

FACTBOX DEPRESSION

Viele Ursachen,
grosse Wirkung

Depressionen zählen in den westlichen Industriestaaten zu den häufigsten Gründen für Berufsunfähigkeit. Auch die Krankheits-tage auf Grund von Depressionen steigen drastisch. Die Ursachen der Depressionen sind vielfältig und bleiben bei vielen Patienten unbekannt. Auslöser kann ein Schicksalsschlag sein. Es gibt aber auch Depressionen, die von einem ungelösten frühkindlichen Konflikt herrühren, der bis ins Erwachsenenalter getragen wird. Als «Erschöpfungsdepression» gilt das Leiden, wenn die Depression von anhaltender psychischer Überlastung herrührt. Bei der «endogenen Depression» vermuten die Mediziner eine erbliche Komponente. Auch organische Krankheiten können Depressionen auslösen. Insbesondere können Störungen des Botenstoffwechsels im Gehirn zu Depressionen führen. Manisch-Depressive wechseln zwischen übermässiger Hoch- und Tiefstimmung.

Der/die Depressive hat anhaltende gedrückte und traurige Stimmung, wobei die Symptome in der Früh oft schlimmer sind als am Abend. Die Patienten ziehen sich zurück und verlieren das Interesse an gesellschaftlichen Kontakten und an vielen anderen Dingen des Lebens. Oft kommen Angst und unbegründete Schuldgefühle hinzu sowie das Gefühl völliger Wertlosigkeit.

Mit modernen Psychopharmaka und Psychotherapie kann den Erkrankten oft geholfen werden. In manchen Fällen ist auch gezielter Schlafentzug oder eine Lichttherapie sinnvoll.

SPORT IN KÜRZE

Risi/Betschart/Marvulli
in Führung

RAD – Das Schweizer Trio Bruno Risi, Kurt Betschart und Franco Marvulli liegt beim 21. Stuttgarter Sechstagerennen nach der ersten Nacht in Führung.

Mit 17 Punkten Rückstand folgen die Deutschen Andreas Kappes/Andreas Beikirch/Gerd Dörich auf Rang 2. Dreier-Mannschaften sind in Stuttgart eine Premiere.

Die französische Radsportgruppe Okto plant die Saison ohne Robert Sassone (Fr), der in die Cofidis-Dopingaffäre verwickelt ist.

Stuttgart, Sechstagerennen

Stand nach der ersten Nacht: 1. Bruno Risi/Kurt Betschart/Franco Marvulli (Sz) 84 Punkte. 2. Andreas Kappes/Andreas Beikirch/Gerd Dörich (De) 67. 3. eine Runde zurück: Guido Fuhr/Thorsten Rund/Alexander Aeschbach (De/Sz) 29.

Beachtlicher Start von
Michelle Wie auf Hawaii

GOLF – Beachtlich ist Michelle Wie in die mit 4,8 Millionen Dollar dotierten Hawaii-Open in Honolulu gestartet.

Die 14-jährige Hawaiianerin, die sich nach Annika Sörenstam und Suzy Whealy als dritte Frau innerhalb eines Jahres mit den besten Golf-Herren misst, spielte dank beachtlicher Drives und guter Putts eine 72er-Runde und rangiert nach Runde eins dieses Turniers der US-PGA-Tour auf Platz 105. Sie liegt damit neun Schläge hinter Leader Carlos Franco aus Paraguay, der nach einer 63er-Runde zwei Schläge vor dem Schweden Jesper Parnevik führt.

Eishockey: Meisterschaft NLA, Qualifikation,

Meisterschaft NLA: Kloten - ZSC Lions 3:1 (1:1, 1:0, 1:0). Ambri - Bern 4:2 (1:1, 0:1, 3:0). Lausanne - Genf-Servette 2:4 (0:1, 1:1, 1:2). Lugano - Langnau 6:2 (2:1, 2:0, 2:1). Rapperswil-Jona - Fribourg 8:5 (1:1, 3:3, 4:1).

Rangliste: 1. Lugano 36/55. 2. Bern 37/51. 3. Davos 36/41 (123:96). 4. ZSC Lions 36/41 (108:100). 5. Genf-Servette 36/40. 6. Zug 35/38. 7. Ambri 37/38. 8. Kloten 35/35. 9. Fribourg 37/35. 10. Rapperswil-Jona 37/29. 11. Lausanne 37/28. 12. Langnau 36/22. 13. Basel 35/17. Eishockey NLA

Squash: NLA, Männer

11. Runder Vaduz - Cham 3:1. Kriens - Bellach 2:2. Grasshoppers - Pines Langnau a.A. 1:3. SC Langnau a.A. - Schlieren 2:2. Schaffhausen spielt frei.

Rangliste: 1. Vaduz 10/26. 2. Cham 10/20. 3. Schaffhausen 9/20. 4. Pines Langnau a.A. 10/18. 5. Bellach 10/12. 6. SC Langnau a.A. 10/11. 7. Schlieren 10/9. 8. Grasshoppers 10/3. 9. Kriens 9/2.

Basketball: NBA

National Basketball Association: New Orleans Hornets - Toronto Raptors 74:78 n.V. Memphis Grizzlies - Chicago Bulls 108:93. Portland Trail Blazers - Phoenix Suns 96:105. Milwaukee Bucks - New Jersey Nets 86:83. Utah Jazz - Miami Heat 97:85. Golden State Warriors - Cleveland Cavaliers 119:102.

Ich kann nicht mehr

Wenn die Psyche nicht mehr mitspielt – Depressionen auch im Sport weit verbreitet

SCHAAN – Viele Menschen leiden an Depressionen – und Spitzensportler bilden dabei keine Ausnahme. Jüngstes Beispiel ist Bayern-Star Sebastian Deisler. Auch Sportpsychologe Ed Weiss sieht die Depressionen weit verbreitet und «leider ist es ein Tabu-Thema, über das nicht gerne gesprochen wird».

• Robert Brüstle

Depressionen sind nicht nur in der Bevölkerung weiter verbreitet als oftmals angenommen, auch Spitzensportler sind immer wieder von dieser Krankheit betroffen. Jüngstes Beispiel ist Sebastian Deisler. Der Fussballprofi des FC Bayern München leidet unter einer Depression und muss in einer Klinik behandelt werden. Deisler signalisierte Bayern-Manager Uli Hoernes seine Probleme mit den Worten «ich kann nicht mehr, ich bin fertig».

Der deutsche Nationalspieler ist aber bei weitem kein Einzelfall. Immer wieder sind Fussballer und andere Spitzensportler von dieser Krankheit betroffen. So verbrachte etwa der ehemalige australische Teamtorhüter Mark Bosnich wegen schwerer Depressionen einige Zeit in einer Klinik. Mario Jardel, brasilianischer Stürmerstar von Sporting Lissabon und europäischer Torschützenkönig des Jahres 2002, sorgte für viel Aufsehen, als er erklärte, er könne nicht mehr in Portugal Fussball spielen. Er wurde danach in einer Klinik wegen Depressionen behandelt. Danach wechselte er zu den Bolton Wanderers.

Im September 2003 erregte der Tscheche Jan Simak einiges Aufsehen, als er für einige Zeit spurlos verschwunden war. Die Ärzte erkannten bei dem 24-jährigen Spieler von Hannover 96 zwar keine Anzeichen für eine klinische Depression, konstatierten aber ein Burn-out-Syndrom. Simak hat seit seinem Untertauchen nicht mehr gespielt.



Ob Marco Pantani, Sebastian Deisler, Jan Simak oder Frank Bruno: Depressionen sind auch im Sport verbreitet.

Aber auch Nichtfussballer sind betroffen, wie zwei Fälle aus den letzten Monaten zeigen. Der britische Ex-WBC-Boxweltmeister im Schwergewicht, Frank Bruno, verbrachte wegen Depressionen einen Monat in einer Klinik in der Nähe von London. Der 41-Jährige wurde Mitte Oktober 03 wieder entlassen. Und Italiens Radidol Marco Pantani musste sich im Sommer 03 für zwölf Tage in eine Nervenheilanstalt begeben, nachdem bei ihm ebenfalls schwere Depressionen festgestellt worden waren.

Tabu-Thema

Der in Liechtenstein wohnhafte Sportpsychologe Ed Weiss verfügt auf diesem Gebiet über einschlägige Erfahrung und weiss, dass es sich um ein sehr komplexes Thema, über das nicht gerne gesprochen wird, handelt. «Es ist ein Tabu-Thema, über das nicht gerne Worte verloren werden. Die Dunkelziffer schätze ich daher sehr

hoch ein. Was sich für die Betroffenen negativ niederschlägt, sie brauchen professionelle Hilfe.» Wieso ein Tabu-Thema? Ed Weiss: «Depressionen sind ein Tabu-Thema, weil wir das Gefühl haben, dass es ein Zeichen von Schwäche sei: Wir können nicht mit Problemen umgehen, ertrinken im Selbstmitleid, beschweren uns ständig. Depressionen oder ähnliche Krankheiten lösen im Umfeld Angst aus: Wie soll man helfen? Kann man helfen? Dazu kommt, dass eine Depression nicht so leicht erkennbar ist wie ein Bein- oder ein Armbruch. Eine Depression ist ausserdem etwas, das den ganzen Körper befällt und nicht nur einen Körperteil wie einen Arm oder ein Bein ausser Gefecht setzt. Im Gegensatz zu einem Beinbruch weiss man bei einer Depression auch nicht, wie lange die Krankheit anhält, wann sie vorbei ist und ob sie nicht wieder kommt, während ein Beinbruch in sechs bis acht Wochen verheilt. Eine Depression sehen wir fast schon als etwas Mysteriöses, das Körper und Geist befällt und vor allem jeden von uns ereilen kann. Niemand ist gefeit vor einer Depression und das macht Angst.»

Viele Komponenten

Wie kann es zu Depressionen kommen und was sind Anzeichen dafür? «Es gibt viele Komponenten und das Schwierigste an einer Depression ist, dass es manchmal gar keine offensichtlichen Gründe dafür gibt. Andererseits kann ein Todesfall in der Familie, eine Krankheit oder eine Verletzung, das Ende der Karriere, schlechte Resultate, das Ende oder Probleme in einer Freundschaft

oder Ehe zu einer Depression führen. Anzeichen und Symptome gibt es ebenfalls viele: keine Lust und Energie, etwas zu unternehmen; Appetitlosigkeit oder ständiges Essen; Schlaflosigkeit und keine Lust, am Morgen aufzustehen; keine Lust, auszugehen oder Freunde zu treffen oder einzuladen; ständige Traurigkeit oder Abwesenheit, Passivität», so Ed Weiss.

Aktiv sein

Wie kann geholfen werden? «Wichtig ist, aktiv zu sein und damit gegen die Passivität anzukämpfen. Ein erster und ganz wichtiger Schritt ist, professionelle Hilfe zu suchen, sei dies bei einem Psychologen, Psychiater, einer Beratungsstelle oder einem Arzt. In dieser Situation ist es nämlich wichtig, eine objektive Person an der Seite zu haben, die offen und ehrlich mit einem spricht.»

Freunde und Familienmitglieder seien oft nicht objektiv. «Sie meinen es zwar gut und wollen helfen – das Resultat ist aber meist das Gegenteil. Natürlich ist es wichtig, mit Familienmitgliedern und Freunden über die momentane Situation zu reden, denn das Sprechen und das Wissen, dass jemand zuhört und sich jemand für mich interessiert, tut gut. Es darf aber nicht mit professioneller Hilfe verwechselt werden, denn gut gemeinte Ratschläge allein sind selten ein Weg aus der Depression. Ein weiterer Schritt ist, sich selber kleine Ziele zu setzen und sich über kleine Schritte zu freuen. Hilfreich können auch ganz alltägliche Dinge wie der Besuch eines Freundes, der Kauf eines neuen Pullovers oder das Hören der Lieblings-CD sein», führt der erfahrene Sportpsychologe Weiss aus.

Querfeldein über Stock und Stein

23. Liechtensteinische Crossmeisterschaften in Eschen

ESCHEN – Es ist wieder so weit: Die 23. Liechtensteinischen Crossmeisterschaften stehen an und werden am Sonntag, den 1. Februar in Eschen über die Bühne gehen.

Bereits zum 23. Mal organisiert der Turnverein Eschen-Mauren gemeinsam mit dem LTLV die traditionellen Liechtensteinischen Lan-

desmeisterschaften im Crosslauf. Dabei werden die Cross-Läufer in 16 verschiedenen Kategorien nahe dem Schulzentrum Unterland in Eschen um die zu vergebenden Titelkämpfe kämpfen. Der Startschuss für die erste Kategorie fällt um 11.30 Uhr, danach folgen 15 weitere Kategorien, bevor der Wettkampf schliesslich mit dem 9-Kilometer-Lauf seinen Höhepunkt erreicht.

Die Strecke, die ausschliesslich über Rasen führt, ist gespickt mit kleinen Übergängen, die das Rennen spannend halten. Die Startnummernausgabe beginnt ab 10 Uhr, bis spätestens eine Stunde vor dem jeweiligen Start muss die Nummer abgeholt werden. Jeder Teilnehmer erhält ein Erinnerungsgeschenk, die ersten drei pro Kategorie der Liechtensteiner Athleten sowie die ersten

drei Gäste erhalten eine Medaille. Die Tagessiegerin über 5000 m und der Sieger des 9000-m-Laufs erhalten sogar einen Geldpreis. Für das leibliche Wohl der Zuschauer ist eine Festwirtschaft besorgt.

Bis Montag, den 19. Januar können bei Silfriede Marxer, Postfach 301, 9492 Eschen oder per E-Mail an la@ltlv.li noch Anmeldungen abgegeben werden.