

A close-up, black and white photograph of an elderly person's face, focusing on the eye and forehead. The skin shows signs of aging with wrinkles and texture. The lighting is soft, highlighting the contours of the face.

# innenwelt spezial

## neues über das alter

NEUROLOGISCHE UND PSYCHIATRISCHE ERKRANKUNGEN  
BEI ÄLTEREN MENSCHEN – EXPERTEN-INFOS UND  
HILFE FÜR BETROFFENE UND ANGEHÖRIGE

# Depression im Alter: Eisze



**UNIV.-PROF.  
DDR. PETER FISCHER**

Facharzt für Psychiatrie  
und Neurologie  
SMZ-Ost – Donauspital  
Psychiatrische Abteilung

Langobardenstraße 122  
1220 Wien  
Tel.: +43.1.28802-3000  
p.fischer@wienkav.at

## GRUNDSÄTZLICHES

### WAS VERSTEHT MAN UNTER DEPRESSION IM ALTER?

Generell sind die Symptome bei einer Depression altersunabhängig. Der Mensch leidet an Antriebslosigkeit und ist freudlos, er hat Schwierigkeiten durchzuschlafen und keinen Appetit, seine Tagesrhythmik ist gestört und er leidet an innerer Unruhe, sein Suizidrisiko ist erhöht und er wertet sich selbst ab.

### WIE VIELE MENSCHEN SIND IN ÖSTERREICH BETROFFEN?

Man schätzt, dass bei von 65- bis 70-jährigen etwa 10% betroffen sind, von den 75-jährigen etwa 16% und von den 85-jährigen sogar 25–30%.

### WIE HOCH IST DAS RISIKO, AN DEPRESSION IM ALTER ZU ERKRANKEN?

Bei 80-jährigen Frauen beträgt es etwa 40%, bei 80-jährigen Männern 20–25%. Wer bereits in jüngeren Jahren Depressionen hatte, weist ein höheres Risiko auf, wieder daran zu erkranken. Auch wenn eine Depression im Alter zu kurz oder unzureichend behandelt wird, steigt das Risiko, dass sie wiederkehrt.

### WAS IST DER UNTERSCHIED ZU EINER DEPRESSION BEI JUNGEN MENSCHEN?

Im Allgemeinen sind die Symptome die gleichen, dennoch gibt es ein paar Unterschiede. Ein typisches Symptom ist „innere Unruhe“. Während ein junger Mensch sich innerlich unruhig fühlt, nach außen hin aber lethargisch wirkt, trägt der alte Mensch seine innere Unruhe auch nach außen und wirkt auf sein Umfeld umtriebiger. Dennoch ist er dabei antriebslos, was nicht verwechselt werden sollte. Auch klagen alte Menschen seltener über sexuelle Probleme, wobei sich allerdings die Frage stellt, ob sich der (meist) jüngere Arzt traut, einen Patienten im Alter seiner Eltern nach sexuellen Problemen zu fragen, oder ob ein(e) PatientIn ihm gegenüber sexuelle Probleme überhaupt zugibt. Ältere Patienten mit Depressionen klagen ebenfalls häufiger

über körperliche Beschwerden als junge Patienten. Wobei wiederum das Risiko besteht, dass der behandelnde Arzt sich mehr auf die körperlichen Krankheiten konzentriert statt auf die Depression, die dahinter liegt.

### WAS IST DIE URSACHE FÜR DEPRESSIONEN IM ALTER?

In vielen Fällen sind so genannte „life events“, d.h. einschneidende Erlebnisse, der Auslöser für Depressionen. In der VITA-Studie, in der in Wien sieben Jahre lang Menschen ab 75 Jahren begleitet wurden, zeigte sich, dass ein hoch signifikanter Zusammenhang besteht zwischen Ereignissen, die Kinder oder Enkel betreffen, und der Entstehung von Depressionen.

## ANZEICHEN

### AN WELCHEN ANZEICHEN ERKENNE ICH ALS BETROFFENER, MÖGLICHERWEISE AN EINER DEPRESSION IM ALTER ZU LEIDEN?

Ein signifikantes Anzeichen ist das Auftreten von Interesselosigkeit. Wenn jemand, der sich sein Leben lang für bestimmte Dinge wie etwa Sportübertragungen interessiert hat, plötzlich kein Interesse und keine Freude mehr daran hat. Auch körperliche Symptome wie Appetitverlust oder Durchschlafstörungen können auf eine Depression hinweisen.

### WELCHE PROBLEME STELLEN SICH BEI DER DIAGNOSE VON DEPRESSIONEN IM ALTER?

Das Problem besteht darin, dass alte Menschen häufig an Krankheiten leiden, deren Symptome aber zugleich die Symptome von Depressionen sein können. So können Kopfschmerzen oder Übelkeit bei Frauen über 40 auch Ausdruck einer Depression sein. Auch Kreislauf labilität, d.h. ein morgendlicher Kollaps oder niedriger Blutdruck am Morgen, kann ein Zeichen für Depression sein. Ebenso äußern sich Depressionen über gastrointestinale Beschwerden wie Durchfall oder Verstopfung – die häufig als typische Alterskrankheiten diagnostiziert und nicht als Ausdruck von Depressionen gesehen werden.

# it im Herbst des Lebens

## WIE IST DER ZUSAMMENHANG VON DEPRESSION IM ALTER UND DEMENZ?

Da gibt es sehr komplexe Zusammenhänge, viele Demenzen beginnen mit Symptomen einer Depression wie Antriebslosigkeit oder innere Unruhe. Auch wirken schwere Depressionen wie eine Demenz: So hat jemand, der schwer depressiv ist, auch eine herabgesetzte Gedächtnisleistung. Und Menschen, die in ihrem Leben mehrere Depressionen hatten, haben ein erhöhtes Risiko, an Demenz zu erkranken. Um Demenz vorzubeugen, ist es daher umso wichtiger, Depressionen präventiv zu behandeln.

## BESTEHT AUCH BEI DEPRESSION IM ALTER SUIZIDGEFAHR?

Die Suizidgefahr ist absolut gegeben und man weiß mittlerweile, dass mindestens 60–70% aller Selbstmorde Folge von Depressionen sind. Das Risiko für einen Selbstmord steigt mit zunehmendem Alter – vor allem bei Männern.

## MUSS MAN DAS AUFTRETEN EINER DEPRESSION IN SPÄTEREN LEBENSJAHREN SCHICKSALHAFT HINNEHMEN?

Keinesfalls! Depressionen sind auch im Alter gut therapierbar. Ebenso gibt es zahlreiche Menschen, die auch im hohen Alter eine optimistische und lebensbejahende Grundeinstellung besitzen.

## BEHANDLUNG

### KANN DEPRESSION IM ALTER WIRKSAM BEHANDELT WERDEN?

Ja. Zwei Drittel der Depressionen im Alter sind gut behandelbar. Unerlässlich ist es daher, sich beim Auftreten der ersten Anzeichen an den Arzt zu wenden. In den meisten Fällen besteht die Behandlung aus einer Kombination von Psychotherapie (z.B. Gesprächstherapie) und medikamentöser Therapie mit Psychopharmaka, welche – aus Rücksicht auf den älteren Organismus – sehr behutsam eingesetzt und einschleichend dosiert werden, d.h. die Dosis wird langsam gesteigert. Sinn einer Psychotherapie ist es, den auslösenden Faktor für die Depression zu suchen.

Es gibt übrigens PsychotherapeutInnen, die auf das Klientel der Älteren spezialisiert sind und neben der entsprechenden Erfahrung mit geriatrischen Themen auch die nötige persönliche Reife besitzen, die es braucht, damit ältere Menschen sich ihnen anvertrauen können.

### GIBT ES MÖGLICHKEITEN, DIE ERKRANKUNG ZU VERHINDERN ODER IHR FORTSCHREITEN ZU STOPPEN?

Als sehr wirkungsvolles Instrument zur Vorbeugung von Depression im Alter haben sich Sozialkontakte erwiesen. Und zwar zu nicht-verwandten Personen, sprich: zu Freunden – egal, ob Menschen, die man von klein auf kennt, oder solche, die man erst im Alter kennen gelernt hat. Denn mit diesen kann man meist ehrlicher und offener reden als mit den eigenen Kindern oder Enkeln.

### WELCHE MÖGLICHKEITEN DER THERAPIE BEI DEPRESSION IM ALTER GIBT ES SONST NOCH?

Komplementäre Methoden sollten ergänzend eingesetzt werden, um eine Depression erfolgreich zu behandeln. Konkret heißt das, die Angehörigen einzubinden und generell zu schauen, wie das soziale Umfeld des Betroffenen beschaffen ist. Mit dem Ziel, diesen wieder in ein Netz sozialer Strukturen zu integrieren.

### WARUM IST DAS EINHALTEN DER KONTROLLTERMINE BEIM ARZT WESENTLICH FÜR EINE WIRKSAME THERAPIE?

Im Allgemeinen erfolgt ein erster Kontrolltermin bei einer medikamentösen Therapie nach drei Wochen, um zu schauen, ob die Dosis stimmt oder erhöht werden muss. Dann erfolgen Kontrollen in regelmäßigen Abständen und nach Abschluss der Therapie etwa zweibis dreimal pro Jahr. Stimmt die Compliance des Patienten – d.h. seine aktive Mitarbeit –, ist auch der Therapieerfolg gegeben.

### WELCHE FOLGEN KANN EINE UNBEHANDELTE DEPRESSION IM ALTER HABEN?

Die Folgen können sehr zahlreich sein und von Anfälligkeit für Krankheiten über Schwächung des Immunsystems bis hin zu steigendem Risiko für Behinderung, Demenz oder Suizid reichen. Auf jeden Fall verschlechtert sich die Lebensqualität des Betroffenen beträchtlich.

## FACT-BOX

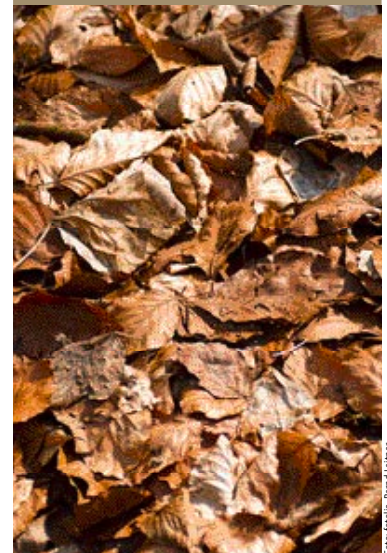


Foto: fotolia, Bernd Leibner

- In Österreich sind schätzungsweise 10% der 65- bis 70-jährigen von Depression im Alter betroffen, von den 75-jährigen etwa 16% und von den 85-jährigen sogar 25–30%.
- Symptome sind Interesselosigkeit und Antriebslosigkeit, innere Unruhe, Appetitverlust, aber auch Schlafstörungen, Kopfschmerzen oder Verdauungsstörungen.
- Zwei Drittel der Depressionen im Alter sind gut behandelbar. Unerlässlich ist es daher, sich beim Auftreten der ersten Anzeichen an den Arzt zu wenden.