



## Antidepressiva

### Was sind Antidepressiva?

Die Antidepressiva bilden eine Klasse von chemisch unterschiedlichen Substanzen, die vorwiegend zur Behandlung von depressiven Störungen eingesetzt werden. Sie haben unterschiedliche Wirkprofile, gemeinsam ist ihnen jedoch eine stimmungsaufhellende und antriebsnormalisierende Wirkung. Bei Gesunden haben sie keinen Einfluss auf die Stimmung. Entgegen der landläufigen Meinung besteht kein Abhängigkeitsrisiko, wie etwa bei verschiedenen antriebssteigernden Drogen.

### Wie wirken Antidepressiva?

Obwohl die Ursachen der Depression sehr komplex und auch bei weitem noch nicht vollständig aufgeklärt sind, geht man davon aus, dass zumindest teilweise bestimmte Stoffwechselfvorgänge im Gehirn an der Entstehung der Krankheit beteiligt sind.

Nervenzellen sind meist nicht direkt miteinander verbunden, sondern durch einen schmalen Spalt, die Synapse, voneinander getrennt. Damit sie miteinander kommunizieren können, entlassen die Nervenzellen große Mengen an Botenstoffen, sogenannte Transmitter, in den synaptischen Spalt, die dann sehr schnell zur nächsten Nervenzelle diffundieren und diese erregen. Wenn sie ihre Aufgabe erfüllt haben, werden die Transmitter wieder aus dem synaptischen Spalt entfernt, indem sie entweder von den präsynaptischen Nervenzellen aufgenommen werden oder indem sie von dem Enzym Monoaminoxidase aufgespalten werden. Man hat beobachtet, dass bei Menschen mit Depressionen die Konzentration der Transmitter Serotonin und Noradrenalin im Vergleich zu Gesunden erniedrigt ist. Es ist jedoch eine bestimmte Mindestkonzentration an Transmittern nötig, um die Nervenzellen zu erregen. Die Antidepressiva sollen der erniedrigten Transmitterkonzentration entgegenwirken. Dies wird durch zwei verschiedene Mechanismen erreicht:

- Verschiedene Antidepressiva verhindern die schnelle Entfernung der Transmitter aus der Synapse indem sie die Wiederaufnahme in die Nervenzelle verzögern
- So genannte MAO-Hemmer blockieren den enzymatischen Abbau von Noradrenalin und Serotonin



## Nebenwirkungen

Die untenstehende Tabelle gibt einen Überblick über die häufigsten und wichtigsten Nebenwirkungen. Manche Nebenwirkungen treten nur in der Anfangszeit auf und verschwinden danach wieder. Auch dauert es bis zum Eintritt der Wirkung etwa 2-4 Wochen. Für genauere Informationen lesen Sie bitte die Packungsbeilage und wenden Sie ihrem Arzt beobachtete Nebenwirkungen mit.

## Gruppen der Antidepressiva und wichtige Nebenwirkungen

Gruppe	Nebenwirkungen (nur einige häufige genannt)
Trizyklische Antidepressiva	Müdigkeit, niedriger Blutdruck, Schwindel, Mundtrockenheit, schneller Puls
Selektive Serotoninwiederaufnahmemer	Übelkeit, Appetitlosigkeit, Gewichtsabnahme, Durchfall, Unruhe, Schlafstörung, Kopfschmerzen
Selektiver Noradrenalinwiederaufnahmemer	Mundtrockenheit, Verstopfung, Schwitzen, Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit, Übelkeit, Schwindel, schneller Herzschlag
Serotonin-/ Noradrenalinwiederaufnahmemer	Übelkeit, Appetitlosigkeit, Schwäche, Kopfschmerzen, Magen-/Darm-Beschwerden, Blutdruckanstieg
Reversibler, selektiver MAO-Hemmer	Unruhe, Schlafstörungen, Mundtrockenheit, Kopfschmerzen, Schwindel, Magen-/Darm Beschwerden, Übelkeit
Irreversibler MAO-Hemmer	Schwindel, Kopfschmerz, Unruhe, Angstzustände, Zittern, Schwitzen, Schlafstörungen, niedriger oder hoher Blutdruck



### **Einnahmedauer**

Bei der Behandlung von Depressionen sollte man auch nach Abklingen der Symptome das Medikament in der Regel noch mehrere Monate weiter einnehmen. Wann das Medikament abgesetzt oder die Dosis verringert werden kann, muß individuell mit dem Arzt besprochen werden.

### **Johanniskraut bei leichter Winterdepression**

Die Pflanzenheilkunde kennt seit vielen Jahrhunderten das Johanniskraut, lat. *Hypericum perforatum*, als Mittel der Wahl bei leichten Depressionen. Auch bei Verstimmungen während der Menopause hat sich die Pflanze bewährt. Die antidepressive Wirkung wird insbesondere dem roten Farbstoff Hypericin aus den Öldrüsen der Blütenblätter zugeschrieben. Wahrscheinlicher ist aber, dass die Wirkung durch das synergistische Zusammenspiel aller Inhaltsstoffe entfaltet wird.

Für die Anwendung des Johanniskrautes gibt die traditionelle Pflanzenheilkunde den Rat, das Kraut nur in den dunklen, kalten Monaten zu verwenden, wenn leichte Depressionen ohnehin häufiger entstehen, da die Pflanze im Körper ähnliche Prozesse in Gang setzt, wie es auch durch die Lichtexposition geschieht. Schenkt man diesem Anwendungshinweis Beachtung, kann man die einzige bekannte Nebenwirkung des Johanniskrautes leicht vermeiden: Manche Menschen entwickeln unter Johanniskraut in Verbindung mit extremer Sonnenbestrahlung Hautausschläge. Bis die stimmungsaufhellende Wirkung eintritt, vergehen etwa zwei Wochen, die Behandlung sollte dann noch etwa vier Wochen fortgesetzt werden.

### **Noch ein Tipp bei leichter Winterdepression:**

Sportliche Aktivitäten im Winter, besonders an der frischen Luft, stärken nicht nur das Immunsystem und beugen lästigen Erkältungen vor, sie wirken auch dem seelischen Tief entgegen indem sie den Stoffwechsel anregen und negativen Stress abbauen. Auch lohnt es sich vielleicht für den einen oder anderen gestressten Menschen, die Melancholie in der Zeit der langen Nächte als Zeichen des Körpers für dringend benötigte Ruhe zu betrachten.