

Zum Internationalen Tag der seelischen Gesundheit am 10. Oktober 2024

Nur traurig oder schon depressiv?

Psychische Erkrankungen ernst nehmen

Stuttgart, den 8. Oktober 2024 – Depressionen gehören zu den häufigsten psychischen Erkrankungen in Deutschland. Trotzdem herrscht in der Bevölkerung oft Unklarheit darüber, was genau eine Depression ausmacht und wie sie sich von normaler Traurigkeit unterscheidet. Der Landesapothekerverband Baden-Württemberg möchte diese Unklarheiten beseitigen und gleichzeitig aufzeigen, wie Apotheken bei leichten Depressionen unterstützend wirken können.

„Traurigkeit ist eine ganz natürliche Reaktion auf belastende oder schmerzhaftere Ereignisse im Leben, wie beispielsweise den Verlust eines geliebten Menschen oder persönliche Rückschläge“, erklärt Friederike Habighorst-Klemm, Patientenbeauftragte und Vorstandsmitglied des LAV. „Diese Gefühle sind meist vorübergehend und verbessern sich mit der Zeit. Eine Depression hingegen ist eine ernsthafte psychische Erkrankung, die weit über so eine vorübergehende Traurigkeit hinausgeht.“ Charakteristisch für eine Depression sind demnach anhaltende Gefühle von Leere, Hoffnungslosigkeit und Wertlosigkeit, die oft über Wochen oder Monate anhalten. Betroffene verlieren das Interesse an Aktivitäten, die ihnen früher Freude bereitet haben, und fühlen sich oft durch Schlafstörungen, Appetitverlust und Konzentrationsschwierigkeiten belastet.

„In der Apotheke sind wir oft die erste Anlaufstelle für Menschen, die Unterstützung bei seelischen Beschwerden suchen“, so die Apothekerin. „Bei leichten Depressionen können bestimmte rezeptfreie und pflanzliche Arzneimittel wie Johanniskraut helfen. Dieses hat zum Beispiel eine stimmungsaufhellende Wirkung und kann bei leichteren Formen helfen.“ Hier sollten sich Betroffene auf jeden Fall in der Apotheke beraten lassen, da es auch bei pflanzlichen Arzneimitteln zu Wechsel- und auch zu Nebenwirkungen kommen kann.

Zusätzlich zu Johanniskraut gibt es weitere pflanzliche Mittel, die unterstützend wirken können. „Pflanzliche Arzneimittel wie Baldrian, Lavendel oder Passionsblume können bei Schlafstörungen, die oft mit Depressionen einhergehen, besonders hilfreich sein“, so die Patientenbeauftragte weiter. „Baldrian wirkt beruhigend und kann helfen, die Einschlafzeit zu verkürzen, während Lavendel entspannend wirkt und sowohl die Schlafqualität als auch die allgemeine Stimmung verbessern kann. Die Passionsblume kann das Gefühlsleben positiv stärken.“

Darüber hinaus können Apotheken beraten, welche unterstützende Maßnahmen bei depressiven Verstimmungen hilfreich sein können: „Regelmäßige Bewegung, Yoga, Pilates oder Autogenes Training, eine ausgewogene, vitaminreiche Ernährung und geregelter, ausreichender Schlaf werden von Betroffenen oftmals als Linderung erlebt. Ebenso unterstützen Verabredungen mit netten Menschen und Treffen in Gruppen. Gerade zu den guten Effekten von Bewegung gibt es auch etliche Studien“, berichtet Habighorst-Klemm.

Während leichte Depressionen durch die Unterstützung der Apotheke und Änderungen im Lebensstil behandelt werden können, ist es bei schwereren Symptomen unerlässlich, einen Arzt aufzusuchen. „Wenn die depressive Stimmung über mehrere Wochen anhält, die Lebensqualität stark eingeschränkt ist oder womöglich schon Selbstmordgedanken auftreten, sollte professionelle Hilfe in Anspruch genommen werden“, betont die Patientenbeauftragte. In solchen Fällen kann nur ein Arzt eine umfassende Diagnose stellen und gegebenenfalls eine Therapie mit verschreibungspflichtigen Antidepressiva oder eine psychotherapeutische Behandlung einleiten.

Der Landesapothekerverband Baden-Württemberg e. V. setzt sich für die unabhängige Beratung von Patienten, Gesundheitsprävention und die sichere Abgabe von Arzneimitteln ein. In Baden-Württemberg gibt es rund 2.200 öffentliche Apotheken. Der Verband vertritt die wirtschaftlichen und politischen Interessen seiner Mitglieder. Um das Wohl der Patienten kümmern sich im Land neben den approbierten Apothekerinnen und Apothekern auch rund 15.000 Fachangestellte, überwiegend Frauen, in Voll- oder Teilzeit. Der Landesapothekerverband Baden-Württemberg e. V. ist zertifiziert nach DIN EN ISO 9001:2015.

Ihre Interviewwünsche und Rückfragen richten Sie bitte an:

Landesapothekerverband Baden-Württemberg e. V.
Frank Eickmann



PRESSEINFORMATION



T.: 0711 22334-77, F.: -99
presse@apotheker.de

Besuchen Sie uns online unter <https://www.apotheker.de/>
Folgen Sie uns auf Facebook: <https://www.facebook.com/apothekerverband>
Folgen Sie uns auf Instagram: https://www.instagram.com/lav_bawue/

