



# „Muss man Antidepressiva für immer einnehmen, Herr Doktor?“

**D**en Anfang eines neuen Jahres nehmen viele Menschen zum Anlass, unliebsame Dinge in ihrem Leben zu ändern. „Herr Doktor, Sie wissen ja, dass ich dieses Mittel gegen Depressionen einnehme. Ich würde damit gerne aufhören.“ Ich schaue in die Akte meiner Patientin. „Sie nehmen das Citalopram schon seit fast drei Jahren ein.“ Meine Patientin unterbricht mich. „Kann ich dann überhaupt noch aufhören?“ Ich lächle. „Die Einnahme sogenannter Antidepressiva über mehrere Jahre ist mit der Hoffnung verbunden, Sie vor weiteren depressiven Phasen zu schützen. Doch leider ist die erwünschte Schutzwirkung nicht so groß, wie wir gehofft haben.“ Meine Patientin sieht mich verdutzt an. „Das heißt, Sie würden mich unterstützen, Herr Doktor?“

## Was sagt die Forschung?

„Selbst die furchtbare Corona-Zeit haben Sie ohne größeres Stimmungstief gemeistert. Oder sehe ich das falsch?“ Sie ist sichtbar stolz. „Nach zwei schlimmen Depressions-Erfahrungen vor zwei und drei Jahren habe ich das Gefühl, es geschafft zu haben“, sagt die 56-Jährige. Ich freue mich. Vor allem eine Psychotherapie hatte ihr geholfen. „Wir sollten Medikamente nie länger als nötig einsetzen“, erkläre ich. „Im September vergangenen Jahres hat eine Studie gezeigt, wie häufig eine Depression binnen eines Jahres wiederkehrt, wenn Medikamente abgesetzt werden – oder eben nicht. Es wurden fast 500 Personen untersucht, meistens Patientinnen. Das Durchschnittsalter lag bei 54 Jahren. In der Gruppe ohne weitere Medikamenteneinnahme kam es bei 56 Prozent der Fälle zu

einer erneuten Depression. In der Gruppe mit Medikamenten bei etwa 40 Prozent.“

## Langsames Ausschleichen

„Der Unterschied liegt also bei nur 16 Prozent.“ Die Mutter einer erwachsenen Tochter wirkt wie elektrisiert. „Und, wie kann ich die Pillen loswerden?“ „Sie können das Citalopram über einige Wochen, besser Monate, sanft ausschleichen. Wir machen einen Dosier-Plan“, sage ich. „Da eine begleitende Psychotherapie derzeit schwer zu bekommen ist, sollten wir uns alle ein bis zwei Wochen treffen oder telefonieren und Sie berichten mir bitte ganz ehrlich, wie es Ihnen geht. Einverstanden?“ Sie nickt. Gleich nach ihrem Besuch bei mir beginnt meine Patientin mit dem Ausschleichen. Bislang sind ihre dunklen Gedanken nicht zurückgekehrt.

## 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](http://www.ihr-hausarzt-in-mainz.de)



TEXT: DR. MED. DIERK HEIMANN FOTO: CHRISTOPH MATTES FÜR TV HÖREN UND SEHEN

## PACKT DEN ATEMWEGS- INFEKT\* MIT DER WURZEL

- Bekämpft die Infekt-Erreger
- Lindert die Symptome
- Beschleunigt die Heilung

Wirkt gezielt gegen die Ursache des Atemwegsinfekts\* mit der Wurzel der südafrikanischen Kapland-Pelargonie.

# Umckaloabo®

Unaussprechlich, aber ausgesprochen gut®

\*bei akuter Bronchitis