

Psychische Störungen: Elisabeth Nagelstutz trotz der Depression mit Musik und Sport

# Zurück ins Leben gekämpft

„Gesund in Serie“ – unter diesem Motto beleuchtet Hallo München wöchentlich Themen der Medizin. Aktuell richten wir den Blick auf die Psyche. In aller Munde ist das Thema Depression. Wie das Leben mit Depression ist und wie man damit umgehen kann, haben eine Betroffene und ein Experte Hallo verraten.

Der Aufzug rast nach unten. Immer weiter in eine unendliche, dunkle Tiefe. Kurz ruckt es noch einmal, dann steht er. Im Bodenlosen, da, wo es kein Halten mehr gibt. So beschreibt Elisabeth Nagelstutz (54), was ihr vor zwölf Jahren widerfahren ist. Damals bekam die Haidhausenerin die Diagnose Depression. Es war eine Zeit vieler Probleme: Ihr Sohn wurde krank, der Mann arbeitslos, die Mutter pflegebedürftig. „Ich habe versucht, alles zu managen. Das war ich als Projektmanagerin ja gewohnt.“ Als sie nicht mehr schlafen kann, freut sich Nagelstutz über die gewonnene Arbeitszeit. Als sie kaum noch isst über die purzelnden Pfunde. „Aber irgendwann saß ich, die den Ruf als ‚harter Knochen‘ hatte, im Büro und habe geweint.“ Zehn Monate lang war Nagelstutz arbeitsunfähig. „Es war, als wäre ich über Nacht mit Fäden ans Bett genäht worden.“

Etwa jeder fünfte Deutsche macht in seinem Leben einmal die Erfahrung einer depressiven Episode. Dr. Bernhard König (kl. Foto) glaubt, dass es künftig noch mehr werden könn-



Das Klavierspiel ist für Elisabeth Nagelstutz wie „Nahrung für die Seele“. Wieder mit Spielen begonnen hat sie in dem Jahr, in dem sie auch die Diagnose Depression bekam. Fotos: rea/CIP

ten. „In unserer Leistungsgesellschaft haben die Menschen immer mehr Stress, beispielsweise infolge der Digitalisierung und der zunehmenden Arbeitsverdichtung“, erklärt der Ärztliche Direktor der größten psychosomatischen Tagesklinik Münchens, der CIP-Klinik in Schwabing. Umso wichtiger sei es, regelmäßig und ausreichend zu schlafen und sich nach Phasen der Anstrengung bewusst Phasen der Erholung vorzunehmen. „Ein effektiver Weg aus einer Depression ist, Aktivitäten nachzugehen, die früher Freude

bereitet haben. Auch, wenn es zunächst Überwindung kostet“, sagt König. Das weiß auch Elisabeth Nagelstutz. In der Therapie hat die 54-Jährige gelernt, sich Standbeine neben der Arbeit aufzubauen: ausreichend Zeit für Familie und Freunde – aber auch für sich selbst. Zum Beispiel, wenn sie Klavier spielt. „Die Musik bringt etwas in mir zum klingen. Zudem schaffe ich mir beim Üben meine eigenen Erfolge.“ Außerdem hat sie eine Ausbildung zur Genesungsbegleiterin gemacht, geht regelmäßig zum Nordic Walking und Krafttraining. „Ich fühle mich zwar stabil, aber die Situation

ist störungsanfällig. Deswegen muss ich auf meinen Ausgleich achten.“ Medikamente nimmt Nagelstutz aber weiterhin, zwei Mal im Quartal geht sie noch unterstützend zur Therapie.



„Bei einer leichten Depression werden noch keine Medikamente gegeben, Psychotherapie kann jedoch bereits hilfreich sein“, erklärt König. Erst bei einem schweren Verlauf sind Medikamente zwingend notwendig. „Die Diagnose einer Depression bedeutet auch nicht automatisch eine stationäre Behandlung in einer Klinik, das Meiste kann ambulant oder teilstationär gelöst werden.“ Grund-

## Depression oder Burnout?

Anders als die Depression ist Burnout keine anerkannte Diagnose. Bislang hat sich die Fachwelt noch auf keine diagnostischen Kriterien dafür einigen können. Bei einer Depression liegen über einen Zeitraum von mindestens zwei Wochen Hauptsymptome wie gedrückte Stimmung, Freudlosigkeit oder Antriebsmangel vor. Zudem können Betroffene eine verminderte Konzentration, Schlafstörungen, Appetitlosigkeit, Suizidgedanken oder Schuldgefühle aufweisen. „Burnout wird als ein Zustand der Erschöpfung infolge chronischen Stresses angesehen“, so Dr. Bernhard König von der CIP-Tagesklinik. In der Fachwelt wird er als Risikofaktor für psychische Krankheiten gewertet. „Die häufigste Folge so einer Erschöpfung ist die Depression.“

sätzlich rät König, bei Verdacht auf eine Depression zuerst den eigenen Hausarzt zu konsultieren. „Fachärzte haben oft lange Wartezeiten, dabei können auch Hausärzte leichte und mittlere Störungen behandeln und dürfen Antidepressiva verschreiben und dann gegebenenfalls zu einem Psychiater oder Psychotherapeuten weiterverweisen.“ Vor allem Schlafstörungen sollte man König zufolge zeitnah beim Hausarzt abklären. Sich so schnell wie möglich Hilfe zu holen, will Elisabeth Nagelstutz Betroffenen mit auf den Weg geben. Und noch etwas: „Man kann wieder völlig gesund werden oder zumindest – auch mit Depression – ein gutes Leben führen.“

GESUNDHEIT  
IN SERIE

## terzo® Gehörtherapie

Damit Sie verstehen.



## Möglichkeiten & Grenzen der Hörgerätetechnik.

Referent:  
**Mathias Grote**  
Hörakustikmeister

Kostenfreier Vortrag!

Donnerstag, 29.11.2018  
Beginn: 14.00 Uhr

terzo-Zentrum München  
Sendlingerstr. 62  
80331 München

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung unter:  
Tel. (089) 462 24 54 0

www.terzo-zentrum.de

## Möglichkeiten & Grenzen der Hörgerätetechnik

Kommunikation ist für Menschen mit Hörbeeinträchtigung nicht immer leicht. Denn jeder Mensch hört und versteht anders. Doch was, wenn man selbst mit Hörgeräten nicht mehr mitreden kann; kein ausreichendes Sprachverstehen mehr erzielt werden kann?

Der kostenfreie Vortrag klärt die wichtigsten Fragen rund um die Möglichkeiten und Grenzen moderner Hörgerätetechnik:

- Was leisten moderne Hörsysteme?
- Welche Möglichkeiten gibt es über die Grenzen der konventionellen Hörgerätetechnik hinaus?
- Wie kann ich selbst durch ein Gehörtraining dazu beitragen, das volle Potential der Hörgeräte zu nutzen und so auch mein Sprachverstehen vor allem bei Hintergrundgeräuschen verbessern?

**terzo**  
zentrum  
Gehörtherapie  
Hörgeräte