

## **Depressionen im Alter**

Depressionen treten bei über 65-jährigen besonders häufig auf. Doch ältere Menschen fallen oft durch das Raster von Diagnostik und Therapie. Um den Menschen zu seelischer Gesundheit zu verhelfen, gilt es, den Blick für die Symptome zu schärfen und die Versorgung zu optimieren. Aus diesem Grund hat sich der Seniorenbeirat Neu-Anspach mit der Thematik beschäftigt und möchte die älteren Menschen informieren und bei einer Verbesserung deren Lebenssituation durch Information unterstützen, ist deren Pressesprecher Harry Euler zuversichtlich.

Die Feststellung einer Depression wird erschwert, weil die Erkrankung sich bei älteren Menschen oft anders als bei Jüngeren äußert. Antriebslosigkeit, Traurigkeit oder sozialer Rückzug können, müssen aber nicht im Vordergrund stehen, sind nach einer Studie der Universität Leipzig aber häufig ein Hinweis, dass eine weitergehende ärztliche Abklärung sinnvoll ist. Nach der Studie können häufig auch körperliche Beschwerden wie chronische Schmerzen, Magen-Darm-Probleme oder Schlafstörungen ein Anlass sein. Gerade diese Symptome werden leicht als normale Alterserscheinungen missverstanden. Auch kognitive Einschränkungen wie Konzentrations- und Gedächtnisprobleme können fälschlicherweise als beginnende Demenz interpretiert werden. Die Folgen sind dann Fehldiagnosen, ausbleibende Behandlungen, unnötiges Leid. In vielen Fällen suchen ältere Menschen bei psychischem Leid gar nicht erst ärztliche Hilfe, weil sie sich schämen oder weil sie glauben, das gehöre zum Altwerden dazu.

Da die Ursachen von Altersdepressionen vielschichtig sind, bleiben die komplexen Ursachen oft unerkannt. Eine zentrale Rolle spielen körperliche Erkrankungen wie Herz-, Kreislauf-Leiden, Diabetes, chronische Schmerzen oder neurologische Erkrankungen wie Parkinson, die das Risiko erhöhen. Mit dem Alter sinkt zudem die Produktion stimmungsregulierender Neurotransmitter wie Serotonin und Noradrenalin. Das Gehirn wird verletzlicher, Stress schlechter verarbeitet. Weiterhin spielen psychosoziale Faktoren eine entscheidende Rolle. Dazu zählen vor allem Einsamkeit, der Verlust von Partnern, Freunden sowie der Mangel an sozialen Kontakten. Ebenso führt Altersarmut oft zu Rückzug und nicht ausgewogener Ernährung. Rückzug beinhaltet zusätzlich noch einen Bewegungsmangel, der dann zu weiteren gesundheitlichen Beeinträchtigungen führt.

Infolge der fehlenden ärztlichen Diagnose werden die Möglichkeiten nicht ausgeschöpft. Altersdepressionen sind häufig, werden aber nach der Studie zu selten erkannt. Besonders häufig bei Menschen im Pflegeheim. Zur Behandlung von Depressionen im Alter stehen zudem medikamentöse Therapien zur Verfügung, etwa mit selektiven Serotonin-Wiederaufnahmehemmern. Diese sind in der Regel gut verträglich. Ergänzend zu den verschiedenen Behandlungsmöglichkeiten ist Bewegung mit körperlichen Aktivitäten von Bedeutung. Körperliche Aktivitäten wirken antidepressiv, reduzieren Ängste, stärken das Selbstwertgefühl und fördert die soziale Teilhabe. Dies muss nicht immer Sport im klassischen Sinne sein. Schon regelmäßige Spaziergänge, leichte Gymnastik oder Bewegungsübungen im Sitzen haben nachweislich positive Effekte auf Stimmung und Wohlbefinden. Auch für ältere Menschen mit Bewegungseinschränkungen gibt es geeignete Angebot, etwa Stuhlgymnastik, angeleitete Dehnübungen oder Bewegungsgruppen.

Unterschiedlichen Angebote, z. B. des Verein Zentrum 60plus; fördern nicht nur die körperliche Gesundheit, sondern wirken aktivierend, strukturieren den Tag und bieten Gelegenheiten für soziale Begegnungen. Der Seniorenbeirat empfiehlt bei gesundheitlichen Beeinträchtigungen sprechen Sie mit Ihren behandelnden Ärzten offen die Beschwerden an, damit ggf. nachfolgend eine weitere diagnostische Abklärung erfolgt. Weiterhin empfehlen wir Ihnen eine Information per Website des Zentrum 60plus (<https://www.zentrum60plus.de/>) oder kontaktieren Sie die jeweiligen Gruppenleitungen und lassen Sie sich das Kursangebot erläutern.

Am 10.08.2025 ab 11:30 Uhr findet im Zentrum 60plus (Rückseite des Bürgerhauseingang) das Sommerfest mit Livemusik, Speisen und Getränke statt. Dann können Sie gerne auch die anwesenden Vorstands- und Beiratsmitglieder vom Seniorenbeirat oder dem Verein Zentrum 60plus direkt ansprechen. Falls Sie noch nicht an einem Sommerfest oder sonstigen Veranstaltung teilgenommen haben, dann kommen Sie einfach vorbei und lernen viele Mitbürgerinnen und Mitbürger kennen. Wir freuen uns auf Sie.