

Zwischen Depression und Diabetes gibt es eine enge gegenseitige Wechselbeziehung. Menschen mit einer anhaltenden Depression haben ein verdoppeltes Risiko, Diabetes zu bekommen. Umgekehrt haben Menschen mit Diabetes drei- bis viermal häufiger eine Depression als Nichtdiabetiker.

Dabei ist es unerheblich, ob es sich um einen Typ-1- oder einen Typ-2-Diabetes handelt. Diese Zahlen verdeutlichen einen Zusammenhang, der nicht dem Zufall zugeschrieben werden kann.

### **Ein Diabetes begünstigt eine Depression – Der psychologische Zusammenhang**

Zunächst einmal besteht zwischen Diabetes und Depression eine psychologische Verbindung. Wer gerade die Diagnose „Diabetes“ erhalten hat, ist wahrscheinlich erst einmal geschockt. Schließlich geht der Diabetes mit Einschränkungen einher wie Essen nach Plan, regelmäßiges Messen und Spritzen.

Hinzu gesellt sich womöglich die Angst vor Unterzuckerungen oder lebensgefährlichen Spätfolgen. Durch die Nutzung von Blutzuckermessgeräten legt sich diese Angst heutzutage weitgehend. Denn die Geräte messen den Zucker kontinuierlich und lösen einen Alarm aus, wenn der Messwert zu sehr steigt oder fällt.

Wer aber längere Zeit mit einer solchen Angst leben muss, rutscht leicht in eine anhaltende ängstliche Depression.

**Allerdings können sich nicht nur bei Diabetes, sondern bei allen chronischen Erkrankungen wie auch Rheuma oder Asthma, depressive Störungen einstellen. Diese können eine Reaktion auf die Belastungen und Einschränkungen durch die Krankheit sein.**

### **Der biochemische Zusammenhang**

Darüber hinaus gibt es noch einen biochemischen Zusammenhang.

Bei Menschen, die unter einem Diabetes leiden, sind im Blut oft auch erhöhte Mengen an entzündungsfördernden Botenstoffen, sogenannte [Zytokine](#) festzustellen.

Dies ist dann der Fall, wenn sich viel Bauchfett angesetzt hat und sich die betreffende Person wenig bewegt.

Nun fügt sich ein weiterer Puzzlestein in den Zusammenhang zwischen Diabetes und Depression, denn eine erhöhte Zytokinproduktion kann zur Entstehung von Depressionen beitragen.

Dieses Forschungsergebnis macht besonders deutlich, wie wichtig vermehrte körperliche Aktivität bei Diabetes ist!

Übrigens: Circa 50 Prozent der Männer mit Typ-2-Diabetes haben einen Testosteronmangel, der ebenfalls Ursache für eine depressive Symptomatik sein kann.

Denken Sie als Mann also auch daran, einfach einmal den Testosteronspiegel bestimmen zu lassen, wie es die ärztliche Leitlinie bei allen Männern mit Diabetes empfiehlt.

Ein Mangel kann gut und wirkungsvoll behandelt werden.

### **Eine Depression begünstigt auch einen Diabetes**

Seit einigen Jahren ist auch bekannt, dass umgekehrt eine Depression auch Diabetes begünstigen kann. Auch hier gibt es einige Erklärungsversuche.

Zunächst einmal kann es sein, dass ein depressiver Mensch nicht so sehr auf sich und seine Gesundheit achtet.

Zum Wesen der Depression gehört die Antriebslosigkeit, und so fehlt einem depressiven Menschen oft der Antrieb, sich zu bewegen oder sich gesund zu ernähren oder Sport zu machen. Bewegungsmangel und ungesunde Ernährung aber können geradewegs in einen Diabetes hineinführen.

### **Des Weiteren geht eine Depression mit hormonellen Veränderungen im Körper einher.**

So kreist bei den Betroffenen oftmals vermehrt [Cortisol](#) im Blut.

Cortisol ist ein körpereigenes Hormon, das in Stresssituationen vermehrt ausgeschüttet wird und damit das Reaktionsvermögen aktiviert.

Cortisol setzt allerdings auch die Wirkung von Insulin herab.

Dies hat zur Folge, dass die Bauchspeicheldrüse angeregt wird, mehr und mehr Insulin zu produzieren.

Das kann auf Dauer gesehen in einer Überlastung des Organs münden und so die Entstehung eines Diabetes Typ 2 begünstigen.

## **Konsequenzen**

Was bedeutet dies nun?

Zunächst einmal sollten sowohl an Depression erkrankte Menschen als auch Diabetiker an die jeweils andere Diagnose denken und sie gegebenenfalls behandeln lassen.

Denn wer von beiden Krankheiten betroffen ist, hat auch eine stark verminderte Lebensqualität. Zudem kann eine zusätzliche Depression dazu führen, dass die für einen Diabetes wichtigen medizinischen Empfehlungen von der betroffenen Person weniger sorgsam befolgt werden.

Und das wiederum kann die Gefahr für Folgeerkrankungen in die Höhe schießen lassen.

## **Das Erkennen einer Depression**

Eine Depression kann sich auf sehr unterschiedliche Art und Weise äußern.

Es gibt Symptome, die auf eine Depression hinweisen können.

Hierzu zählen etwa eine traurige Stimmung, Störungen des Antriebs und der Entscheidungsfähigkeit, Konzentrationsstörungen, Schuld- und Minderwertigkeitsgefühle, Schlafstörungen, Angst und beziehungsweise oder manische Phasen.

**Wenn bei Ihnen solche Symptome auftreten, bedeutet das nicht zwangsläufig, dass Sie an einer Depression leiden.**

**Es ist aber wichtig, dass Sie ärztlichen Rat einholen – am besten bei Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt.**

**Nur eine ausgebildete Medizinerin oder ein ausgebildeter Mediziner kann mit Sicherheit ausschließen, dass Ihre Beschwerden nicht auf anderen, körperlichen Ursachen beruhen.**

Wird eine Depression festgestellt, so kann die Ärztin oder der Arzt eine wirksame Therapie anbieten oder Sie zur Behandlung an eine entsprechende Stelle verweisen.