



Dr. med. Dierk Heimann

ist Facharzt für Allgemeinmedizin. Er hat sich unter anderem auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Vorbeugungs-, Ernährungs- und Naturmedizin spezialisiert.
www.ihr-hausarzt-in-mainz.de



„Gehöre ich zu den stillen Opfern von Corona, Herr Doktor?“

Seit Monaten habe ich meine 59-jährige Patientin nicht gesehen. Jetzt ist sie am Telefon. Ihre Stimme klingt kraftlos. „Herr Doktor, ich weiß nicht, was ich machen soll.“ Weiter kommt sie nicht. Ihre Stimme wird von einem Schluchzer erstickt. „Ich hatte solche Angst um meine Familie.“ Ich ahne, was geschehen ist. Meine Patientin hatte schon mehrfach mit Depressionen zu kämpfen. Studien zeigen, dass die Psyche von Betroffenen empfindlicher auf Krisen reagiert. Wie bei dem sprichwörtlichen Tropfen, der das Fass zum Überlaufen bringt. In diesem Fall waren es die anspannenden ersten Tage der Coronapandemie, die wohl an niemandem spurlos vorbeigegangen sind. Dazu die fehlenden Sozialkontakte und der Verlust fester Strukturen – Faktoren, die Menschen mit Depressionen Halt geben können. „Ich finde keinen Schlaf mehr,“ reißt mich ihr nächster Satz aus meinen Gedanken. „Und irgendwie bin ich dauernd unruhig.“ Damit hat sie schon zwei Kriterien einer depressiven Episode genannt.

Wie stark ist die Belastung?

Da ich meine Patientin schon lange kenne, frage ich behutsam nach. „Grübeln Sie viel? Was machen Ihre Hobbys wie das Nähen?“ Eine längere Pause entsteht. Dann sagt sie: „Stimm schon: Ich grübele viel, und genäht habe ich seit

Wochen nicht mehr.“ Ich mache mir Notizen. Alles klingt nach einer depressiven Episode. Das ist mehr als eine Niedergeschlagenheit aus Sorge um die Zukunft, wie sie so viele erleben oder erlebt haben. Jetzt muss ich versuchen, mir am Telefon ein genaueres Bild von der Schwere zu machen. „Hat sich Ihr Gewicht verändert?“ Ich höre ihr Nicken förmlich durchs Telefon. „Mindestens fünf Kilogramm habe ich verloren, Herr Doktor. Das wollte ich gar nicht, doch es steht mir ganz gut.“ Ein weiterer Puzzle-Stein. Eine ungewollte Gewichtsveränderung ist ebenfalls ein Kriterium. Jetzt kommt die schwierigste Frage – doch ich muss sie stellen, um eine mögliche Gefahr abwenden zu können. „Ist Ihnen schon durch den Kopf gegangen, dass es besser wäre, wenn alles vorbei wäre?“ Fragen zum Gemütszustand oder gar nach Selbstmordgedanken sind immer eine Herausforderung.

Welche Behandlung ist jetzt nötig?

Etwa jeder zehnte Betroffene mit einer schweren Depression begeht irgendwann Selbstmord. Experten gehen davon aus, dass auf einen Selbstmord 30 bis 40 Selbstmordversuche kommen. Und die Anzahl der Menschen, die über einen Selbstmord nachdenken, soll noch zehnmal höher sein. Ein großes, schwarzes Loch in der Medizin. Fürchterlich. Meine Patientin verneint es. Und bedankt sich für mein

Interesse. Ich schlage vor, dass sie in die Praxis kommt. Am Rand der Sprechstunde. Dann ist weniger los und Zeit zum Reden. Am nächsten Tag ist sie da. Da mir noch Laborwerte und ein EKG für den Beginn einer Behandlung mit Antidepressiva fehlen, gebe ich ihr erst einmal etwas, um ihren Schlaf zu unterstützen. Häufig bringt das schon viel Energie zurück. Ich bitte sie, jeden Tag kurz anzurufen. Von Tag zu Tag geht es ihr besser. Ich bin sehr erleichtert. Damit sind weitere Medikamente nicht erforderlich. Ich überweise sie zu einer Psychotherapie. Die hilft meist besser als alle Wirkstoffe.

Jetzt erhältlich!



Eine Geschichte, die Mut macht!

Mit 46 Jahren erleidet Dr. Dierk Heimann einen schweren Schlaganfall. Entgegen allen Prognosen überlebt er und erholt sich fast vollständig. Er gilt als medizinisches Wunder und statistische Ausnahme. Mit beeindruckender Ehrlichkeit erzählt Dr. Heimann von seiner Doppelrolle als Patient und Mediziner. Ein Lebensratgeber, der Mut macht!