

# Gefühl der Sicherheit gut gegen Depression

**Antidepressiva.** Neue Studien zeigen, dass der Abbau von Ängsten ähnliche Effekte im Gehirn erzeugen kann wie Medikamente.

**SALZBURG, WIEN (SN-schwi).** Welche Möglichkeiten gibt es, den Einsatz von Psychopharmaka in der Behandlung von Depressionen zu verringern? Diese Frage wird auch unter Psychiatern und Psychotherapeuten heftig diskutiert. Eine neue Studie am Howard Hughes Medical Institute an der Columbia University, die auch vom heimischen Wissenschaftsfonds FWF unterstützt wurde, liefert ein weiteres Beispiel dafür, wie wichtig psychotherapeutische Begleitmaßnahmen sind.

Die Forschungsarbeit weist nach, dass mit dem Erlernen eines Gefühls der Sicherheit zelluläre und molekulare Vorgänge im Gehirn aktiviert werden, die gegen Depressionen wirken. „Erlernete Sicherheit“ habe eine vergleichbare antidepressive Wirkung wie Psychopharmaka. Christoph Stuppäck, Vorstand des Instituts für Psychiatrie und Psychotherapie I in der Universitätsklinik Salzburg, betont in diesem Zusammenhang, dass es nie darum gehen dürfe, das eine gegen das andere auszuspielen. In der Therapie von Depressionen gehe es gerade in den schweren Fällen immer um eine medikamentöse – und – psychotherapeutische Behandlung.

Wenn man allerdings, wie Stuppäck betont, gerade in einer schweren depressiven Phase stecke, könne man im Akutfall wenig mit einer klassischen Psychotherapie ausrichten. „Als Psychiater spielt dann eine so genannte supportive, unterstützende Psychotherapie eine viel größere Rolle, indem man einfach als Ansprechpartner für die Patienten da

**Nebeneinander von Antidepressiva und Psychotherapie ist wichtig.**

Christoph Stuppäck, Psychiater

ist. Oft macht man in dieser Situation aber bewusst eine Pause von der Psychotherapie“, sagt der Klinikchef.

Die US-Studien an der Columbia University unter der Leitung von Daniela Pollak legten am Tiermodell jedenfalls die genauen biochemischen Vorgänge offen, die sich durch Abbau von Ängsten im Gehirn abspielen. Es gibt einen äußerst positiven Effekt auf neu entstandene Zellen im Bereich des Hippokampus, einer der zentralen

Schaltstellen. Es überleben durch ein größeres Sicherheitsgefühl mehr neue Zellen durch vermehrte Produktion bestimmter Proteine.

Außerdem wurde die Aktivität verschiedener Gene beeinflusst. Jedenfalls sind mit dem Abbau von Angst neuronale Veränderungen im Gehirn zu beobachten, die den Effekten ähneln, die durch Antidepressiva erzeugt werden. Daniela Pollak wird ihre Arbeit in Zukunft am Institut für Physiologie an der Medizinischen Universität in Wien fortsetzen.

Für Christoph Stuppäck ist damit neuerlich bestätigt, wie wichtig neben der medikamentösen auch die psychotherapeutische Behandlung in der Bekämpfung von Depressionen ist. Darüber hinaus müssten die Patienten auch sehr viel über ihre Erkrankung lernen, um möglichst früh die ersten Symptome einer depressiven Phase zu erkennen. Und er bringt ein konkretes Beispiel: „Eine Patientin wird zum Beispiel immer im September depressiv. Je genauer sie die Erkrankungssymptome kennt und darauf reagiert, umso früher können wir gegensteuern und die Depression vielleicht sogar verhindern.“



## Kommunikation zum Wiehern

Pferde können sich untereinander am Wiehern erkennen. Das konnten britische Verhaltensforscher von der Universität Sussex bei einem Versuch mit 24 Gäulen nachweisen. Das Ergebnis: Die Tiere reagieren – ähnlich wie Menschen – unterschiedlich auf bekannte und unbekannte Stimmen. Der Versuch sollte klären, ob Gäule die Fähigkeit haben, gespeicherte Informationen zu Stimme, Aussehen und Geruch gleichzeitig abzurufen. Bild: SN/GETTY

## Ein Blick auf die Alpen

Alpenatlas der Uni Innsbruck bietet Erstaunliches

**INNSBRUCK (SN).** Die Alpen, das größte und bedeutendste Gebirge Europas, stehen im Mittelpunkt zahlreicher Diskussionen, beispielsweise über Transitverkehr, Klimawandel, Tourismusentwicklung und Auswirkungen der globalen Marktwirtschaft.

Der jetzt erschienene Alpenatlas 2008 der Universität Innsbruck enthält mehr als 100 Karten zu den Bereichen Soziales, Wirtschaft und Umwelt. Bisher gab es zwar jede Menge an Daten über die Alpen, allerdings nur mit jeweils regionalem Bezug. Der neue Atlas liefert erstmalig ein umfassendes Daten-

material. Das Fehlen von vergleichbaren Daten habe die Zukunftsplanung für den Alpenraum bisher schwierig bis unmöglich gemacht, erklärt einer der Autoren die Situation.

Der Alpenatlas enthält 100 Karten aus den Bereichen Soziales, Wirtschaft und Ökologie. Ein wesentliches Ziel war es, Regionen, auch grenzüberschreitende, mit ähnlichen Entwicklungsstrukturen zu identifizieren. Erwerbssituation, Besiedelungsentwicklung, Landschaftszerstörung, aber auch Familienstrukturen werden penibel untersucht.

## WISSEN KOMPAKT

### Hybridauto aus China auf dem Markt

**PEKING (SN, AFP).** Der chinesische Autohersteller Byd Auto will mit einem Hybridmodell den Weltmarkt erobern. Das Modell F3DM fährt mit einem kombinierten Elektro- und Benzinmotor und ist laut Hersteller das erste Hybridauto der Welt, das man an einer normalen Steckdose auflädt.

### Regenwürmer fürchten sich vor Maulwürfen

**OTTAWA (SN, dpa).** Warum kriechen Regenwürmer eigentlich bei Regen aus der Erde? Sie haben Angst vor Maulwürfen. Regenwürmer, die den Waldboden erschüttern, werden von den Regenwürmern als Angriff ihrer Fress-

feinde, der Maulwürfe, gewertet. Die Würmer flüchten an die Oberfläche.

### Neues Medikament gegen Brustkrebs

**ZÜRICH (SN, sda).** Der Basler Pharmakonzern Novartis will das bisher für die Behandlung von Nierenkrebs gedachte Medikament Afinitor für die Behandlung von Brustkrebs weiterentwickeln. Zwei frühklinische Studien hätten gezeigt, dass das Medikament das Tumorwachstum bei mehr als 70 Prozent der Frauen stoppte.

### Mehr Wettersatelliten für Europa im All

**DARMSTADT (SN, dpa).** Europa hat die dritte Generation der Wetter-

satelliten Meteosat auf den Weg gebracht. Von 2015 bis 2035 sollen insgesamt acht MTGs („Meteosat Third Generation“) die Wettervorhersagen verbessern, Unwetter früher als bisher erkennen und detaillierte Angaben zu Klimaveränderung und Umwelteinflüssen liefern.

### Gute Sänger unter den Tsetsefliegen sind agil

**WIEN (SN, APA).** Gute, ausdauernde Sänger unter den Tsetsefliegen-Männchen sind sexuell agiler und bekommen die meisten Frauen ab. Im Kampf gegen die von der Fliegenart übertragene Schlafkrankheit versuchen Forscher nun, gute Sänger durch Bestrahlung zu sterilisieren, damit immer weniger Weibchen schwanger werden.

## KINDERKRAM

# Die Selbstständigkeit der Kinder fördern



Zuhören, Verantwortung übertragen und entscheiden lassen.

MANUELA OBERLECHNER

Wir wünschen uns kooperatives Verhalten von unserem Kind. Doch was ist das eigentlich? Wie gut kooperieren wir mit unserem Kind und wie sieht das aus? Wenn Sie Ihr Kind entscheiden lassen, was es heute anziehen darf, ist es sinnvoll, die Auswahl auf die Wintersachen einzuschränken, weil Dezember ist. Wenn Ihr Kind sich etwas Süßes auswählen darf, ist es ebenso sinnvoll, die Auswahl der Süßigkeiten auf die Einzugenzen, die keine Farb- und Konser-

vierungsstoffe enthalten. Beides sind Beispiele für minimale Lenkung und beides gibt Ihrem Kind die Möglichkeit zu lernen, wie man Entscheidungen trifft. Und Sie können damit den für Ihr Kind „gesunden“ Rahmen abstecken.

Kooperation bedeutet auch die Übergabe von Verantwortung. Ob Sie Ihrem Kind zutrauen, die Schultasche allein einzupacken, eine Topfpflanze zu gießen oder den Hund zu füttern: In jedem Fall lernt Ihr Kind, dass es für die Folgen seines Tuns verantwortlich ist. Wenn Ihr Kind gerade in die Schule gekommen ist, können Sie als Eltern lernen, es loslassend zu begleiten. Immer länger ist der Weg, den es allein geht, bis es schließlich keine Begleitung mehr benötigt. Ihr Kind hat vielleicht gerade gelernt, auf dem Eis zu laufen.

Sie können es ermutigen, nach jedem Hinfallen wieder aufzustehen: Du kannst es! Du machst es schon sehr gut!

Eislaufen bedeutet laufen und rutschen dazu – mit etwas Humor ermutigen Sie Ihr Kind, es noch einmal und noch einmal zu probieren, so wie damals, als es seine ersten Schritte machte. Auch das ist Kooperation.

Ihr Kind möchte vielleicht selbst entscheiden, welchen Freund es besuchen will. Diesen Freiraum können Sie ihm ab dem Schulalter meist bedenkenlos geben, wenn Sie wissen, wie und wo Ihr Kind dann erreichbar ist. Kooperation bedeutet aber auch noch die Förderung von Selbstständigkeit. Sie können Ihr Kind Karotten schneiden oder sein Brot streichen lassen, aber auch unterstützen, dass es seine Aufgabe nach dem

Essen macht, ohne dass Sie daneben sitzen – Selbstständigkeit kann vieles bedeuten. Dabei sind auch Fehler erlaubt.

Bei all diesen Möglichkeiten ist ein ganz wichtiges Ziel, am Leben Ihres Kindes teilzuhaben. Hören Sie ihm zu, wenn es Ihnen davon erzählt, wer ihm die Kappe wegnehmen wollte und zeigen Sie ihm, dass Sie verstehen, wenn es beunruhigt ist. Haben Sie Teil an seinem ersten Kunststück auf dem Eis und an seinem gelungenen ersten Weihnachtsskeks. Seine Welt kann auch die ihre sein – wenn Sie sie betreten.

Manuela Oberlechner arbeitet als Psychologin, Trainerin, Coach und ist Begründerin des Konzepts „Family Support“-Training für liebevolle Erziehung und Beziehung.

[www.family-support.net](http://www.family-support.net)