

Wenn Zucker depressiv macht

Psychotherapie kann Diabetes nicht heilen, aber sie kann helfen, einen besseren Umgang mit der Krankheit zu finden.

Der Krankheitsverlauf der Zuckerkrankheit wird im Wesentlichen durch den Lebensstil beeinflusst. Der Diabetiker muss in seinem persönlichen Alltag die Therapiemaßnahmen dauerhaft und eigenverantwortlich selbst umsetzen: strenge Diät einhalten, regelmäßige Bewegung oder Sport, Broteinheiten zählen, mehrmals täglich Blutzucker messen, Insulin spritzen und / oder regelmäßig Tabletten einnehmen. Die Prognose hängt dabei zu einem großen Teil davon ab, wie korrekt dies dem Zuckerkranken vor dem Hintergrund seines sozialen, familiären und beruflichen Umfeldes gelingt. Das erfordert eine gute psychische Struktur und Disziplin.

Hier setzt Psychotherapie an: Das Neuauftreten eines Diabetes mellitus bringt - egal in welchem Alter - nicht nur viele Schwierigkeiten für den Erkrankten mit sich, sondern kann in eine psychische Krise führen, mit Gefühlen von Machtlosigkeit, Hilflosigkeit und Ausgeliefertsein an die Krankheit. Auch Abhängigkeit, Verlassenheit, Zukunftsängste und Sinnlosigkeit werden erlebt, bis hin zu lebensmüden Gedanken, Angst vor schweren Unterzuckerungen, Angst vor Folgeerkrankungen wie Herzinfarkt oder Nieren- und Augenerkrankungen, Angst vor früherem Tod. Diabetiker entwickeln häufiger Depressionen als Gesunde. Oft bleiben diese unerkannt. Beide Erkrankungen in Kombination erhöhen unbehandelt die Sterblichkeit erheblich. Auch eine allzu negative Einstellung zur Zuckererkrankung und -behandlung ist ungünstig für die weitere Prognose. In einer ärztlichen Psychotherapie können diese Probleme bearbeitet und Strategien zur Krankheitsbewältigung entwickelt werden. Gelegentlich findet sich hinter einer depressiv anmutenden Symptomatik ein bisher unerkannter Diabetes mellitus.

Der Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie bemüht sich, mit dem Patienten gemeinsam Krankheitsbewältigungsstrategien ganz individuell auf ihn zuzuschneiden und damit eine Verbesserung der Compliance zu erreichen: Patienten halten sich besser an ärztliche Behandlungsvorschriften. Das führt zu einer erheblichen Verbesserung ihrer Lebensqualität.