



Referentenstatement zum 18. Europäischen Depressionstag – 3. Oktober 2021

Depression aus biologischer Perspektive: Stress-Resilienz in Zeiten von COVID-19 – ein Update

Ass.-Prof. Dr. Alexander Karabatsiakis

Repräsentant der European Depression Association in Österreich, Fachbereich Klinische Psychologie II, Schwerpunkt: Biomolekulare Psychotraumatologie & Stressforschung an der Leopold-Franzens-Universität Innsbruck

Innsbruck, 29. September 2021 – Stress ist einer der Hauptfaktoren für das Auftreten von körperlichen und psychischen Erkrankungen. Bereits vor der SARS-CoV2-Pandemie stiegen die Zahlen psychischer Belastungen und psychiatrischer Erkrankungen wie beispielsweise Depression. Obwohl eindeutige epidemiologische Hinweise für die Gesamtheit der Gesellschaft noch ausstehend sind, wird mit einer zusätzlichen Belastung und dem erhöhtem Auftreten von Depression sowie anderer Stresserkrankungen gerechnet – vor allem bei jüngeren Menschen. Aktuelle Zahlen weisen aus, dass besonders im Kinder- und Jugendalter die Pandemie-bedingten Eingriffe in den Alltag, darunter häusliche Quarantäne, Einschränkungen im Sport- und Freizeitbereich sowie familiäre Konflikte, teils überfordernde Stressbelastungen mit sich bringen. Dies stellt neben der Gesellschaft und dem Gesundheitssystem auch Wissenschaft und Forschung vor die Herausforderung, wichtige Ansätze und Perspektiven für ein besseres Verständnis für Stresserkrankung wie die Depression zu liefern, und präventive Maßnahmen aufzuzeigen.

Viele Jahrzehnte gab es nur wenige Erkenntnisse zu den biologischen Prozessen, die zu Depressionen führen. Jedoch belegen Forschungsergebnisse der letzten Jahre, dass Stresserkrankungen nicht nur das Gehirn in seiner Leistungsfunktion negativ verändern, sondern den gesamten Körper belasten und zu gesamtorganischen Leistungseinbußen

führen können. Maßgeblich hieran beteiligt sind biologische Stresseffekte, die zu erhöhten Entzündungsprozessen sowie Veränderungen in der zellulären Energieversorgung des gesamten Körpers führen – auch im Gehirn.

Eine zentrale Rolle nehmen hierbei Mitochondrien ein, die als „Kraftwerke der Zellen“ die Energie für unseren Körper bereitstellen. Mitochondrien sind aber viel mehr als nur Energielieferanten: Sie sind auch an der Produktion bedeutsamer Vorstufen von Stresshormonen beteiligt, sie generieren Botenstoffe und Hormone im zentralen Nervensystem und sie können selbst auch auf körperlichen sowie psychischen Stress reagieren. Hierbei werden Entzündungsprozesse ausgelöst, die den Körper in einen erhöhten Alarmzustand versetzen, was bei kurzzeitigen Belastungen eine normale und sinnvolle körperliche Reaktion darstellt. Jedoch andauernde Stressbelastungen, wie sie von vielen Teilen der Gesellschaft aktuell in der Corona-Pandemie beschrieben werden, können körperliche Veränderungen bewirken. Beispielsweise kann Dauerstress die Energiebereitstellung des Körpers reduzieren, da Entzündungsprozesse im Körper eine negative Rückkopplung auf die mitochondriale Energieproduktion bedingen.

Diese biologischen Veränderungen äußern sich dann in sichtbaren oder gefühlten Symptomen wie Energielosigkeit, fehlender Motivation, Gemütsveränderungen, Gereiztheit sowie veränderten Schlafgewohnheiten. Diese Symptome werden besonders stark und langanhaltend von Patientinnen und Patienten mit Depressionen beschrieben. Während der Pandemie werden die genannten Symptome immer häufiger auch im hausärztlichen Kontext geschildert.

Allerdings stehen wir diesen körperlichen Reaktionen und gesundheitlichen Veränderungen nicht hilflos gegenüber. Wissenschaftliche Forschung weist darauf hin, dass vielen psychischen Symptomen auch aktiv gegengesteuert werden kann, in dem die Biologie des Körpers in Bezug auf die empfundene Stressbelastung und deren Auswirkungen beeinflusst wird. Dieses Forschungsfeld beschäftigt sich mit dem Thema Resilienz, also der Fähigkeit, gelassener auf Stress auslösende Reize zu reagieren. Besonders in Zeiten Pandemie-bedingter Zusatzbelastungen durch Stress ist Resilienz von hoher gesundheitlicher Relevanz.

Auf zellulärer Ebene konnte gezeigt werden, dass sowohl Entzündungsprozesse als auch mitochondriale Stoffwechselstörungen durch eine Veränderung von Lebensstilfaktoren positiv beeinflussbar sind. Hierzu zählt neben regelmäßiger körperlicher Aktivität, dem Vermeiden von zusätzlichen Belastungen wie Nikotin oder Alkohol auch eine ausgewogene, gesunde Ernährung. Da unser Körper während des Schlafes die Energie für den Tag bereitstellt, ist auch eine hohe Schlafqualität von besonderer Bedeutung für die Erhaltung der körperlichen und psychischen Gesundheit.

Ein Schlüssel hierfür ist auch der eigene Umgang mit psychischen Belastungen. Wissenschaftliche Studien, die sich mit dem Zusammenhang von Psyche, Nervensystem und Immunsystem beschäftigen, belegen, dass der Körper auch eine zelluläre Resonanz auf individuelle Stressreaktionen zeigt. Sich über sonst banale Kleinigkeiten des Alltags aufzuregen, stressbedingt schneller und emotionaler auf die Umwelt zu reagieren, führt zu einer erhöhten Stressantwort des Körpers und löst auch Entzündungsreaktionen aus. Ein Zugang zu einer höheren psychischen als auch körperlichen Resilienz liegt im Bereich der Achtsamkeit. Hierzu zählen beispielsweise aktive Übungen von Yoga, autogenem Training oder progressiver Muskelentspannung. Über Achtsamkeit lässt sich lernen, Stress abzubauen und die eigenen Probleme und Konflikte zu relativieren. Ein weiterer wichtiger Aspekt ist die Psychohygiene. Stressbelastungen wie familiäre oder berufliche Sorgen oder Ängste können die Energiereserven des Körpers beeinträchtigen. Das Suchen eines vertrauten Gespräches oder – sollte bereits eine psychosomatische Belastungsspirale eingesetzt haben – die Inanspruchnahme professioneller Hilfe, sind wichtige präventive Maßnahmen. Über diese verschiedenen Mechanismen kann man sowohl sich als auch andere davor schützen, dass der Körper an einer biochemischen Unterversorgung an zellulärer Energie erkrankt. Dies ist vor allem in Zeiten von COVID-19 von besonderer Bedeutung.

Kontakt

Ass.-Prof. Dr. Alexander Karabatsiakis
Repräsentant der European Depression Association in Österreich
Diplom-Biologe, Systemischer Neurowissenschaftler
Institut für Psychologie | Universität Innsbruck
Innrain 52f, A - 6020 Innsbruck
Tel: +43 (0) 512 507 560 36
E-Mail: Alexander.Karabatsiakis@uibk.ac.at
<http://psychologie.uibk.ac.at/mitarbeiter/karabatsiakis>