



Depression

Eine Krankheit macht «Karriere»

Seite 6

Architektur

Ein bergender Ort

Seite 16

Clinicum Alpinum, Gaflei

Wo Menschen mit Depressionen gesunden

Eine Krankheit macht «Karriere»

Jährlich steigt die Zahl von Menschen, die an Depressionen erkranken. Die Alterung der Gesellschaft und die globale Tendenz zur Verstädterung tun ihres dazu. Viele Menschen – auch mit schweren Depressionen – können mit der richtigen Therapie jedoch nachhaltig geheilt werden.



Die WHO sagt voraus, dass bis 2030 die affektiven Störungen Volkskrankheit Nummer eins auf der Welt sein werden.

«Depressionen haben in den letzten Jahren stark zugenommen», weiss Dr. med. Marc Risch, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie. Gemeinsam mit seiner Frau Michaela Risch eröffnet er im Frühjahr 2019 das Clinicum Alpinum in Gaflei. Die Klinik ist ganz auf die Behandlung von affektiven Störungen – wozu vor allem die Depression und damit Stressfolgeerkrankungen gehören – spezialisiert.

Neue Volkskrankheit

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) sagt voraus, dass bis 2030 die affektiven Störungen Volkskrankheit Nummer eins auf der Welt sein werden. Damit lösen sie Herz-Kreislauf-Erkrankungen ab. Allein in der Schweiz stieg die Zahl der Erkrankten in den letzten Jahren um über 25 Prozent. Jeder Fünfte hat ein hohes Risiko, einmal in seinem Leben eine schwere Depression durchzumachen. Oder anders formuliert: Zum jetzigen Zeitpunkt sind zehn Prozent der Bevölkerung im deutschsprachigen Europa von einem behandlungsbedürftigen depressiven Zustand betroffen – Tendenz steigend.

«Unsere Klinik macht bei der Behandlung von Depression also nur den berühmten Tropfen auf den heissen Stein aus», sagt Michaela Risch. Als Grund für diese Entwicklung sieht die WHO die zunehmende Urbanisierung: Bereits heute leben mehr als die Hälfte der Weltbevölkerung in Ballungszentren mit mehr als 100 000 Einwohnern – bis 2050 werden es zwei Drittel sein. Hinzu kommt die steigende Lebenserwartung – gerade auch ältere Menschen sind von Depressionen betroffen. Gemeinsamer Wirkfaktor bei der Urbanisierung und im Alter ist die Vereinsamung.

Stress kann reguliert werden

Stress ist nicht per se negativ: Er versetzt uns in die Lage, Wünsche zu haben, Perspektiven zu entwickeln, Leistung zu erbringen. Auch Pflanzen und Tiere sind übrigens in der Lage, sich neuen Bedingungen anzupassen oder mit schwierigen Bedingungen umzugehen. In der Fachsprache heisst das «Resilienz». Der Mensch verfügt über ein gut reguliertes Stresshormonsystem, solange es eine Art «spielerischen Ausgleich» zwischen den eigenen Bedürfnissen und den Anforderungen

an ihn aus seiner Umgebung gibt. Allerdings besitzen nicht alle Menschen dieselbe Widerstands- und Anpassungsfähigkeit.

Wenn es zu viel wird ...

Stressfolgeerkrankungen können zu Depressionen führen, wenn die Beanspruchung nicht mehr genügend reguliert werden kann – man spricht von dysfunktionalem Stress. Die Folgen können sehr individuell sein: Sie reichen von vorübergehenden Symptomen wie etwa Magenbeschwerden bis hin zu komplexen Erschöpfungsbildern. Marc Risch weiss, wovon er spricht: «Wir sind überzeugt, dass sich körperlicher und emotionaler Stress gegenseitig verstärken können. Daraus resultieren schwerste Krankheitsbilder wie plötzlich auftretende Angst- oder Panikstörungen sowie mittelgradig-schwer depressive Zustände.» Ganz entscheidend sei der Umgang mit Depressionen.

Depression ist behandelbar

Die gute Nachricht: Depressionen sind behandelbar. «In über zwei Dritteln der Fälle gelingt das sogar sehr gut», so Marc Risch. Dafür seien eine umfassende Diagnose, die Ableitung der Ursachen und eine schnellstmögliche Behandlung wichtig. «Unsere Therapie mit integriertem Setting aus Psychotherapie und psychologischer Begleitung – allenfalls ergänzt mit modernen Psychopharmaka – führt zu bleibender Gesundheit.» Mit der individualisierten Psychotherapie im Clinicum Alpinum werden hohe Lerneffekte erzielt, die Rückfällen vorbeugen.

Wussten Sie, dass ...

- die Wahrscheinlichkeit, einmal im Leben an einer psychischen Störung zu erkranken, bei 25 Prozent liegt – wobei die Depression das häufigste Störungsbild abgibt?
- weltweit aktuell mehr als 300 Millionen Menschen von einer Depression betroffen sind – Tendenz stark steigend?
- mehr als die Hälfte aller Depressionen unbehandelt bleibt – auch weil sie nicht gerne zugegeben werden?
- Depressionen dem Gesundheitspersonal oft nicht auffallen?
- es leichte, mittlere und schwere Depressionen gibt?
- in europäischen Ländern etwa annähernd

Tiefsinn verstehen

«Wir fördern die sogenannte Introspektionsfähigkeit, die Innenschau», erklärt Marc Risch. Die eindrückliche Lernkurve von so behandelten depressiven Patienten ist wissenschaftlich und durch Einzelfallbeschreibungen belegt. Für die ganzheitliche und individuelle Behandlung spiele es keine Rolle, ob es um existenzielle Bedrohungen geht – wie etwa bei einer Tumorerkrankung – oder um eine anhaltende Überforderung im Privaten oder Beruflichen. «Mit bedrückt, schwermütig, aber auch tiefsinnig lassen sich die wörtlichen Bedeutungen von Depressionen umschreiben.» Marc Risch sieht es als wesentlichen Zugang zu seinen Patienten, diesen Tiefsinn zu verstehen, ihn neu zu bewerten und nutzbar zu machen.

Intensive Langzeittherapie ist notwendig

Ins Clinicum Alpinum treten die Klienten freiwillig ein – nach dezentraler Abklärung und Diagnosestellung und Therapieplanung. In einem acht- bis zwölfwöchigen Setting arbeiten sie dann gemeinsam mit dem Klinikteam an ihrer Genesung. Danach können sie im ambulanten Rahmen heimatnah weiterbetreut werden. «Auch ein qualitativ hochwertiges und individualisiertes Setting für schwer depressive Patienten kann nicht in drei bis vier Wochen zur Gesundung führen», erklärt Marc Risch. Das stationäre intensive Langzeitangebot steht im bewussten Widerspruch zur Tendenz der Krankenversicherer, nur noch kurzfristige Kostengutsprachen zu erteilen. «Unser Konzept kann darauf keine Rücksicht nehmen. Wir orientieren uns konsequent an den medizinischen Behandlungsrichtlinien für die schwere Depression.»

10 Prozent der Bevölkerung an einer Depression leidet?

- sich Depressionen auch auf die physische Gesundheit auswirken – beispielsweise auf das Herz-Kreislauf-System?
- Depressionen oft auch mit Angststörungen einhergehen?
- der Gesellschaft volkswirtschaftlicher Schaden in Milliardenhöhe aufgrund der Nichtbehandlung von Depressionen entsteht?
- zu wenig Behandlungsplätze für Depressionen zur Verfügung stehen?
- ein grosser Teil der Suizide im Zusammenhang mit Depressionen zu sehen sind?

Quelle: Weltgesundheitsorganisation (WHO)

Die Fachklinik für die Behandlung von Menschen mit Depressionen

Bewegung, Schlaf, Ernährung und Licht integriert das Clanicum Alpinum in seine individuellen Therapien für die Patienten. Aufgenommen werden nur Klienten mit mittleren bis schweren Depressionen. Damit etabliert sich das Clanicum Alpinum als einer der wenigen spezialisierten Fachkliniken in der Psychiatrie.

Das Clanicum Alpinum auf Gaflei ist ausschliesslich auf sogenannte affektive Erkrankungen und reaktive Störungen spezialisiert. Der Fokus der Klinik liegt auf Erschöpfungsdepressionen aufgrund von Überlastungen zum Beispiel auch als Folge von Tumorbehandlungen. «Damit vollziehen wir innerhalb der Psychiatrie eine aus unserer Sicht notwendige Spezialisierung, die in der Körpermedizin längst üblich ist», erklärt Marc Risch, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie. Diese Spezialisierung macht aus dem Clanicum Alpinum eine ausgewiesene Fachklinik, deren Behandlungsmethoden sich auf ausreichende Fallzahlen aus ihrem Gebiet stützen.

Die individualisierte Therapie

Die Klienten weisen bereits schwere Symptome auf und benötigen von Beginn an eine intensive Behandlung – für sie kommt nur eine stationäre Behandlung infrage. Ein Aufenthalt im Clanicum Alpinum folgt so den internationalen Behandlungsstandards: Er umfasst zwischen acht und zwölf Wochen mit

hochqualitativem und individuell ausgearbeitetem Therapiekonzept. Dieses wird ergänzt durch individuelle Intensiv- und Präventionsprogramme. Die Therapie wird sehr individuell auf die Bedürfnisse der Patienten abge-

Ein Aufenthalt im Clanicum Alpinum folgt internationalen Behandlungsstandards: Er umfasst zwischen acht und zwölf Wochen mit hochqualitativem und individuell ausgearbeitetem Therapiekonzept.

stimmt. Vor- und nachbehandelnde Experten werden aktiv miteinbezogen.

Körper und Seele in Balance

Das Therapiekonzept integriert eine Vielzahl modernster Verfahren aus der Medizin, der klinischen Psychologie sowie der körper- und ich-bezogenen Psychotherapie. «Wir

beschäftigen hochqualifizierte Fachkräfte mit unterschiedlicher Expertise, damit wir die Therapie sehr individuell an die Situation der Patienten anpassen können», so Marc Risch. Die Therapie im Clanicum Alpinum besteht aus folgenden Säulen:

- Bewegung
- Schlaf
- Ernährung
- Licht

Hinzu kommen Gesprächs- und Psychotherapien in Verbindung mit psychopharmakologischen und nachgewiesen wirksamen komplementären Heilverfahren. Ziel ist es immer, Körper und Seele in eine Balance aus Ruhe, Erholung und Aktivität zu bringen. Ergänzt wird die Therapie mit einem hochwertigen Hotelservice für Klienten.



Anzeige





MARKER

GASTROCHEM AG

Der perfekte Gastro-Partner für
Grossküchen – Kälte – Chemie

Beratung – Planung – Lieferung –
Montage – Wartung aus einer Hand

FL-9491 Ruggell – Industriering 7 – Tel. +423/373 62 85 – E-Mail: info@gastrochem.li – www.gastrochem.li

Gesund und bioenergetisch schlafen

Der Schlaf ist ein Teil des Therapiekonzepts im Clinicum Alpinum. Die Klinik setzt deshalb auf die Schlafsysteme des Vorarlberger Familienunternehmens Samina. Deren Erfinder, Prof. Günther W. Amann-Jennson, erklärt, weshalb guter und gesunder Schlaf bei Depressionen hilft.

Günther Amann-Jennson, werden die Patienten im Clinicum Alpinum gut schlafen?

Der Schlaf braucht elementare schlafbiologische Voraussetzungen. Dabei geht es um das Schlafraumklima, einen ungestörten Schlafplatz und ein ganzheitliches, gift- und metallfreies Bettsystem. Der Mensch würde in der unberührten Natur am besten schlafen. Solche Voraussetzungen schaffen wir

«Wer schlecht schläft, hat ein zehnfach höheres Risiko für eine Depression.»

im Clinicum Alpinum mit der Samina-Philosophie: Die Patientenzimmer werden nach bau-, schlaf- und elektrobiologischen Kriterien gebaut und eingerichtet. Das wird weltweit die erste Klinik sein, in der die Gäste geerdet und leicht schräg schlafen. Die Körpererdung entspricht physiologisch und bioelektrisch dem Barfußlaufen. Die Schräglage aktiviert Kräfte der Schwerkraft. Das optimiert die körperlich-psychische Regeneration.

Was ist für Sie «gesunder Schlaf»?

Insbesondere für gestresste und kranke Menschen ist der Schlaf wichtig. Gesunder Schlaf ist der beste «natürliche Heiler» und bei Stressfolgeerkrankungen und Depressionen eine wichtige Unterstützung der medizinisch-therapeutischen Behandlung. Der gesunde Schlaf ist aus Sicht der Schlafmedizin klar definiert: einschlafen innerhalb von 8 bis 15 Minuten, harmonischer Verlauf der Leicht-, Tief- und REM-(Traum-)Phasen und eine durchschnittliche Dauer von 7 bis 8 Stunden. Dabei ist es wichtig, genügend Tiefschlaf für die körperliche und ausreichend REM-(Traum-)Schlaf für die psychisch-emotionale Regeneration zu bekommen. Über 90 Prozent unseres Wohlbefindens und unserer



psychisch-geistigen Gesundheit hängen von einem erholsamen Schlaf ab.

Was braucht es, um gut zu schlafen?

Der Schlaf ist eine 24-Stunden-Angelegenheit. Der Tag ist Spiegel der Nacht und umgekehrt. Nebst den Schlüsselfaktoren wie das «Schlaf-Gesund-Trio» Schlafraum-Schlafplatz-Bettsystem ist auch der Lebensstil und die Schaffung «schlaffreundlicher Tage» entscheidend: Ernährung, Bewegung, Sonnen- und Tageslicht und die Vermeidung von zu viel Koffein, Nikotin oder Alkohol.

Weshalb ist der Schlaf so wichtig für die seelische Erholung?

Für die seelisch-geistige Regeneration sind die REM-Traum-Phasen wichtig. Da heute bereits 80 Prozent der Erwachsenen einen schlechten, gestörten oder nicht erholsamen Schlaf haben, sind die psychischen Erkrankungen in den letzten Jahren explodiert. Wer schlecht oder zu wenig schläft, hat ein zehnfach höheres Risiko, an einer Depression zu

erkranken. Im Clinicum Alpinum spielt der gesunde Schlaf deshalb eine so zentrale Rolle.

Gibt es Zeichen für ungenügenden Schlaf?

Tagesmüdigkeit, Unkonzentriertheit, Unlustgefühle und fehlende körperlich-mentale Fitness. Sehr oft verschlechtern sich auch Gedächtnis und Merkfähigkeit. Schlafmangel wirkt körperlich, seelisch und geistig.

Was gab vor über 25 Jahren den Ausschlag, als Sie vom Psychologen mit eigener Praxis zum Bettenunternehmer wurden?

Ich habe mich nie als Bettenunternehmer gesehen. Vielmehr habe ich ein ganzheitliches Schlaf-Gesund-Konzept entwickelt. Meine Patienten schliefen nicht gut. Da begann ich, mich damit zu beschäftigen. Heute sind wir ein Familienunternehmen, das mit bahnbrechenden Innovationen zahlreiche Auszeichnungen gewonnen hat – unsere Zufriedenheitsquote ist enorm. Die Kooperation mit dem Clinicum Alpinum ist ein weiterer Meilenstein in unserer Firmengeschichte.