



7th Swiss Forum for Mood and Anxiety Disorders (SFMAD)

Trio infernale:

Depression, Angst und Altern

Ein langes Leben bei guter geistiger und körperlicher Verfassung steht auf der Wunschliste der meisten Menschen ganz oben. Gerade bei psychischen Erkrankungen im dritten Lebensabschnitt spielen Depressionen, Angst- und Suchterkrankungen eine besondere Rolle. Komorbiditäten können die Symptome verschleiern und die Therapie erschweren. Die Schweizerische Gesellschaft für Angst und Depression (SGAD) stellte das Alter in den Fokus ihrer Tagung 2016 und zeigte auch, welche Bedeutung die Prävention mit Sport und Ernährung hat.

Das Risiko, erstmals an einer psychischen Störung zu erkranken, erhöht sich mit steigendem Alter. Doch was sind die relevanten Risikofaktoren? Was gilt es bei Diagnose und Therapie zu berücksichtigen und welches sind die wichtigsten Komorbiditäten? Und vor allem: Wie kann der Depression und den Angststörungen im Alter vorgebeugt werden? Bei der Tagung der Schweizerischen Gesellschaft für Angst und Depression 2016 wurden Antworten auf diese Fragen geliefert.

Humor ist, wenn man trotzdem lacht

Da Ärzte ein erhöhtes Risiko haben, an Depression, Suchterkrankungen oder Burnout zu erkranken, wie Dr. med. Josef Widler, Präsident der Ärztesellschaft des Kantons Zürich, anmerkte, seien die Inhalte auch für die Teilnehmer selbst besonders relevant.

Von grosser Kenntnis über die „Galerie des Menschseins“ zeugte der erste Vortrag: „Spiritualität und Altern“ von Christoph Sigrüst, Pfarrer des Grossmünsters in Zürich. Wichtig war für ihn, die Parallele aufzuzeigen, die Psy-

chiat und Pfarrer verbindet, nämlich die Begleitung von Menschen in psychischer Not. Die Begegnung mit älteren Menschen sei für ihn immer wieder eine spirituelle Erfahrung, sozusagen sein „spiritual food“, führte Sigrüst aus. Ein ganz besonders wichtiger Teil dieser Spiritualität sei für ihn der oft besondere Humor im Alter, der auch eine gute Prävention vor psychischen Erkrankungen sein kann. Den mit Abstand besten Humor finde er immer wieder bei Menschen in Altersheimen. Wer es schaffe, seinen Humor zu bewahren, sei besser in der Lage, sich auf die Endlichkeit und die vielen Verluste, die das Altwerden mit sich bringe, einzulassen.

Spiritual food

Ein „Menü aus gehaltvollem ‚spiritual food‘“ sollte nach Pfarrer Sigrüst mit einer Vorspeise aus christlicher Lebensführung und/oder spirituellen Erfahrungen beginnen. Der Besuch von Kirchen- und Gebetsräumen in unseren Breiten könne für Menschen jedweder Religion zur Begegnung mit sich selbst und dem Grund des Lebens



LO/ Neurologie&Psychiatrie
1150 Wien
0043/ 1/876 79 56-0
www.universimed.com

Medienart: Print
Medientyp: Fachpresse
Auflage: 6'800
Erscheinungsweise: 6x jährlich

Themen-Nr.: 525.015
Abo-Nr.: 3002806
Seite: 37
Fläche: 110'910 mm²

werden. Als Hauptmahlzeit empfahl Pfarrer Sigrist, auf eigene und fremde spirituelle Bedürfnisse einzugehen, sich die Frage nach dem Sinn und der Bedeutung der aktuellen Situation zu stellen und Änderung zu suchen. Freiwilligenarbeit könne zum Beispiel als eine sehr gehaltvolle Nahrung dienen.

Und als Dessert empfahl Pfarrer Sigrist schliesslich spirituelle Begleitung. Das könne bedeuten, sich um andere Menschen zu kümmern, ihre Sehnsüchte anzuhören oder bei der Messfeier sich auf Brot und Wein einzulassen – ein „spiritual food“ der besonderen Art.

Sport ist Mord?

Der präventive Effekt von körperlicher Aktivität auf somatische und psychische Erkrankungen ist wissenschaftlich gut belegt. Dies gilt auch für Angststörungen und Depression, wie Prof. Dr. phil. Markus Gerber, stellvertretender Leiter im Bereich Sportwissenschaft, Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit, Universität Basel, ausführte. Randomisierte, kontrollierte Studien belegen auch den kausalen Zusammenhang zwischen Sporttherapie und einer Verbesserung depressiver Symptomatik. Dabei zeigt Sport eine vergleichbare Effektivität wie die Pharmakotherapie.¹

Und wie soll das gehen? Nach Hautzinger und Wolf (2012) werden mehrere mögliche Wirkungsmechanismen diskutiert:

- Endorphin-Hypothese
- Neurotransmitter-Hypothese
- Neuroplastizitäts-Hypothese
- Selbstwirksamkeits-Hypothese
- Timeout-Hypothese
- Stresspuffer-Hypothese

Sportabstinenzlern kommt entgegen, dass bereits ein moderates Niveau an

körperlicher Betätigung das Depressionsrisiko signifikant senkt, erklärte Prof. Gerber. Für eine antidepressive Wirkung braucht es eine Energieverausgabung von 17,5kcal/kg pro Woche, was z.B. 2 x 50 Minuten Joggen oder 6 x 30 Minuten Walking pro Woche entspricht. Zweitens muss der aktive Lebensstil dauerhaft aufrechterhalten werden. Denn der antidepressive Effekt von Sport verpufft relativ bald. Prof. Gerbers Tipp: „Verschreiben Sie den Patienten körperliche Aktivität auf dem Rezeptblock als Medizin.“ Zurzeit arbeiten die Basler Sportwissenschaftler an der Verbesserung von Tools, mit denen die Patienten in der Therapietreue unterstützt werden können, und Prof. Gerber berichtete, dass es bald den Beruf des Bewegungsberaters geben werde.²

Brain food?

Eine wachsende wissenschaftliche Evidenz gibt es auch für den Einfluss der Ernährung auf das psychische Wohlbefinden. Der Modebegriff „brain food“ verkörpere hingegen mehr den Wunsch nach natürlicher Steigerung der kognitiven Leistungsfähigkeit, eine solide Datenlage gebe es dafür noch nicht, erklärte Prof. Dr. med. Hartmut Schächinger, Leiter der

Abteilung für Klinische Psychophysiologie, Forschungsinstitut für Psychobiologie, Universität Trier, in seinen Ausführungen. Er betonte, dass er als Wissenschaftler dem Nutzen von „brain food“ skeptisch gegenüberstehe. „Das Gehirn des Menschen ist sehr störanfällig und Neurone können nur Glukose als Energieträger nutzen“, erklärte er, die Bluthirnschranke sei eine Folge der Evolution. Die Menschen konnten deshalb grössere Gehirne entwickeln, weil sie im Gegensatz zu



LO/ Neurologie&Psychiatrie
1150 Wien
0043/ 1/876 79 56-0
www.universimed.com

Medienart: Print
Medientyp: Fachpresse
Auflage: 6'800
Erscheinungsweise: 6x jährlich

Themen-Nr.: 525.015
Abo-Nr.: 3002806
Seite: 37
Fläche: 110'910 mm²

reinen Pflanzenfressern Tiere jagten und Fleisch zu sich nahmen.³ Dass Mikronährstoffe und bestimmte Vitamine für die Nervenfunktion wichtig sind, sei durch Mangelkrankungen bekannt, inwieweit aber tatsächlich ein direkter Weg ins Gehirn vorgegeben sei, konnte bis heute nicht in vernünftigen Studien belegt werden.

Nicht von der Hand zu weisen sei hingegen die Omega-3-Hypothese. Viele Angst- und Depressionspatienten haben zum Beispiel ein erniedrigtes Niveau an ungesättigten Fettsäuren. Eine Supplementierung mindert depressive Symptome. Selbst der bloße Anblick von Essen vermindert die Schreckhaftigkeit von Probanden und damit den Stress. Das soziale Element des Essens sei ein mit der einhergehenden Freisetzung von Oxytocin erklärbares Phänomen. Aktuell werde Safran als Antidepressivum untersucht.⁴

Die Rolle der Mitochondrien

Warum altert eigentlich unser Hirn? Prof. Dr. rer. nat. Anne Eckert, Leiterin des Neurobiologischen Labors, Universitäre Psychiatrische Kliniken, Basel, legte dar, dass nahezu alle gängigen Alterungstheorien irgendwann zu den Mitochondrien führen. In den Mitochondrien kann es zur Akkumulation von aggressiven Sauerstoffradikalen (ROS) und dadurch zu oxidativem Zellstress kommen, sie sind aber auch Hauptquelle für intrazelluläre ROS. Sie sind bedeutsam für die Generierung von Neurosteroiden und werden gleichzeitig durch diese in ihrer Funktion moduliert. Als Zellorganellen mit einer Doppelmembran ist die Membranfluidität für die Funktion wichtig, Omega-3-Fettsäuren könnten hier ansetzen.

Bei der Entstehung von Depression,

bipolaren Störungen und altersbezogenen Erkrankungen wie Demenz konnten Veränderungen in der mitochondrialen DNA identifiziert werden. Zudem propagiert eine neue Hypothese, dass Stress die Mitochondrienfunktion im Hirn schädigt. Prof. Eckert betonte jedoch, dass weitere Untersuchungen erst zeigen müssen, welche mitochondrialen Defekte zu den spezifischen Symptomen psychischer Erkrankungen führen.⁵ „Esoteriker und Pseudowissenschaftler, die versprechen, Mitochondrien gezielt stärken zu können, umschwirren wie die Motten das Licht“, scherzte sie.

Therapie von Depressionen

Depression und Angststörungen sind nicht nur die häufigsten psychischen Erkrankungen im Alter, sondern oft auch miteinander assoziiert, wie Prof. Dr. med. Egemen Savaskan, Chefarzt an der Klinik für Alterspsychiatrie, Gerontopsychiatrisches Zentrum Hegibach, Psychiatrische Universitätsklinik, Zürich, in seinem Referat erläuterte. Dieses gemischte Störungsbild erhöht sowohl Schweregrad wie auch Therapieresistenz und Suizidalität der Depression im Alter und verstärkt somatische Symptome. Depression geht bei älteren Menschen oft mit somatischen Symptomen einher. Beide Störungskreise beeinflussen sich gegenseitig. Die Komorbidität hat zwei klinikrelevante Konsequenzen: erhöhte Therapieresistenz und Polypharmazie-assoziierte Risiken.

In Bezug auf die Pharmakotherapie betonte Prof. Savaskan die mangelnde Evidenz bei der älteren Patientenpopulation und empfahl an erster Stelle SSRI und SNRI. Sie zeigen bei älteren Patienten einen ähnlichen Therapieerfolg wie bei jüngeren Erwachsenen und



LO/ Neurologie&Psychiatrie
1150 Wien
0043/ 1/876 79 56-0
www.universimed.com

Medienart: Print
Medientyp: Fachpresse
Auflage: 6'800
Erscheinungsweise: 6x jährlich

Themen-Nr.: 525.015
Abo-Nr.: 3002806
Seite: 37
Fläche: 110'910 mm²

im Vergleich zu anderen Substanzgruppen ein günstigeres Nebenwirkungsprofil. Dass auch eine Psychotherapie im Alter und die Lichttherapie gut helfen können, sei auch hinlänglich belegt, schloss Prof. Savaskan. ■

Literatur:

- ¹ Lindwall M et al: The relationships of change in physical activity with change in depression, anxiety, and burnout: a longitudinal study of Swedish healthcare workers. *Health Psychol* 2014; 33: 1309-18
- ² Brand S et al: During early to mid adolescence, moderate to vigorous physical activity is associated with restoring sleep, psychological functioning, mental toughness and male gender. *J Sports Sci* 2016; 1: 1-9
- ³ Sujata Gupta S: Brain food: clever eating. *Nature* 2016; 531: S12-S13
- ⁴ Lopresti AL, Drummond PD: Saffron (*Crocus sativus*) for depression: a systematic review of clinical studies and examination of underlying antidepressant mechanisms of action. *Hum Psychopharmacol* 2014; 29: 517-27
- ⁵ Black CN et al: Is depression associated with increased oxidative stress? A systematic review and meta-analysis. *Psychoneuroendocrinology* 2015; 51: 164-75

Bericht: Dr. med. Susanne Schelosky,
Medizinjournalistin

Quelle: 7th Swiss Forum for Mood and Anxiety Disorders (SFMAD), 14. April 2016, Zürich



Prof. Dr. rer. nat. Anne Eckert



Prof. Dr. med. Hartmut Schächinger sprach über „brain food“, im Hintergrund Prof. Dr. med. Edith Holsboer-Trachslar, Präsidentin der SGAD