



Das unterschätzte Element

Leseprobe aus dem Buch

Die Eisenmangel-Depression

Depression ist eine Zivilisationskrankheit. Es lohnte sich gewiss, darüber nachzudenken, weshalb ausgerechnet in den reichen Ländern unseres Planeten so viele Menschen depressiv werden und weniger in den von Armut gezeichneten Gegenden, in denen es wohl allen Grund gäbe, traurig zu sein. Ein besonders deutliches Signal für die Brisanz dieser Tatsache ist, dass in der reichen Welt inzwischen mehr Menschen durch Selbstmord zu Tode kommen als durch Verkehrsunfälle. Die gesellschaftspolitischen Ursachen dafür sind indes nicht Gegenstand dieses Buches. Bleiben wir also bei den individuellen Aspekten dieses Leidens.

Wer aufgrund eines nachvollziehbaren Ereignisses (Tod eines nahen Angehörigen, Verlust des Arbeitsplatzes usw.) depressiv wird, dessen Zustand beschreibt man bekanntlich als *reaktive Depression*.

Viele, vielleicht sogar die meisten depressiven Patienten leiden jedoch an einer so genannten *endogenen Depression*. Mit dem Attribut *endogen* (von innen kommend) wird eigentlich nur die Tatsache verdeckt, dass den Psychiatern die Ursachen dieses psychischen Leidens noch unbekannt sind. Es ist klar, dass auf der Basis dieses Nichtwissens selbstredend eine ursächliche Behandlung von vornherein unmöglich ist. Es mag wohl gelingen, mit Hilfe einer Psychotherapie das Befinden der betreffenden Patienten zu steigern, indem diese lernen, mit belastenden Faktoren besser umzugehen. Nicht selten lässt das aber der schlimme Zustand der Betroffenen gar nicht zu. Dann greifen die Ärzte in der Regel zu dem einzigen Hilfsmittel, über das sie derzeit verfügen - sie verschreiben antidepressive Psychopharmaka.

Ein neues Licht auf die Möglichkeiten antidepressiver Therapie wirft die Erkenntnis, dass auch ein Eisenmangel depressiv machen kann. In einem solchen Fall kommt die Depression zwar auch von innen, denn sie fällt gewissermaßen nicht vom Himmel. Denn wenn aufgrund eines Eisendefizits zu wenig Glückshormon gebildet wird, ist es nachvollziehbar, dass dadurch eine depressive Verstimmung ausgelöst werden kann. Auch dann, wenn die Familie gesund ist, der Job sicher zu sein scheint und die Arbeit Spaß macht. Auch dann, wenn das Geld reicht und die Wohnung gefällt. Dennoch - für Ausenstehende meist völlig unbegreiflich - können diese Patienten depressiv werden. Und: Sie können durch Eisengaben auch wieder gesund werden. Hunderte gut dokumentierter Behandlungen belegen das. Vor diesem gesicherten Hintergrund lässt sich also sagen:

Wenn ein depressiver Mensch mit leeren oder nahezu leeren Eisenspeichern durch eine entsprechende Substitutionstherapie wieder gesund wird, dann handelte es sich eindeutig um eine Eisenmangel-Depression.

Somit könnte dieser Begriff durchaus in die medizinische Enzyklopädie aufgenommen werden: *Eisenmangel-Depression (Iron Deficiency Depression IDD)*. Der Begriff der endogenen Depression sollte dann folglich nur noch für jene Depressions-Arten reserviert bleiben, bei denen man *wirklich* nicht weiss, woher sie kommen.