

Gemeinsam gegen Schwermut

INTERVIEW: Allgemeinmediziner gibt Tipps gegen Traurigkeit und Antriebslosigkeit in der düsteren Jahreszeit

Es ist kalt und nass, ständig dunkel. Mit der düsteren Jahreszeit kommen häufig auch die Beschwerden. Und herbstliche Schwermut kann schnell in eine Depression umschlagen – wenn man nicht rechtzeitig etwas unternimmt. Der Speyerer Allgemeinmediziner Dr. Rainer Mutschler gibt im Interview Tipps, wie Senioren sich vor Traurigkeit und Antriebslosigkeit schützen können.

Herr Dr. Mutschler, warum betrifft das Thema Schwermut Senioren besonders?

Dr. Rainer Mutschler: Das sind erst mal psychosoziale Gründe: Wenn man im Ruhestand ist, ist man nicht mehr so gefordert. Wenn ich ein Leben lang eine Aufgabe erfüllt und ausgefüllt habe, dann hat mich das auch erfüllt. Wenn das wegbricht und kein Ersatz da ist, dann kann das schmerzlich wehtun.

Aber wann bin ich schwermütig, wann bin ich depressiv?

Mutschler: Die Schwermut ist die kleine Schwester der Depression. In diesem Stadium, wenn's einem schwer ums Herz ist, kann man im Idealfall noch darüber sprechen. Die Bereitschaft ist da: Ich möchte gerne Hilfe haben und Hilfe annehmen. Wenn diese Bereitschaft aber verloren geht, dann habe ich die Schwelle zur Depression erreicht.

Wie fühlt sich das an?

Mutschler: Dann bin ich antriebslos, dann finde ich die Worte, um um Hilfe zu bitten, nicht mehr – vor lauter Traurigkeit. Es kommt das Morgentief. Ich komme nicht mehr aus



Ein Spaziergang – zum Beispiel durch den Wald – tut auch in der dunklen, kalten Jahreszeit gut. Denn die Bewegung an der frischen Luft setzt das Glückshormon Serotonin frei. BILD: DPA

dem Bett. Und weil ich nicht zur Arbeit muss, merkt es niemand.

Was kann ich denn selbst tun, um mich früh genug davor zu schützen?

Mutschler: Ich kann meinen Tag strukturieren, ich brauche Gespräche. Ich sollte mir Aufgaben suchen, die Freude bereiten – mir selbst und anderen. Es ist wichtig zu lachen. Und Hobbys sind es natürlich: Der eine geht gerne in den Chor, der andere

zur Gymnastik. Bewegung ist elementar wichtig. Am besten an der frischen Luft.

Warum ist es vor allem die Bewegung?

Mutschler: Weil sie Serotonin im Gang bringt. Ein Glückshormon. Da gibt es zwar Chemiekeulen – aber ich kann es ja auch selbst produzieren: zu 85 Prozent im Darm. Wir müssen uns also auch um den Darm kümmern, uns gesund ernähren. Die Biochemie spielt eine große Rolle.

Inwiefern?

Mutschler: Im Alter beginnen Veränderungen der Zellvitalität. Und es ist statistisch klar belegt, dass depressive Menschen eine schlechtere Mitochondrienfunktion haben.

Mitochondrien – das waren die „Kraftwerke der Zelle“?

Mutschler: Genau. Mitochondrien haben die Aufgabe, eine Zelle, wenn sie zu alt ist, abzuschalten. Und Mitochondrien brauchen Zubrot – zum Beispiel das Co-Enzym Q10. Ab 50 geht aber die Produktion zurück. Und B-Vitamine sind zum Beispiel ganz wichtig für die seeli-

sche Gesundheit. Auch daran mangelt es im Alter häufiger. Da kann oft schon der Hausarzt helfen.

Sollte der Hausarzt der erste Ansprechpartner sein?

Mutschler: Er kann gegebenenfalls schon weiterhelfen. Ein Blutbild ist wichtig, ein Gesundheitscheck. Es kommt die kalte, nasse Zeit. Je schlechter unser Immunsystem wird, desto kränklicher werden wir, haben öfters Infekte, uns fehlt die Kraft. Ein guter Hausarzt weiß auch, wann er einen Patienten zum Psychologen, Neurologen oder Psychiater schicken sollte: Denn oft reicht schon ein Gespräch, oft sind Lösungen greifbar, man sieht sie aber nicht.

Inwiefern ist es ein Problem, dass psychische Krankheiten bei vielen Menschen der älteren Generation noch immer ein Tabu-Thema sind?

Mutschler: Sicherlich spielt das auch eine Rolle. Früher hieß es, „du wirst weggesperrt“, wenn jemand psychisch krank war. Wir sind offener geworden, aber noch nicht offen genug: Für viele Menschen sind Depressionen nach wie vor ein Tabu-Thema.

Wieso ist die Gefahr von Schwermut und Depression im Winter eigentlich besonders groß?

Mutschler: Das hat ganz banale Gründe: Es ist eisig draußen, es ist rutschig. Viele ältere Menschen sind dann in ihrer Mobilität eingeschränkt. Es besteht also die Gefahr, dass sie sich zurückziehen. Zudem wird die Angebotspalette kleiner: Man kann nicht mehr wie noch im Sommer zum Schach in den Park gehen – oder sich auf die Bank setzen und den anderen dabei zuschauen.

Und dann beginnt möglicherweise ein Teufelskreis...

Mutschler: ... bedingt unter anderem durch unsere soziodemografische Entwicklung. Viele Menschen vereinsamen, gerade im Alter. Und da ist die Gesellschaft, da sind wir alle gefragt.

Was kann der Einzelne dazu beitragen?

Mutschler: Es muss zum Beispiel Angebote im Quartier geben – und Menschen, die zu den Senioren gehen, sie zu den Angeboten hinholen, ihnen ihre Schwellenängste nehmen. *akj*

Dr. Rainer Mutschler

■ Dr. Rainer Mutschler (Bild: zg) ist Arzt für Allgemeinmedizin in Speyer.

■ Er ist unter anderem spezialisiert auf Naturheilverfahren, Homöopathie und manuelle Medizin.

■ Mutschler hat 2007 das Centrum für Integrative Medizin (CFI) in Speyer gegründet und ist leitender Arzt der privaten Praxisklinik.

■ Ziel des CFI-Teams ist es, wissenschaftliche Medizin mit moderner Naturheilkunde zu vereinen.

■ Die ärztliche Einrichtung für psychosomatische Medizin mit dem Schwerpunkt Regenerative Mitochondrien-Medizin widmet sich der Prävention und der Therapie von physiologischen und psychologischen Erkrankungen. *akj*

