

PRESSEARTIKEL

„Depression – Herausforderungen im Alter“

Im Rahmen der monatlichen Angebote der Seniorengemeinschaft des Landkreises Lichtenfels und in Zusammenarbeit mit dem Sportstudio Faulstich fand am vergangenen Mittwoch im Rahmen von „Vortrag mit Kaffee und Kuchen“ in der Fitnessküche des Sportstudios eine interessante Aufzeichnung von Lothar Hornung zum Thema „Depression – Herausforderungen im Alter“ statt.

Schnell wurde den Anwesenden die umfangreiche Komplexität des Themas deutlich. Angefangen wurde mit der diagnostischen Herangehensweise und der Frage, welche Kriterien erfüllt sein müssen, um von einer Depression sprechen zu können. Aufschlussreich war auch der Hinweis auf notwendige körperliche Untersuchungen, um organische Ursachen auszuschließen. So kann beispielsweise eine Schilddrüsenerkrankung Symptome beeinflussen und damit die Diagnosestellung erschweren.

Mit knappen Tabellen wurden verständliche Überblicke gegeben, wie Depressionen statistisch häufiger nachgewiesen werden – etwa in ärmeren Regionen, bei geringerem Bildungsniveau sowie deutlich häufiger bei Frauen. Dabei hat auch die sogenannte Schwangerschaftsdepression einen erheblichen Anteil. Ebenso spielen gesellschaftliche Aspekte eine Rolle, etwa eine grundsätzlich sozial-negative Stellung, geringere Bezahlung oder häufig belastendere Tätigkeiten.

Eine deutliche „Umkehr“ zeigt sich bei Selbsttötungen: Männer beenden deutlich häufiger bei gesicherter Depression ihr Leben als Frauen. Gleichzeitig gibt es vermehrte Suizidversuche bei jungen, heranwachsenden Frauen.

Auch auf verschiedene Theoriemodelle, die zu einer Depression führen können, ging Lothar Hornung ein. Beispiele sind der Verlust sehr nahestehender Menschen, zunehmende Handicaps im Alter oder das Bewusstwerden und Verarbeiten schwerwiegender Erkrankungen – etwa bei einer Krebsdiagnose.

Mit Blick auf die umfangreichen therapeutischen Maßnahmen, die auch vom Schweregrad der Erkrankung abhängen, wurde neben der üblichen medikamentösen Therapie auch auf ergänzende Möglichkeiten hingewiesen. Dazu gehören unter anderem physiotherapeutische Anwendungen oder auch die sogenannte „Licht-dusche“ bei der Winterdepression.

Abschließend skizzierte Hornung neuere Forschungsansätze, die das Mikrobiom des Darms einbeziehen. Im Darm entstehende Stoffwechselprodukte können die Transmitterproduktion im Gehirn beeinflussen. Auch Forschungsansätze mit teilweise bekannten Halluzinogenen wie LSD oder Substanzen aus rauscherzeugenden Pilzen wurden erwähnt. Unter klinischen Bedingungen konnten bei Menschen mit schweren Depressionen über längere Zeiträume beschwerdefreie Zustände erzielt werden.

Interessanterweise war der Schauspieler Cary Grant einer der prominentesten Probanden: In über 100 Sitzungen mit LSD unter klinischer Kontrolle überwand er seine Depressionen und blieb anschließend beschwerdefrei. Seine „Drogenkarriere“ war damit ebenfalls beendet.

Der gut besuchte Vortrag wurde von allen sehr positiv aufgenommen. Besonders die entspannte Art des Vortrags sowie die für Laien gut verständlichen Erklärungen zu diesem schweren Thema wurden als sehr angenehm empfunden.

Am Mittwoch, den 25.03.2026, findet ab 14.30 Uhr in der Fitnessküche des Sportstudios Faulstich der nächste Vortrag statt. Das Thema lautet „Starker Beckenboden – Sicherheit im Alltag“. Referentin ist die Physiotherapeutin Carina Ullrich, die sich auf diesen Bereich spezialisiert hat.

Alle Interessierten sind herzlich eingeladen.

Eine Anmeldung ist erforderlich unter 09571 / 896 84 01 oder per E-Mail an sg-lif@gmx.de