

„Ich fühle mich in letzter Zeit traurig und erschöpft. Ist das vielleicht schon eine

# Depression?“

fragt Michael B. (52), Straubing



Unser Experte

Dr. Christoph Grassl

leitet eine große Hausarztpraxis in München und betreut als Betriebsarzt mehrere Unternehmen.

Es antwortet Dr. Christoph Grassl

Gerade für solche Fragen sind wir Hausärzte da! Zum Glück stellen psychische Probleme kein so großes Tabu mehr dar wie früher, aber manche Patienten scheuen sich noch, sie beim Hausarzt anzusprechen. Andere wiederum kommen mit körperlichen Beschwerden wie Rückenschmerzen, Magen-Darm-Beschwerden, Schlafstörungen oder ständigen Infekten. Vielen davon ist nicht bewusst, dass zahlreiche Beschwerden psychosomatisch sind und eine Depression dahinterstecken kann.

## Nicht in ein tiefes Loch fallen

Wenn Sie sich häufig müde und erschöpft fühlen, nicht wissen, was mit Ihnen los ist, kann das eine beginnende Depression sein. Als Hausarzt mache ich in solchen Fällen den großen Check mit Blutbild, um abzuklären, ob körperlich alles in Ordnung ist.

Aber ich spreche auch die familiäre und berufliche Situation an. Fühlen Sie sich überlastet? Wie groß ist der Arbeitsdruck? Gibt es Probleme zu Hause? Viele fühlen sich antriebslos, haben kaum mehr soziale Kontakte und schlafen schlecht. Mein Ziel ist es zu verhindern, dass die Patienten noch tiefer in ein Loch geraten.

Oft schreibe ich sie daher erst einmal für zwei bis drei Wochen krank. Zudem verordne ich viel Ruhe, Bewegung, eventuell ein Antidepressivum oder ein leichtes Schlafmittel. Schlafstörungen sind häufig ein Zeichen einer Depression. Oft



hängen die Probleme stark mit der Persönlichkeit zusammen, sind Menschen betroffen, die nicht Nein sagen können, alles perfekt machen wollen und aus ihrem Gedankenkarussell nur schwer ausbrechen können. Mit dieser niederschweligen Behandlung können wir aber schon viel erreichen und bei bis zu 80 Prozent der Patienten eine Depression verhindern.

## Kein Ersatz für Psychotherapie

Ein Hausarzt ersetzt keinen Psychotherapeuten, aber er kann den Patienten auf die richtige Spur bringen. Wenn Sie mit solchen Fragen zu mir in die Sprechstunde kommen, nehme ich mir auch mehr Zeit. Gerade Menschen mit Burn-out sind oft so erschöpft, dass sie nicht in der Lage sind, zur Therapie zu gehen. Sie brauchen erst einmal Ruhe. Der nächste Schritt ist dann die Überweisung zur Psychotherapie oder an eine psychosomatische Klinik.

## Sich dem Hausarzt anvertrauen

Der Hausarzt bleibt trotzdem ein wichtiger Partner. Er kennt Ihre Geschichte, weiß, welche Medikamente Sie nehmen oder ob es in Ihrer Familie bereits psychische Erkrankungen gab. Im Idealfall ist Ihr Hausarzt jemand, dem Sie vertrauen und an den Sie sich jederzeit mit solchen Fragen wenden können – vor allem, wenn sie Ihre seelische Gesundheit betreffen.