquelle dazu. Manche Schlaf- und Beruhigungsmittel und starke Schmerzmittel steigern das Depressionsrisiko. Treten Depressionen auf, kann der Arzt die Medikation neu bewerten. Liegen mehrere Krankheiten vor, muss er sorgfältig abwägen, welcher der günstigste Behandlungsweg ist.

Aber auch die Lebenseinstellung ist bedeutsam. „Die Wahrscheinlichkeit, depressiv zu werden, ist bei Menschen, die im Rückblick auf ihr Leben unglücklich sind, höher“, sagt Sabine Schäfer. Ihre Gedanken kreisten oft um falsche Lebensentscheidungen und verpasste Chancen.