

# Neu! Bessere Therapie bei Depression

Sie beeinträchtigen das Denken und die Konzentration: **KOGNITIVE STÖRUNGEN** sind häufige Symptome einer Depression. Bislang wurden sie in der Therapie vernachlässigt. Jetzt gibt es Hoffnung! Ein neues Antidepressivum, das multimodal wirkt.

TEXT DR. SAMUEL STUTZ



**D**ie Depression ist eine der grössten Gesundheitsprobleme der Gegenwart, zum einen aufgrund der enormen Häufigkeit – fünfzehn Prozent aller Menschen erkranken im Verlauf ihres Lebens daran – zum anderen, weil sie massive, negative Auswirkungen auf das private, soziale und berufliche Leben der Betroffenen hat, besonders, wenn sie sich in jungen Jahren zeigt und einen rezidivierenden Verlauf hat.

**Das Verständnis der Depression** ist im Umbruch und die Behandlung macht Fortschritte. Im Fokus stehen dabei nicht nur die bekannten emotionalen, sondern auch die lange Zeit vernachlässigten kognitiven Symptome, von die meisten Patienten betroffen sind. Was versteht man genau unter kognitiven Störungen? «Es handelt sich um Störungen des Denkens und der Konzentration», sagt Prof. Gregor Hasler von der Uniklinik für Psychiatrie der UPD Bern. «Wenn jemand Mühe hat, anderen zuzuhören, leicht ablenkbar ist und beim Denken immer wieder den roten Faden verliert, sprechen wir von einer Aufmerksamkeitsstörung. Gedächtnisstörungen zeigen sich als Vergesslichkeit und Wortfindungsstörungen. Auch eine allgemeine Verlangsamung des Denkens gilt als kognitive Störung. Oft

sind bei der mentalen Verlangsamung auch Bewegungsabläufe und die Reaktionen auf die Umwelt verzögert. Mit Exekutivfunktionen sind höhere kognitive Fähigkeiten gemeint. Eine Verminderung dieser Fähigkeiten führt zu Schwierigkeiten beim Multi-Tasking, zu Unschlüssigkeit und schliesslich zur Unfähigkeit, Dinge zu planen.»

**Welche Rolle** spielen kognitive Störungen bei einer Depression? «Die Symptome führen zu einer allgemeinen Verminderung der Lebensqualität. Stark davon betroffen ist die Arbeitsfähigkeit. Kürzlich publizierte Studien zeigen, dass kognitive Störungen bei der Invalidität depressiver Menschen mehr ins Gewicht fallen als die gedrückte Stimmung, die Tagesmüdigkeit oder der Antriebsverlust», erklärt Prof. Hasler. «Kognitive Störungen sprechen weniger gut auf Psychotherapie und Antidepressiva an als die Kernsymptome der Depression, sprich depressive Gemütsverfassung und Interessenverlust. Starke kognitive Defizite reduzieren zudem die Wirksamkeit von Psychotherapie und Rehabilitation, weil sie die Lernfähigkeit einschränken. Kognitive Störungen zählen zu den häufigsten Restsymptomen nach Abklingen einer depressiven Episode. Solche Restsymptome erhöhen das Risiko massiv, einen depressiven Rückfall zu erlei-

den, und das nicht nur bei älteren, sondern auch bei jüngeren Patienten. Zudem beeinträchtigen sie in besonderem Mass die Alltagsbewältigung sowie das soziale und berufliche Leben und erschweren die Wiedereingliederung in die Gesellschaft. Solche negativen Erlebnisse werden von den Betroffenen häufig nicht der Erkrankung zugeschrieben, sondern sich selbst. Die Selbstentwertung verschlimmert die Depression erneut, provoziert Rückfälle und führt in einen Teufelskreis.»

**Bisher gibt es nur wenige Studien**, die bei den bestehenden Antidepressiva die Wirkung auf die kognitiven Funktionen untersucht haben. Und bis anhin wurde vor allem auf eine ausreichende Behandlung von Symptomen wie gedrückte Stimmung und Verlust von Interesse und Freude abgezielt. Dabei wäre es wichtig, bei der Behandlung der Depression viel stärker auch auf die kognitiven Symptome zu achten, um die Krankheitsbürde und damit die negativen Auswirkungen auf das Leben der Betroffenen zu lindern.

**Jetzt gibt es neue Hoffnung.** Die Voraussetzung waren neurowissenschaftliche Studien, welche Botenstoffe und Rezeptoren identifizierten, die bei der Kognition eine wichtige Rolle spielen. «Der grösste

Erfolg dieser Forschung ist ein neues Antidepressivum, das multimodal wirkt. Das heisst, es hebt den Serotonin-Spiegel in gleichem Mass wie herkömmliche Wirkstoffe. «Zusätzlich stimuliert es Rezeptoren, die für die Kognition wichtig sind», so Prof. Hasler. «Klinische Studien zeigen, dass dieses Medikament die Kernsymptome der Depression bessert und gleichzeitig Konzentrations- und Gedächtnisstörungen günstig beeinflusst. Das ist für die Arbeitsfähigkeit und für die Wirksamkeit von Psychotherapien entscheidend. Vorteile zeigen sich auch in Sachen Verträglichkeit. So verursacht der neuartige Wirkstoff keinen Gewichtsanstieg und beeinträchtigt die Sexualität und den Schlaf weniger als andere Antidepressiva. Die klinische Erfahrung wird zeigen, inwiefern sich dieser Wirkstoff in der Praxis bewährt. Als Psychiater und Psychotherapeut bin ich froh, dass mir diese neue Option zur Verfügung steht.»

**In den letzten Jahren** haben Psychotherapeuten zudem neue Therapien entwickelt, welche die Verbesserung der kognitiven Leistungsfähigkeit zum Ziel haben. «Oft handelt es sich um computergestützte Trainings», sagt Prof. Hasler.

Man kann aber auch ohne Spezialtherapien seine kognitive Leistungsfähigkeit mit einfachen Übungen verbessern. Zum Beispiel täglich einen Zeitungsartikel lesen und danach versuchen, den Inhalt des Artikels aus dem Gedächtnis zusammenzufassen. Das ist eine gute Übung des Kurzzeitgedächtnisses. Aber auch das Lernen einer Fremdsprache, Schachspielen oder das Schreiben eines Tagebuchs und andere mental herausfordernde Tätigkeiten verbessern die geistige Fitness.» Wichtig ist, dass man diese Tätigkeiten regelmässig, möglichst täglich, macht. Je länger das kognitive Training dauert, desto wirksamer ist es.

## Kognitives Training: so gehts!

1	2	3	4	5	6	7	8	9
÷	)	+	┌	└	v	(	·	┘

**1. ÜBEN!** Bei dieser Aufgabe ist jeder Zahl von 1 bis 9 ein bestimmtes Zeichen zugeordnet. In den Reihen darunter ist der Platz unter den Zahlen freigelassen worden. Ihre Aufgabe besteht darin, das richtige Zeichen unter jede Zahl einzutragen, und zwar der Reihe nach und so schnell wie möglich.

2	1	4	6	3	5	2	8	9	6	7

**2. JETZT GILTS ERNST!** Tragen Sie bitte nacheinander das richtige Zeichen unter der Zahl ein. Dabei kommt es nicht so sehr auf Genauigkeit an. Wichtig ist nur, dass die Zeichen erkennbar sind. Sie haben für diese Aufgabe 1,30 Minuten Zeit. Und nicht vergessen: Übung macht den Meister!

1	2	3	4	5	6	7	8	9
÷	)	+	┌	└	v	(	·	┘

START:

1	3	4	2	1	3	1	2	3	1	4	2	6	3	1	2	5	1							
3	1	5	4	2	7	4	6	9	2	5	8	4	7	6	1	8	7	5	4	8	6	9	4	3
1	8	2	9	7	6	2	5	4	7	3	6	8	5	9	4	1	6	8	9	3	7	5	1	4
9	1	5	8	7	6	9	7	8	2	4	8	3	5	6	7	1	9	4	3	6	2	7	9	3

## Check Das müssen Sie wissen

### → Häufigkeit

In der Schweiz leiden rund 20 Prozent der erwachsenen Bevölkerung mindestens einmal in ihrem Leben an einer Depression. Frauen sind häufiger betroffen als Männer.

### → Hauptsymptome

Traurige Verstimmung oder das Gefühl innerer Leere, Erschöpfung (Burnout), Überforderung, Angstzustände, innere Unruhe, Denk- und Schlafstörungen.

### → Forschung

Informationen zu Therapieforschung bei Depression. [www.puk.unibe.ch/hasler](http://www.puk.unibe.ch/hasler)

### → Hilfe im Netz

Equilibrium, Verein zur Bewältigung von Depressionen: [www.depressionen.ch](http://www.depressionen.ch)

Schweizerische Gesellschaft für Angst & Depression: [www.sgad.ch](http://www.sgad.ch)

Schweizerische Stiftung Pro Mente Sana: [www.promentesana.ch](http://www.promentesana.ch)

### → Für Angehörige

Vereinigung der Angehörigen psychisch Kranker VASK: [www.vaskzuerich.ch](http://www.vaskzuerich.ch)