

Sport hilft auch dem Gemüt

Neurologe Dr. Walter Scharl spricht in Rieden über seelische Gesundheit im Alter



Der an Depression Erkrankte sieht nur das Negative, das Positive nimmt er nicht mehr wahr.

Dr. Walter Scharl

Rieden. (sön) Mit dem Vortrag „Himmelhoch jauchzend, zu Tode betrübt – Depressionen im Alter“ von Dr. Walter Scharl, Facharzt für Neurologie und Psychiatrie, startete die SEGA-Vortragsreihe „Seelische Gesundheit im Alter“ im Fremdenverkehrsraum im Rathaus.

„Wir haben noch vier weitere Vorträge in vierzehntägigem Abstand vor uns, bei denen es ebenso um Prävention geht“, begrüßte Johann Bauer von der Katholischen Erwachsenenbildung (KEB) auch im Namen der Seniorenbeauftragten Marga Kraus. Beide zeigten sich ebenso wie Bürgermeister Gotthard Färber überwältigt von der Zahl der Zuhörer.

Depressionen würden, so Dr. Scharl, oft nicht erkannt und nicht behandelt. „Rund 80 Prozent der Bevölkerung erleiden irgendwann im Leben eine depressive Störung, Frauen doppelt so häufig wie Männer.“ Sein Vortrag solle helfen, Depressionen, die im Alter deutlich zunähmen, zu erkennen und Wege zur Behandlung aufzuzeigen. Depression müsse erkannt und behandelt werden, betonte er, „weil durch sie die Lebensqualität des Patienten und der Fami-

lie belastet wird, durch den andauernden Stress eine erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und auch Demenz besteht“. Unbehandelte Depressionen wiesen mit 15 Prozent Suizidfällen eine sehr hohe Todesrate auf, betonte Scharl.

Nur das Negative

Als Ursachen von Depressionen seien neben Erbanlagen, Lebensschicksalen und chronischen oder akuten emotionalen Belastungssituationen auch Hormonwechselerkrankungen, Hirnerkrankungen und Infektionen zu sehen. „Eine Depression ohne Ängste ist selten, die Depression macht alles negativ“, ging Dr. Scharl weiter auf die Symptome, die bis zu Panikattacken „mit Herzklopfen, Atemnot und Ängsten, die fast nicht auszuhalten sind“ reichen. Neben Kopfschmerzen, Schwindel, Übelkeit, Herzbeschwerden („ein Bereich, wo sich die Depression am meisten manifestiert“) seien auch Schmerzen des Bewegungsapparates zu nennen, bei denen typisch sei, dass der Schmerz am ganzen Körper auftrete.

„Der an Depression Erkrankte sieht nur das Negative, das Positive nimmt er nicht mehr wahr“, schilderte Dr. Walter Scharl an Beispielen und betonte, „das kann man als Außenste-

hender nicht nachvollziehen“. Bei der Behandlung seien Beratung und Bewältigung von äußeren Belastungsfaktoren ebenso wie körperliche Aktivitäten notwendig. Sport reduziere Stress, „aber die Antriebslosigkeit des Patienten ist oft ein unlösbarer Knoten“. Weiter zeigte er die Psychotherapie zur Stressbewältigung sowie die medikamentöse Behandlung auf, die auf die Serotoninverstärkung zielen.

SEGA-Reihe

Weitere Vorträge der SEGA-Reihe im Riedener Rathaus folgen:

24. April: „Alt werden bei guter Gesundheit – Gesundheitsvorsorge für Senioren“ mit Dr. Roland Brey.

8. Mai: „Parkinson-Krankheit“ mit Dr. Martin Klupp.

5. Juni: „Wenn Ängste das Leben bestimmen“ mit Georg Pilhofer, Diplom-Sozialpädagoge (FH), Gerontotherapeut.

19. Juni: „Das Gedächtnis lässt nach – habe ich Alzheimer? Was ist Demenz?“ mit Dr. Walter Schindler.