

# Depressionen

Menschen mit Diabetes sind besonders gefährdet, auch Depressionen zu entwickeln: Circa jeder zehnte leidet daran, bei jedem vierten Patienten liegt eine **subklinische** Depression vor. Betroffene sollten daher ihren behandelnden Arzt auf ihr Befinden ansprechen.

**S**ie müssen Medikamente einnehmen oder Insulin spritzen, Blutzucker messen und auf die Ernährung achten. Viele der über sieben Millionen von Diabetes Betroffenen in Deutschland bewältigen dies erfolgreich. Aber nicht alle.

## WEITERE INFORMATIONEN

**diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe**  
 Bundesgeschäftsstelle  
 Reinhardtstraße 31  
 10117 Berlin  
 Tel.: 0 30/2 01 67 70  
 Fax: 0 30/20 16 77 20  
 E-Mail: [info@diabetesde.org](mailto:info@diabetesde.org)  
 Internet: [www.diabetesde.org](http://www.diabetesde.org) oder  
[www.deutsche-diabetes-hilfe.de](http://www.deutsche-diabetes-hilfe.de)



**Diabetes schränkt die Lebensqualität ein** Menschen mit Diabetes Typ 1 oder Typ 2 können grundsätzlich genauso wie Gesunde uneingeschränkt am Leben teilhaben, zum Beispiel Leistungssport treiben, die meisten Berufe ausüben oder reisen,

sofern ihr Stoffwechsel gut eingestellt ist. Der dafür lebenslang täglich notwendige Aufwand erfordert jedoch große Disziplin und Motivation. „Allein dieser Druck kann auf Dauer sehr belastend sein“, erklärt Dr. Jens Kröger, Vorstandsvorsitzender von diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe und niedergelassener Diabetologe in Hamburg-Bergedorf. „Sind dann noch die Blutzuckerwerte trotz Therapietreue schlecht und treten langfristig Folgeerkrankungen auf, verzweifeln viele daran.“ Auch Stress in anderen Lebensbereichen und das soziale Umfeld beeinflussen den Umgang mit der Krankheitslast. Nicht selten werden Betroffene mit unsachlichen Kommentaren konfrontiert wie „Sei froh, dass du nur Diabetes hast!“ oder dem Vorurteil, sie seien selbst schuld an der Erkrankung.

### Depression als Folge von Stress und Konflikten

Bei Menschen mit Diabetes kommen Depressionen doppelt so häufig vor wie bei stoffwechselgesunden Menschen. Sie äußern sich auf sehr unterschiedliche Art und Weise, erläutert Professor Dr. Dipl.-Psych. Bernhard Kulzer, Vorsitzender der Arbeitsgemeinschaft Diabetes und Psychologie der Deutschen Diabetes Gesellschaft (DDG), 1. Vorsitzender des Vereins Diabetes und Psychologie e.V. und Geschäftsführer des Forschungsinstituts der Diabetes-Akademie Bad Mergentheim (FIDAM): „Neben tiefer Niedergeschlagenheit, Mut- und

Hoffnungslosigkeit leiden Betroffene häufig auch unter Angstgefühlen sowie Schlafstörungen oder körperlichen Schmerzen.“ Daher sei es wichtig, sowohl eine erhöhte Depressivität als auch eine Depression früh zu erkennen und zu behandeln. „Dabei kommen Antidepressiva, Verhaltenstherapie oder eine Kombination aus beiden zum Einsatz“.

Vielen Betroffenen fällt es jedoch schwer, offen damit umzugehen. diabetesDE rät allen Menschen mit Diabetes, Symptome einer Depression nicht zu tabuisieren, sondern mit ihrem Hausarzt oder Diabetologen darüber zu sprechen. Umgekehrt haben Menschen mit einer Depression ein deutlich erhöhtes Risiko, an einem Typ-2-Diabetes zu erkranken. Sie wiederum sollten sich auch auf Diabetes untersuchen lassen. Eine Liste der „Fachpsychologen Diabetes“, die von der Deutschen Diabetes Gesellschaft (DDG) anerkannt sind, können Betroffene im Internet unter [www.diabetes-psychologie.de](http://www.diabetes-psychologie.de) abrufen. ■

*In Zusammenarbeit mit  
 diabetesDE –  
 Deutsche Diabetes-Hilfe*