

Stephen S. Ilardi
Depression ist heilbar

Stephen S. Ilardi

Depression ist heilbar

Das Sechs-Schritte-Programm
ohne Medikamente

Aus dem Amerikanischen von
Ursula Pesch

KAILASH



Der Inhalt dieses Buches dient lediglich der Information und kann den Rat eines Arztes nicht ersetzen. Die Entscheidung, den in diesem Buch veröffentlichten Empfehlungen zu folgen, liegt beim Leser selbst. Der Autor und der Verlag können für Schäden, die durch falsche Schlussfolgerungen aus den in diesem Buch enthaltenen Hinweisen irgendjemandem direkt oder indirekt entstehen könnten, keine Haftung übernehmen.

Viele Antidepressiva werden in den USA und im deutschsprachigen Raum nur zum Teil mit identischen Handelsnamen vertrieben. In Klammern werden in diesem Buch jeweils weitere Namen von Antidepressiva aus dem deutschsprachigen Bereich aufgeführt, die den zuvor genannten in der Wirkstoffzusammensetzung entsprechen.

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2009 unter dem Titel »The Depression Cure« bei Da Capo Press, einem Imprint der Perseus Book Group, Philadelphia, USA.

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe

© 2011 der deutschsprachigen Ausgabe

Kailash Verlag

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

© 2009 Stephen S. Ilardi

Lektorat: Claudia Göbel, München

Satz: EDV-Fotosatz Huber/Verlagsservice G. Pfeifer, Germering

eISBN 978-3-641-11319-3

www.kailash-verlag.de

Inhalt

Einleitung	7
------------------	---

Teil eins

Depressionen verstehen	13
-------------------------------------	----

1 Die Epidemie und die Heilung	15
2 Was ist eine Depression, und wen trifft sie?	39
3 Der neueste Stand bei der Behandlung von Depressionen	60

Teil zwei

Das Sechs-Schritte-Programm:

Therapeutic Lifestyle Change	83
---	----

4 Gehirnnahrung	85
5 Nicht denken, handeln	111
6 Mit körperlicher Bewegung gegen Depressionen	137
7 Es werde Licht	159
8 Soziale Kontakte	191
9 Gesunde Schlafgewohnheiten	221

Teil drei

Den Wandel herbeiführen	243
10 Aus vielen Teilen wird ein Ganzes.	245
11 Wenn Hindernisse auftauchen – ein Leitfaden	262
Praxishilfen	288
Depressionsskala	288
Kontrolldiagramm für Depressionssymptome.	290
Dank	291
Anmerkungen.	294
Literatur.	300
Register	312

Einleitung

Depressionen sind eine verheerende Krankheit. Sie rauben den Menschen die Energie, den Schlaf, das Erinnerungsvermögen, die Konzentration, die Vitalität, die Freude, die Fähigkeit, zu lieben, zu arbeiten und zu spielen und – manchmal – sogar den Lebenswillen. Als klinischer Psychologe habe ich in dem Bemühen, die lähmenden Auswirkungen der Depression zu heilen, mit Hunderten von Patienten gearbeitet, sodass ich mich hüten werde, diesen heimtückischen Feind zu unterschätzen. Seit dem Tag, an dem ich vor zwei Jahrzehnten die psychiatrische Abteilung des Duke Medical Center betrat, habe ich mich dem Kampf gegen diese Krankheit verschrieben: Ich kenne sie viel zu gut, als dass ich irgendwelche pauschalen Versprechungen hinsichtlich eines Allheilmittels machen würde.

Eines kann ich jedoch voller Überzeugung sagen: Depressionen sind heilbar. Und das Sechs-Schritte-Programm, das in diesem Buch vorgestellt wird, hat sich während der Jahre meiner klinischen Forschung und Praxis als die Methode zu ihrer Behandlung erwiesen, die den größten Erfolg verspricht. Zugegeben, das ist eine kühne Behauptung – die aufzustellen ich mir noch vor wenigen Jahren, als ich mit der Entwicklung dieses Programms begann,^{*} nie hätte vorstellen können. Doch sie basiert auf drei wichtigen Beobachtungen:

^{*} Dabei wurde ich von mehreren talentierten Jungakademikern unterstützt.

Das Programm der therapeutischen Lebensstiländerung – *Therapeutic Lifestyle Change* (TLC) – hat sich in einer groß angelegten Behandlungsstudie an meiner Universität als erstaunlich effektiv erwiesen. Die Patienten wurden nach dem Zufallsprinzip zwei Gruppen zugewiesen und nahmen entweder am TLC-Programm teil oder erhielten die übliche Behandlung bei ihrem Arzt (vor allem Medikamente). Weniger als 25 Prozent der zuletzt genannten Patienten ging es anschließend besser.* Die Ansprechrates unter den TLC-Patienten war jedoch mehr als dreimal so hoch. Tatsächlich ging es jedem einzelnen Patienten, der das gesamte Programm umsetzte, besser, obwohl die meisten dieser Menschen bereits ohne Erfolg Antidepressiva genommen hatten.

Alle sechs Komponenten des TLC-Programms – Omega-3-Fettsäuren, fesselnde Aktivitäten, körperliche Bewegung, Sonnenexposition, soziale Kontakte und ausreichend Schlaf – haben antidepressive Eigenschaften. Wir wissen dies alles aus Bergen von Forschungsliteratur. Doch TLC ist die einzige Methode, die diese einzelnen Elemente zu einem Gesamtpaket verbindet. Es ist ein umfassendes, schrittweises Programm, das wirksamer ist als jede einzelne Komponente für sich genommen.

Vor allem aber zeigt TLC die Ursache der modernen Depressionsseuche auf: die Tatsache, dass der Mensch nicht für dieses durch schlechte Ernährung, Bewegungsmangel, Stubenhockerei, Schlafmangel, soziale Isolation und ein irrsinniges Tempo gekennzeichnete Leben im 21. Jahrhundert geschaffen ist. Das Programm bietet ein längst überfälliges, vernünftiges Heilmittel für den modernen westlichen Lebensstil, der gefährlich vom Kurs abgekommen ist.

In den vergangenen Jahren habe ich mit Tausenden von Menschen – Patienten, Therapeuten, Psychiatern, Studenten und vielen

* »Besser gehen« wurde im Rahmen der Studie folgendermaßen definiert: Die Depressionssymptome wurden um mindestens 50 Prozent verringert, und die diagnostischen Kriterien für eine schwere depressive Störung wurden am Ende der Behandlung nicht länger erfüllt.

anderen – über diese auf dem Lebensstil basierende Methode zur Heilung von Depressionen gesprochen. Die Frage, die mir am häufigsten gestellt wird, lautet: Wer könnte von diesem Programm profitieren? Meine Antwort: jeder. Normalerweise lachen die Leute dann, weil sie glauben, ich würde scherzen, und das sei eine selbstironische Übertreibung. Im Gegenteil, ich meine es ganz ernst. Mindestens vier Gruppen können vom TLC-Programm profitieren, und diese Gruppen schließen so gut wie jeden mit ein.

Das TLC-Programm wurde ursprünglich entworfen, um denen zu helfen, die an einer klinischen Depression leiden – egal, ob sie bereits eine andere Form der Behandlung erfahren oder nicht. Es ist äußerst effektiv, wenn es als alleinige therapeutische Maßnahme eingesetzt wird, kann aber auch mit Antidepressiva oder traditioneller Psychotherapie kombiniert werden.

Andererseits braucht man nicht an einer ausgewachsenen Depression zu leiden, um von dem Programm zu profitieren. Es kann auch jenen helfen, die einfach deprimiert sind oder mit schwächeren Symptomen der Störung zu kämpfen haben. Außerdem bietet es jedem Schutz, der das Risiko einer zukünftigen Depression minimieren will.

Und vor einigen Jahren stellte die Psychologin Harriet Lerner – die Erfolgsautorin so einflussreicher Bücher wie *Wohin mit meiner Wut?* – noch etwas anderes hinsichtlich des TLC-Programms fest, das ich nie in meine Überlegungen einbezogen hatte: Jeder Schritt beinhaltet etwas, das wohltuend für uns ist, egal wie gut es uns bereits geht. Sie sagt: »Bei Ihrem Programm geht es nicht nur um Depressionen. Es ist etwas, das jeder zu seinem Vorteil nutzen kann.«

Und sie hat recht. Es gibt reichlich Forschungsarbeiten über die physischen und psychologischen Vorteile der Kernelemente des Programms: Gewichtsverlust, gesteigerte Energie, niedrigerer Blutdruck, verbesserte Herzgesundheit, bessere Funktion des Immunsystems, weniger Entzündungsherde, größere geistige Klarheit und

ein stärkeres Wohlbefinden. Dies sind »Nebenwirkungen« der Behandlung, die einen weiteren lohnenden Grund darstellen, das TLC-Programm durchzuführen.

Trotz der positiven Wirkungen der Behandlung ist es ratsam, sich einer körperlichen Untersuchung zu unterziehen, bevor man das Programm in die Praxis umsetzt. Bei meiner eigenen klinischen Forschung an der University of Kansas lasse ich niemanden mit dem Gesamtprogramm beginnen, der nicht zuerst einen Arzt aufgesucht hat. Dieser Grundsatz mag Sie überraschen, doch er ist nur folgerichtig. Zum einen ist es immer eine gute Idee, einen Gesundheits-Check-up durchführen zu lassen, bevor man ein neues Trainingsprogramm in Angriff nimmt. Das Gleiche gilt, wenn man eine hohe Dosis an Nahrungsergänzungsmitteln zu sich nimmt oder sich vermehrt dem Sonnenlicht aussetzt. Da es sich bei all dem um Grundelemente des TLC-Programms handelt, ist es wichtig, zuerst das Okay eines Mediziners einzuholen.

Gelegentlich wenden Menschen sich auch mit der Frage an mich, ob sie mit der Einnahme ihrer Antidepressiva aufhören können, sobald sie mit dem TLC-Programm beginnen. Mein Rat ist immer schlicht und einfach folgender: Sie dürfen eine solche Entscheidung nur in Absprache mit dem Arzt treffen, der ihnen die Medikamente verschrieben hat. Es kann in der Tat gefährlich sein, ein Antidepressivum ohne ärztliche Kontrolle abzusetzen, weil manchmal schwerwiegende Entzugssymptome – einschließlich einer Verschlimmerung der Depression – auftreten können, wenn man zu abrupt mit der Medikamenteneinnahme aufhört.

Schließlich können Depressionen durch viele weit verbreitete Krankheiten ausgelöst werden, wie Diabetes, Schlafapnoe, Schilddrüsen- und Herzerkrankungen, chronische Infektionen und Hormonstörungen, um nur einige zu nennen. Und es kann sehr schwierig sein, die Störung effektiv zu behandeln, solange die ihr zugrunde liegenden medizinischen Probleme nicht erkannt werden. Mehrere Medikamente können sogar potenziell eine Depression auslösen

(ironischerweise selbst einige übliche Psychopharmaka), und Ihr Arzt kann Ihnen helfen, auch diese Möglichkeit zu prüfen.

In den folgenden Kapiteln werde ich die Komponenten des TLC-Programms in allen Einzelheiten beschreiben. Und ich werde von vielen Menschen berichten, die mithilfe dieses Programms ihre Depression dauerhaft überwunden haben. Ich hoffe, dass auch Sie sich erfolgreich von Ihrer Depression befreien können, indem Sie TLC Schritt für Schritt in Ihrem eigenen Leben umsetzen.

TEIL EINS

Depressionen verstehen

Die Epidemie und die Heilung

»Ich weiß nicht, was mit mir los ist. Ich will nur noch die Augen schließen und nie wieder aufwachen müssen. Es ist, als würde mir mein ganzes Leben entgleiten, und ich kann nichts dagegen tun. Alle sagen mir immer wieder, ich müsse mich nur ›am Riemen reißen‹. Wissen die nicht, wie grausam das ist? Ich meine, glauben die vielleicht, ich will so sein? Manchmal fange ich einfach an zu weinen und weiß nicht einmal, warum. Die Leute sehen mich an, als sei ich verrückt, als würden sie denken: ›Sieh dir nur diesen armen Kerl an. Diesen armen, mitleiderregenden ...‹« Phils Stimme verlor sich, als er auf seinem Stuhl nach vorn sackte und den Kopf mit den Händen umfasste.* Er starrte auf den Bürofußboden und flüsterte: »Es tut mir leid.« Diesen Satz wiederholte er immer wieder, wie ein Mantra.

Obwohl ich mit den verheerenden Folgen der Depression nur allzu vertraut war, fiel es mir schwer, mir Phil vor Ausbruch seiner Krankheit vor nur wenigen Monaten vorzustellen. Seine Frau, die anrief, um für ihn den ersten Termin zu vereinbaren, beschrieb Phil als »selbstbewusst und lebenslustig«. Phil leitete ein erfolgreiches Unternehmen, führte eine gute Ehe und vergötterte seine beiden Kinder. Seine Frau sagte: »Sie hätten Phil angesehen und gedacht:

* Zum Schutz der hier zitierten Personen wurden ihre Namen geändert, ebenso wie Informationen, über die sie möglicherweise zu identifizieren wären.

›Der Typ hat wirklich alles.« Und doch saß er dort in meinem Büro, in der Blüte seines Lebens von Depressionen zu Boden gedrückt. Innerhalb von nur wenigen Monaten hatte er seine Energie, sein Erinnerungsvermögen, seine Libido, sein Selbstvertrauen, die Fähigkeit, nachts durchzuschlafen, und sein Konzentrationsvermögen eingebüßt. Er konnte nicht mehr effektiv seiner Arbeit nachgehen und hatte sich völlig von seinen Freunden und seiner Familie zurückgezogen. In jüngster Zeit hatte er sogar seinen Lebenswillen verloren.

Wie viele der Patienten, die ich behandle, hatte Phil, bevor er zu mir kam, einige Monate lang Antidepressiva genommen. Leider hatten die Medikamente nicht sonderlich geholfen – ein Ergebnis, das öfter vorkommt, als die meisten Menschen denken. Eine medikamentöse Behandlung ist zwar in manchen Fällen zweifellos nützlich, hilft jedoch nicht einmal bei der Hälfte der depressiven Patienten.¹ (Und viele setzen ihre Medikamente irgendwann aufgrund unangenehmer Nebenwirkungen wie einer sexuellen Funktionsstörung oder einer Gewichtszunahme ohnehin ab.)

Obwohl die Einnahme von Antidepressiva in den letzten Jahren explosiv zugenommen hat, ist der Anteil von depressiv erkrankten Menschen in der westlichen Welt nicht gesunken: Er ist gestiegen.² Jüngsten Forschungen zufolge erfüllt zum Beispiel etwa einer von vier Amerikanern – über siebzig Millionen Menschen – irgendwann in seinem Leben die Kriterien für eine Depression.³ Beunruhigenderweise steigt die Depressionsrate seit Jahrzehnten. Sie ist heute etwa zehnmal so hoch wie vor zwei Generationen.⁴ Wie ist es möglich, dass wir Menschen inzwischen so viel anfälliger für Depressionen sind? Was hat sich geändert?

Dies ist eindeutig keine Frage der Genetik, denn der kollektive Genpool kann sich nicht so schnell ändern. Es muss an etwas anderem liegen. Dieses andere ist, wie ich glaube, der Lebensstil. Führen wir uns einmal Folgendes vor Augen:

- In meinem Kulturkreis ist mir nur eine einzige Gruppe bekannt, die nicht von der modernen Depressionsepidemie betroffen ist: die Amischen. Bei ihren Gemeinschaften, die unbeirrt an der Lebensweise des 18. Jahrhunderts festhalten, ist die Erkrankungsrate wesentlich niedriger als bei der allgemeinen Bevölkerung.⁵
- In Entwicklungsländern – der »Dritten Welt« – beträgt der Anteil von Depressionen an der Lebenszeit oft nur einen Bruchteil von dem im Westen beobachteten.⁶ Doch in jenen Ländern, in denen sich ein Wandel von einer eher traditionellen zu einer eher amerikanischen Lebensweise vollzieht, nimmt auch die Häufigkeit von Depressionen zu.
- Das Risiko, an einer Depression zu erkranken, ist in den vergangenen Jahren in der gesamten industrialisierten Welt unerbittlich gestiegen.⁷ Depressionen sind nicht allein ein amerikanisches Phänomen.
- Moderne Jäger-und-Sammler-Verbände – wie die Kaluli* im Hochland von Neuguinea – wurden von Forschern aus dem Westen auf das Vorhandensein von mentalen Krankheiten hin untersucht. Erstaunlicherweise existiert die klinische Depression so gut wie gar nicht unter solchen Gruppen, deren Lebensweise jener unserer frühen Vorfahren ähnelt. Obwohl das Leben der Kaluli sehr hart ist und sie ohne all die materiellen Annehmlichkeiten oder medizinischen Fortschritte, die wir als selbstverständlich betrachten, auskommen, sind sie weitgehend immun gegen die Seuche der Depression, die überall um uns herum Menschenleben ruiniert. (Das vielleicht aufschlussreichste Beispiel verdanken wir dem Anthropologen Edward Schieffelin, der fast ein Jahrzehnt unter den Kaluli lebte und über 2000 Männer, Frauen und Kinder eingehend hinsichtlich ihrer Erfahrungen von Leid und Depres-

* Die Kaluli kombinieren für ihren Lebensunterhalt die Jagd, das Sammeln von Nahrung und die Gartenarbeit, weshalb sie manchmal auch als Gemüsegärtner bezeichnet werden.

sion befragte. Er fand nur einen Menschen, der annähernd alle diagnostischen Kriterien für eine Depression erfüllte.⁸⁾

Solche kulturübergreifenden Studien machen eines nur zu deutlich: Je »moderner« die Lebensweise einer Gesellschaft, desto höher ist ihre Depressionsrate. Das mag verblüffen, doch die Erklärung ist ganz einfach: Der menschliche Körper war nie für die moderne postindustrielle Welt bestimmt. Bis vor rund zwölftausend Jahren – als die Menschen den Ackerbau erfanden und mit der Domestizierung von Vieh begannen – lebte jeder auf diesem Planeten vom Jagen und von der Suche nach Nahrung.⁹⁾ Während des größten Teils der Menschheitsgeschichte war der Mensch Jäger und Sammler.

Und unsere Gene spiegeln noch immer diese Geschichte wider: Sie haben sich seit den Tagen unserer Jäger-und-Sammler-Vorfahren kaum verändert.¹⁰⁾ Unsere Gene sind noch immer wunderbar auf diese vergangenen Umweltbedingungen abgestimmt und bauen in der Tat noch immer Steinzeitkörper. Und wenn ein Steinzeitkörper auf eine moderne Umwelt trifft, können die gesundheitlichen Folgen verheerend sein.

Denken Sie nur an die außer Kontrolle geratene Epidemie der Fettleibigkeit.¹¹⁾ Warum? Weil unser Appetit in der Steinzeit stecken geblieben ist. Unsere Jäger-und-Sammler-Vorfahren hatten es mit einem schwankenden, saisonalen Nahrungsmittelangebot zu tun und der stets drohenden Aussicht auf Hunger und den Hungertod. Deswegen machte es Sinn, dass sie nach süßen, stärkehaltigen und fetten Lebensmitteln lechzten – den reichsten vorhandenen Kalorienquellen – und Essgelage veranstalteten, wann immer sie diese seltenen, nährstoffreichen Nahrungsmittel zur Verfügung hatten.

Auf diese sind unsere Gehirne noch heute programmiert. Auch wir finden es praktisch unmöglich, dem Drang zu widerstehen, uns an kalorienreichen Nahrungsmitteln gütlich zu tun. Wenn wir uns zum Beispiel ein Stück Käsekuchen schmecken lassen (das zugleich süß, stärkehaltig und fett ist), registriert unser Steinzeitgehirn ver-

gnügt die Befriedigung, viele, viele Kalorien für einen Regentag aufzunehmen, egal wie viel Energie wir vielleicht schon in unseren Fettreserven gespeichert haben.

Seit einigen Jahrzehnten stehen uns kalorienreiche Nahrungsmittel jedoch zum ersten Mal in der Menschheitsgeschichte rund um die Uhr zur Verfügung. Da unser Gehirn nicht dafür ausgestattet ist, unseren Appetit angesichts des ständigen Überflusses zu regulieren, ist unsere tägliche Kalorienzufuhr in die Höhe geschneit. Wir sehen das Essen, und unser Gehirn kann einfach nicht Nein sagen. Was die Sache noch schlimmer macht: Diese Ernährungsgoldgrube fällt mit einer starken Abnahme der Kalorien zusammen, die wir täglich verbrennen, da Annehmlichkeiten wie das Auto, elektrische Geräte und der Fernseher uns nach und nach in Couch-Potatoes verwandelt haben. Das Ergebnis? Eine moderne Epidemie, die sich vollständig durch jüngste Veränderungen des Lebensstils erklären lässt.

Lassen Sie uns unsere Aufmerksamkeit noch einmal der Gruppe der Amischen zuwenden, die dafür berühmt sind, dass sie sich in den vergangenen zwei Jahrhunderten jeglichen Veränderungen ihres Lebensstils widersetzt haben. Ihre Fettleibigkeitsrate? Eine neuere Studie gibt sie mit lediglich vier Prozent an.¹² Bei den heutigen Jäger-und-Sammler-Verbänden liegt die Fettleibigkeitsrate bei annähernd null.

Aber lässt sich die moderne Epidemie der Depression wie die Fettleibigkeit tatsächlich durch Veränderungen der Lebensweise erklären? Für diese Annahme spricht eine Fülle an wissenschaftlichen Beweisen, die weit über kulturübergreifende Studien hinausgehen. Wie wir im nächsten Abschnitt sehen werden, haben diese Beweise wichtige Auswirkungen, die unsere Art, Depressionen zu verstehen und zu behandeln, vielleicht für immer verändern werden.

Der antidepressiv wirkende Lebensstil

In vielerlei Hinsicht sollten die Einwohner der modernen Industriestaaten eigentlich zu den glücklichsten Menschen in der Weltgeschichte gehören. Ob es sich um die Sterblichkeitsrate bei Kindern, um Hunger, die medizinische Versorgung, die Lebenserwartung oder um materielle Annehmlichkeiten handelt, den modernen Menschen des Westens geht es (im Durchschnitt) besser als der großen Mehrzahl aller Menschen, die je auf diesem Planeten gelebt haben. Folgt daraus nicht, dass wir auch zu denjenigen gehören sollten, bei denen die Wahrscheinlichkeit, depressiv zu werden, am geringsten ist? Sollten wir nicht zumindest geringere Depressionsraten haben als zeitgenössische Jäger und Sammler, deren Leben so viel härter ist als unseres? Schließlich werden sie viel eher als wir so tragische Ereignisse wie den Tod eines Kindes, eine schwere Krankheit oder gewaltsame Angriffe verkraften müssen – Ereignisse, die starke Auslöser für eine Depression sein können.

Doch Jäger und Sammler leiden selbst als Folge so schrecklicher Ereignisse selten an einer klinischen Depression. Aus irgendeinem Grund sind sie viel robuster als wir. (Und das ist gut so, denn wäre das nicht der Fall, wäre die menschliche Spezies wahrscheinlich schon in den Tagen unserer frühen Vorfahren ausgestorben.)

Aber woran liegt es, dass die Jäger und Sammler die Stürme des Lebens so gut überstehen? Das ist die Frage, auf die ich immer wieder zurückkam, als ich mich vor einigen Jahren daran machte, dieses Geheimnis zu lüften. Auf der Suche nach Hinweisen vertiefte ich mich in Hunderte von veröffentlichten Studien und kam zu einer Erkenntnis, die so einleuchtend war – und rückblickend so klar auf der Hand lag –, dass ich mich verwundert fragte, warum dies bisher noch niemandem aufgefallen war.* Der Lebensstil von Jägern und

* Zumindest konnte ich nach der Durchsicht der relevanten wissenschaftlichen Literatur nicht feststellen, dass es irgendjemandem aufgefallen wäre. Der Wissenschaftsjournalist Robert Wright erwähnt diese Möglichkeit im-

Sammlern ist zutiefst antidepressiv. Während die Jäger und Sammler ihren Alltag bestreiten, tun sie zwangsläufig viele Dinge, die sie vor einer Depression bewahren. Sie tun Dinge, die das Gehirn auf wirkungsvollere Weise verändern als jedes Medikament.

Während des größten Teils der Menschheitsgeschichte profitierte jeder von der antidepressiven Wirkung dieser alten Lebensstilelemente. Als Ergebnis waren die Menschen in der Lage, mit Umständen fertig zu werden, die sehr viel schwieriger waren als jene, denen sich die meisten von uns heute gegenübersehen. Doch in den letzten Jahrhunderten ist die technologische Evolution in einem unerbittlichen Tempo vorangeschritten, und viele schützende Merkmale dieser alten Lebensweise sind nach und nach verschwunden. Dementsprechend ist die Depressionsrate allmählich außer Kontrolle geraten. Unsere Steinzeitgehirne sind einfach nicht dazu bestimmt, mit der Isolation, der Stubenhockerei, dem Schlafmangel, dem Fast Food und dem stressgeplagten Tempo des Lebens im 21. Jahrhundert fertig zu werden.

In den nachfolgenden Kapiteln werden wir die starke antidepressive Wirkung von sechs wichtigen schützenden Lebensstilelementen betrachten, die wir uns alle von unseren Vorfahren zurückholen müssen:

Zufuhr von Omega-3-Fettsäuren
 Fesselnde Aktivitäten
 Körperliche Bewegung
 Sonnenexposition
 Soziale Unterstützung
 Schlaf

Diese sechs Elemente bilden den Kern einer durchschlagenden Behandlung von Depressionen: des TLC-Programms, das von meinem

merhin 1995 in seinem Artikel »The Evolution of Despair« (Die Evolution der Verzweiflung) für das *Time Magazine*.

klinischen Forschungsteam an der University of Kansas entwickelt wurde. TLC ist eine natürliche Methode, um Depressionen zu heilen, ohne mit Nebenwirkungen rechnen oder Versicherungsformulare ausfüllen zu müssen. Und in unseren vorbereitenden klinischen Versuchen haben wir mit TLC außergewöhnliche Ergebnisse erzielt, die jenen, die normalerweise bei einer medikamentösen Behandlung beobachtet werden, weit überlegen sind. Bei unseren Probanden war die positive Ansprechrates auf TLC mehr als dreimal so hoch wie die Ansprechrates auf eine Standardbehandlung mit Antidepressiva.¹³ Und bis jetzt haben wir es noch nicht erlebt, dass jemand das gesamte TLC-Programm in die Praxis umgesetzt hat, ohne Verbesserungen zu erzielen.

Omega-3-Fettsäuren

Wussten Sie, dass Ihr Gehirn vor allem aus Fett besteht? Das klingt wie eine Steilvorlage aus einer Stand-up-Comedy, aber es ist wahr – das menschliche Gehirn besteht zu rund 60 Prozent aus Fett, bezogen auf sein Trockengewicht. Fettmoleküle (auch Fettsäuren genannt) spielen eine entscheidende Rolle beim Aufbau von Gehirnzellen und der Isolierung von Nervenfasern. Glücklicherweise ist der Körper in der Lage, viele der Fettmoleküle zu produzieren, die das Gehirn benötigt. Doch einige Formen können nicht körpereigen hergestellt werden. Diese Fette müssen wir mit der Nahrung aufnehmen. Zu den wichtigsten Fetten gehört eine Omega-3-Fettsäuren genannte Gruppe – wichtige Bausteine für die Gehirnstruktur und -funktion.

Omega-3-Fettsäuren sind vor allem in Fisch, Wild, Nüssen, Samen und Blattgemüse enthalten, lauter Dinge, die die Jäger und Sammler reichlich verzehrten. Unsere fernen Vorfahren aßen fünf- bis zehnmal mehr Omega-3-Fette, als wir es tun.¹⁴ Tatsächlich sind Omega-3-Fettsäuren im Verlauf des vergangenen Jahrhunderts allmählich von unserem Speiseplan verschwunden.

In den Tagen unserer Urgroßeltern zum Beispiel lebten Schlachtrinder auf der Weide und ernährten sich von Gräsern und Wildpflanzen – durchweg Omega-3-Quellen. Bemerkenswerterweise war Rindfleisch gut für uns. Im Gegensatz dazu werden die heutigen Rinder vor allem mit Getreide gefüttert und liefern damit kaum nützliche Omega-3-Fettsäuren. Dasselbe gilt für unsere mit Getreide gefütterten, aus der Farmzucht stammenden Fische.

Da das Gehirn eine konstante Zufuhr von Omega-3-Fettsäuren benötigt, um richtig funktionieren zu können, besteht bei Menschen, die nicht genug von diesen Fetten essen, ein erhöhtes Risiko, sich viele Formen psychischer Krankheiten zuzuziehen, einschließlich der Depression. Weltweit haben Länder mit dem höchsten Omega-3-Konsum in der Regel die niedrigsten Depressionsraten.¹⁵

Klinische Forscher haben begonnen, zur Behandlung der Depression Omega-3-Zusätze zu verwenden, und die Ergebnisse sind bislang sehr ermutigend. So haben zum Beispiel britische Forscher vor Kurzem eine Gruppe depressiver Patienten untersucht, bei denen auch nach achtwöchiger Einnahme von Antidepressiva keine Besserung zu verzeichnen war.¹⁶ Alle Probanden nahmen weiterhin die ihnen verschriebenen Medikamente, einige jedoch darüber hinaus einen Omega-3-Zusatz. Rund 70 Prozent derjenigen, die den Zusatz erhielten,* wurden schließlich wieder gesund, verglichen mit nur 25 Prozent der Patienten, die weiterhin nur ihre Medikamente einnahmen. Diese Studie legt zusammen mit einer Handvoll ähnlicher Forschungsarbeiten nahe, dass Omega-3-Fettsäuren zu den wirksamsten antidepressiven Substanzen gehören, die je entdeckt wurden.

* Den Probanden wurden nach dem Zufallsprinzip verschiedene Dosen Omega-3-Fettsäuren verabreicht. Ich habe hier die Ergebnisse für die Probanden aufgeführt, die die im TLC-Programm empfohlene Dosis erhielten: 1000 Milligramm pro Tag des aktiven Omega-3-Moleküls.

Fesselnde Aktivitäten

Depressionen sind eng verbunden mit einem schädlichen, »Grübeln« genannten Gedankenprozess – der Gewohnheit, bei negativen Gedanken zu verweilen und sie immer wieder im Kopf herumzuwälzen. Wir haben sicher alle schon einmal gegrübelt. Dies ist eine ganz natürliche Reaktion auf verstörende Ereignisse. Und wenn wir dies nur für kurze Zeit tun, kann es sogar nützlich sein und uns helfen, herauszufinden, was schiefgegangen ist und was wir tun könnten, um Dinge in Zukunft besser zu machen.

Problematisch wird die Sache jedoch, wenn Leute über längere Zeiträume hinweg grübeln und sich immer und immer wieder mit denselben Gedanken beschäftigen. Solch chronisches Grübeln verstärkt tatsächlich die Intensität unserer negativen Stimmung und macht sie unerträglich schmerzvoll. Leider verbringen depressive Menschen tagtäglich buchstäblich Stunden damit, zu grübeln.

Als ich das Konzept des Grübelns zum ersten Mal Patienten in einer TLC-Gruppe vorstellte, fiel es vielen von ihnen wie Schuppen von den Augen. »Ich tue das die ganze Zeit!«, rief ein Patient aus. »Und ich fühle mich dadurch wirklich schlechter.« »Sie meinen, es gibt Leute, die nicht die ganze Zeit grübeln? Ich dachte, das tun alle«, meldete sich ein anderer Patient zu Wort. Wieder ein anderer lächelte wissend und sagte: »Ich finde es richtig cool, dass es tatsächlich einen Namen dafür gibt. Aber wie hört man mit dem Grübeln auf?«

Ja, wie macht man das? Die Leute grübeln nur, wenn sie Zeit haben, wenn sie nicht mit einer Aktivität beschäftigt sind, die auf irgendeine Weise ihre Gedanken fesselt. In einem Verkehrsstau hocken, eine langweilige Fernsehshow ansehen, allein eine Mahlzeit essen, ins Leere starren ... das sind die Zeiten, in denen wir normalerweise zu grübeln beginnen. Der größte Risikofaktor für das Grübeln ist der, Zeit allein zu verbringen, etwas, das viele Menschen in den Industrieländern inzwischen ständig tun.

Wenn man mit einem anderen Menschen interagiert, hat der Verstand einfach keine Chance, bei sich ständig wiederholenden negativen Gedanken zu verweilen. Doch jede Art von fesselnder Aktivität kann helfen, das Grübeln zu unterbrechen, auch wenn es sich um etwas ganz Einfaches handelt.

Dana, eine Buchhalterin über vierzig in einer unserer jüngsten TLC-Gruppen, erzählte uns folgende Geschichte: »Ihr hattet gerade über das Grübeln gesprochen, und als ich nach der Gruppe vom Parkplatz fahren wollte, fiel mir auf, dass ich es just in diesem Moment tat! Die negativen Gedanken waren da und spukten mir im Kopf herum. Ich meine, ich hatte keine Ahnung, dass ich es so oft tat. Jedenfalls habe ich angehalten, einfach auf dem Parkplatz dagesessen und darüber nachgedacht, wie ich damit aufhören könnte. Alles, was mir einfiel, war, das Radio anzumachen und einen guten Song zu finden, auf den ich mich fokussieren konnte. Das habe ich dann getan. Und es hat funktioniert. Ich habe auf dem ganzen Nachhauseweg nicht ge-grübelt. Bevor ihr darüber gesprochen habt, wäre ich einfach in diesen negativen Gedanken stecken geblieben und mit einem beschissenen Gefühl in meine Garage gefahren. Aber ich glaube, jetzt weiß ich, wie ich das ändern kann. Ich habe das Gefühl, dass ich endlich ein bisschen Kontrolle darüber habe.«

In Kapitel 5 werden wir wesentlich detaillierter auf die Verbindung zwischen dem Grübeln und Depressionen eingehen. Wir werden auch mehrere wichtige Strategien besprechen, die dabei helfen, mit der Gewohnheit des Grübelns zu brechen.

Körperliche Bewegung

Jäger und Sammler sind erstaunlich gut in Form.¹⁷ Sie haben täglich stundenlang Bewegung und absolvieren ein Fitnessprogramm, das sich mit dem von Topathleten messen kann. Normalerweise legen sie acht bis sechzehn Kilometer pro Tag zurück, nur um nach Nahrungsmitteln und Wasser zu suchen, die sie dann zurück zu ihrer Gruppe schleppen müssen. Sie errichten ihre eigenen Unterkünfte und arbeiten regelmäßig mit Baumstämmen, die Hunderte von Kilos wiegen. Und sie vollführen rituelle Tänze, die mehrere Stunden lang dauern.

Das Leben der Jäger und Sammler ist in der Tat ein intensives Cross-Training – eines, das täglich viel Heben, Tragen, Sprinten, Klettern, Gehen und Stretchen beinhaltet. Das moderne Leben hingegen ist bekanntermaßen durch Vielsitzerei gekennzeichnet, und die meisten von uns sind alles andere als fit. Manch einer kann nicht weiter laufen als vom Sofa bis zum Kühlschrank. Das ist bedauerlich, denn Bewegung ist ein erstaunlich wirksames Antidepressivum.

Forscher haben bei der Behandlung der Depression die Wirksamkeit eines aeroben Bewegungstrainings mit der Wirkung von Zoloft (Adjuvin, Gladem, Tresleen)* verglichen, einem häufig verschriebenen Antidepressivum.¹⁸ Selbst eine geringe »Dosis« an Bewegung – eine halbe Stunde strammes Gehen dreimal pro Woche – war genauso effektiv wie die Einnahme von Medikamenten. Bei den Patienten, die mit Zoloft behandelt wurden, war bemerkenswerterweise jedoch die Wahrscheinlichkeit, in einer zehnmonatigen Nachbeobachtungsphase erneut an einer Depression zu erkranken, dreimal so hoch wie bei denen, die Sport trieben.¹⁹

* Viele Antidepressiva werden in den USA und im deutschsprachigen Raum nur zum Teil mit identischen Handelsnamen vertrieben. In Klammern werden hier jeweils weitere Namen von Antidepressiva aus dem deutschsprachigen Bereich aufgeführt, die den zuvor genannten in der Wirkstoffzusammensetzung entsprechen. (Anm. d. Verl.)

Inzwischen gibt es mehr als hundert veröffentlichte Studien, die die antidepressive Wirkung von körperlicher Bewegung dokumentieren. So unterschiedliche Aktivitäten wie Walking, Radfahren, Joggen und Gewichtheben haben sich als effektiv erwiesen. Zudem wird immer deutlicher, wie diese Wirkung zustande kommt. Bewegung verändert das Gehirn. Sie erhöht den Aktivitätsgrad wichtiger Gehirnchemikalien wie Dopamin und Serotonin – eben die Neurochemikalie, auf die weit verbreitete Medikamente wie Zoloft, Prozac (Felicium, Floccin, Fluctin, Fluctine, Fluocim, Fluoxifar, Fluxet, Mutan, NuFluo, Positivum) und Lexapro (Cipralax) abzielen. Bewegung sorgt auch dafür, dass das Gehirn vermehrt ein wichtiges Wachstumshormon produziert, das *Brain-derived neurotrophic factor* (BDNF) genannt wird, vom Gehirn stammender neurotropher Faktor. Da der BDNF-Spiegel bei einer Depression stark sinkt, schrumpfen im Lauf der Zeit einige Teile des Gehirns, sodass das Lern- und das Erinnerungsvermögen beeinträchtigt werden. Doch Bewegung kehrt diesen Trend um und schützt das Gehirn auf einzigartige Weise.

Chloe, eine einundzwanzigjährige College-Studentin mit einem schüchternen Lächeln, war vor zwei Jahren Patientin in einer unserer TLC-Behandlungsgruppen. In der ersten Sitzung stellte sie sich mit den Worten vor: »Ich kämpfe eigentlich schon mein Leben lang immer wieder mit Depressionen.« Von ihrer Mutter verlassen und großgezogen von einem alkoholsüchtigen Vater, der sie oft allein ließ, waren Gefühle der Einsamkeit und Traurigkeit, wie Chloe gestand, Konstanten ihrer Kindheit und Jugend. Die Situation verschlimmerte sich noch, als sie zum College ging, wo sie unter einer lähmenden klinischen Depression litt. Als sie mit der Behandlung begann, ging sie bereits nicht mehr zu den Kursen an ihrem College, sondern verkroch sich meistens in ihrer Wohnung.

Ich sprach mit Chloe schon zu Beginn der Behandlung über den therapeutischen Wert von körperlicher Bewegung, doch sie sagte, Sport zu treiben habe ihr nie Spaß gemacht. Sie verlieh auch ihrer

starken Abneigung gegen »die ganze Fitnessstudio-Szene« Ausdruck. Ich versicherte ihr, dass unser Ziel darin bestehe, ihr dabei zu helfen, irgendeine körperliche Aktivität zu finden, an der sie Gefallen finden könne. »Als Kind bin ich, glaube ich, gern Fahrrad gefahren«, erinnerte sie sich, »aber das habe ich seit Jahren nicht mehr getan.« Ich ermunterte sie, nach Hause zu fahren, ihr altes Fahrrad zu holen und es dann mit auf den Campus zu bringen. In der darauffolgenden Woche unternahm Chloe kleine Radtouren, die meistens auf die Straßen ihres Viertels beschränkt waren. Doch es dauerte nicht lange, bis sie durch die ganze Stadt radelte, oft mehr als eine Stunde pro Tag.

Innerhalb weniger Wochen stellte Chloe fest, dass sich ihre Stimmung ein wenig gebessert hatte, dass ihre Energie leicht zunahm und sie besser schlief. Auch wenn sie noch immer depressiv war, schien diese kleine Wende einen Funken Hoffnung aufkeimen zu lassen. Deswegen fuhr sie trotz fortgesetzter Symptome weiterhin Fahrrad. Und langsam wurden die Dinge immer besser. In der anschließenden Woche brachte sie, ermuntert durch die gesteigerte Energie (eine typische Nebenwirkung regelmäßigen Sports), den Mut auf, mit einigen Mädchen aus ihrem Wohnblock shoppen zu gehen. Zu ihrer Überraschung stellte Chloe fest, dass ihr das Spaß machte. Bald war es wie ein umgekehrter, positiver Teufelskreis: Die Bewegung verlieh ihr mehr Energie, was ihre Stimmung aufhellte, was zu vermehrten sozialen Aktivitäten und damit wiederum zu vermehrter sportlicher Aktivität führte (da sie zu den meisten Verabredungen mit dem Rad fuhr), die ihr mehr Energie verlieh, und so weiter.

Je mehr wir über die heilsame Wirkung körperlicher Aktivität erfahren, desto stärker gerät folgende Wahrheit in den Fokus: Bewegung ist Medizin. Buchstäblich. So wie eine Pille verändert sie verlässlich die Gehirnfunktion, indem sie die Aktivität wichtiger Gehirnchemikalien und Hormone beeinflusst. Dies ist ein entscheidender Punkt,

der jedoch oft übersehen wird. Denn wenn die Leute hören, dass eine Depression mit einem chemischen Ungleichgewicht verbunden ist, kommen sie normalerweise zu dem Schluss: »Na ja, wenn das wirklich stimmt, dann müssen Menschen mit Depressionen offensichtlich ein Medikament – eine Chemikalie – nehmen, um dieses Ungleichgewicht zu beheben.« Diese Annahme ist verständlich, aber völlig falsch. Medikamente sind nicht der einzige Weg, die mit einer Depression einhergehenden Gehirnabnormitäten zu korrigieren. Auch körperliche Bewegung führt zu grundlegenden Veränderungen im Gehirn – Veränderungen, die den durch die wirksamsten Antidepressiva hervorgerufenen in nichts nachstehen.

In Kapitel 6 werde ich erklären, wie Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen und es auf Dauer regelmäßig durchführen können, um diese wichtigen positiven Wirkungen herbeizuführen. Sie werden eine Möglichkeit finden, Sport zu treiben, die sich nicht nach Arbeit anfühlt – ein Trainingsprogramm, das Ihnen Spaß machen wird. Denn ist dies nicht der beste Weg, bei der Stange zu bleiben? Und eines kann ich Ihnen versichern: Ein antidepressiv wirkendes Training ist leichter durchführbar, als die meisten Menschen sich vorstellen, und es erfordert keine teure Mitgliedschaft im Fitnessstudio. Es kann so leicht sein wie ein Spaziergang mit einem Freund oder eine Radtour durch den Park. Körperliche Aktivität ist etwas, das zu genießen wir geschaffen wurden.

Sonnenexposition

Millionen von Amerikanern und Europäern werden Jahr für Jahr in den dunklen, tristen Wintermonaten depressiv. Sie leiden an einer Störung, die treffend *Seasonal affective disorder* (SAD), saisonal-affektive Störung genannt wurde – ein Zustand, der ausgelöst wird durch die reduzierte Sonnenexposition während der kurzen, kalten, wolkenverhangenen Tage von November bis Februar oder März (je

nachdem, wo man lebt). Vorhersehbarerweise sind Menschen in den nördlichen Breiten, in denen es im Winter nur wenig Tageslicht gibt, besonders stark von SAD betroffen.²⁰

Auch wenn es die Stimmung aufhellen kann, wenn man einfach an einem sonnigen Tag nach draußen geht, besteht eine noch tiefere Verbindung zwischen Lichtexposition und Depressionen – eine, die die innere Uhr des Körpers betrifft. Wie sich gezeigt hat, verzeichnet der Körper die Menge an Licht, die er jeden Tag bekommt, und nutzt diese Information, um unsere Körperuhr neu einzustellen. Ohne eine ausreichende Menge an Licht gerät die Körperuhr schließlich aus dem Gleichklang, und wenn das geschieht, bringt sie wichtige zirkadiane Rhythmen durcheinander, die die Energie, den Schlaf, den Appetit und den Hormonspiegel regeln. Die Störung dieser wichtigen biologischen Rhythmen kann wiederum eine klinische Depression auslösen.

Da natürliches Sonnenlicht wesentlich heller ist als Innenbeleuchtung – im Durchschnitt über hundertmal heller –, reicht eine halbe Stunde davon aus, um die Körperuhr neu einzustellen. Selbst das natürliche Licht eines grauen, bewölkten Tages ist um ein Mehrfaches heller als das Innere der meisten Häuser, und nur wenige Stunden im Freien sorgen gerade für genug Licht, um die zirkadianen Rhythmen zu regulieren. Bei Menschen, die sich von der Morgen- bis zur Abenddämmerung drinnen aufhalten, funktioniert die Körperuhr jedoch oft nicht mehr richtig.

Natürlich hielten sich unsere Vorfahren vor Tausenden von Jahren den ganzen Tag draußen auf, sodass sie immer genügend Licht ausgesetzt waren, das ihre Stimmung hob und sie vor SAD schützte. Das Gleiche gilt für moderne Jäger und Sammler. Vor wenigen Generationen verbrachten noch viele Menschen im Westen normalerweise wenigstens einige Stunden pro Tag im Freien. Unsere heutige Situation ist jedoch eine andere. Immer mehr Leute gehen überhaupt nicht mehr nach draußen. Und selbst wenn sie es wollten, ist den meisten von uns der Luxus verwehrt, regelmäßig mehrere Stunden am Stück an der frischen Luft zu sein.

Wenn ausreichend Sonnenlicht keine realistische Option ist (zum Beispiel während der kürzeren Wintertage), steht uns glücklicherweise eine elegante technologische Lösung zur Verfügung, die wirksam unsere Stimmung hebt und unsere Körperuhr neu einstellt. In Kapitel 7 werde ich eine Reihe von Möglichkeiten vorstellen – natürliche und aus der Technik kommende –, um das ganze Jahr über genug Licht zu bekommen und die Gemütslage sowie die zirkadianen Rhythmen zu stabilisieren.

Soziale Unterstützung

Anthropologen, die moderne, nach Nahrung suchende Stämme besuchen, fällt hinsichtlich des sozialen Lebens ihrer Gastgeber unweigerlich Folgendes auf: Jäger und Sammler verbringen fast nie Zeit allein. Obwohl das typische Dorf aus nur fünfzig bis 200 Menschen besteht, scheint fast jede Aktivität ein soziales Ereignis zu sein. Jagen, Kochen, Essen, Spielen, nach Nahrung suchen, Schlafen, die Körperpflege – all diese Tätigkeiten werden in der Gesellschaft enger Freunde und Angehöriger ausgeführt.²¹ Einsamkeit und soziale Isolation sind praktisch unbekannt.

Der Kontrast zwischen der Lebensweise der Jäger und Sammler und unserer Lebensweise könnte kaum größer sein. Wir haben oft Schwierigkeiten, auch nur ein wenig Zeit für persönliche Gespräche mit eben den Menschen zu finden, die uns am nächsten stehen. Wir verbringen nicht nur viel weniger Zeit als frühere Generationen damit, dass wir mit unseren Freunden, Nachbarn und Verwandten interagieren, wir knüpfen auch viel seltener Kontakte in der Kirche oder Synagoge oder in Gruppen wie dem Wohltätigkeitsverein oder den Pfadfindern.

Traurigerweise verbringen heutzutage viele Menschen nun den größten Teil ihrer Freizeit in ihren Wohnungen vor dem Fernseher oder Computerbildschirm – allein. Sie stecken jede Woche zahlrei-



Stephen S. Ilardi

Depression ist heilbar

Das Sechs-Schritte-Programm ohne Medikamente

eBook

ISBN: 978-3-641-11319-3

Kailash

Erscheinungstermin: April 2013

Die neue Therapie ohne Medikamente

DEPRESSION IST DIE NEUE GEISSEL UNSERER ZEIT. Sie zählt mittlerweile zu den am häufigsten diagnostizierten Erkrankungen. Auf der Suche nach einer wirksamen Therapie stieß Stephen S. Ilardi auf die erstaunliche Tatsache, dass Depressionen bei indigenen Völkern unbekannt sind. Verfügen diese über natürliche Selbstheilungskräfte, die der moderne Mensch verloren hat? Nach jahrelanger klinischer Forschung fand Ilardi schließlich die Lösung: Es ist unser westlicher Lebensstil, der uns anfällig für Depressionen macht. Zu wenig Schlaf, Bewegungsmangel, schlechte Ernährung und das irrsinnige Tempo des 21. Jahrhunderts verursachen Stress und zerstören das »psychische Abwehrsystem« des Körpers. Wenn es gelingt, unseren Lebensstil zu ändern, können wir die Depression heilen.

Die sechs Schritte des von Ilardi initiierten Therapieprogramms lauten: 1. Omega-3-Fettsäuren (Ernährung), 2. Handeln statt Grübeln, 3. Bewegung, 4. Licht, 5. soziale Beziehungen, 6. Schlaf. Anhand von Fallbeispielen und wertvollen Hintergrundinformationen erklärt der Autor Schritt für Schritt, wie wir völlig medikamentenfrei einer hochkomplexen Krankheit ein Ende setzen.