



TCM BLOG

Von Brigitte Linder



Depression aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin

Ein ganzheitlicher Ansatz zur seelischen Balance

Depressive Erkrankungen gehören weltweit zu den häufigsten psychischen Störungen. In der westlichen Medizin wird Depression hauptsächlich als Störung des Gehirnstoffwechsels verstanden und mit Medikamenten sowie Psychotherapie behandelt. Obwohl der Gehirnstoffwechsel ein wichtiger Teil des Puzzles ist, er allein erklärt Depression nicht vollständig. Ein ganzheitlicher Blick – wie er auch in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) oder in der integrativen Psychotherapie gepflegt wird – ist meist hilfreicher für Verständnis und Therapie. Die TCM verfolgt einen ganzheitlichen Ansatz, der Körper, Geist und Umwelt als untrennbare Einheit erkennt. In der TCM ist Depression (häufig bezeichnet als «Yu Zheng» – 抑郁症 oder «Qi-Stagnation») kein einheitliches Krankheitsbild, sondern ein Syndrom, das durch verschiedene Muster entstehen kann. Aus diesem Grunde ist die Differenzialdiagnose so wichtig.

Depression in der Schweiz und Deutschland: Ein Blick auf die Zahlen

Schweiz:	Deutschland:
• Die Lebenszeitprävalenz für Depressionen liegt in der Schweiz bei etwa 20–25 %. • Die 12-Monats-Prävalenz liegt bei rund 8 % der Bevölkerung. • Frauen sind etwa doppelt so häufig betroffen wie Männer. • Besonders betroffen: Jugendliche, Menschen mit chronischen Erkrankungen sowie sozial benachteiligte Gruppen.	• Laut einer Studie von 2022 zeigten 16,9 % der Erwachsenen depressive Symptome – ein deutlicher Anstieg gegenüber 13,1 % (2021) und 11,1 % (2019). • Frauen und ältere Menschen ab 65 Jahren sind besonders betroffen.

Diese Daten zeigen klar, wie verbreitet depressive Erkrankungen in der Bevölkerung sind – und wie gross der Bedarf an vielfältigen und wirksamen Behandlungsansätzen ist.

Die hohe Prävalenz von Depressionen hat viele Ursachen – biologische, psychologische, soziale und gesellschaftliche. Hier sind die wichtigsten Gründe, warum Depressionen heute so häufig auftreten:

1. Biologische Faktoren

- Genetische Veranlagung: Menschen mit familiärer Vorbelastung haben ein erhöhtes Risiko.
- Neurotransmitter-Ungleichgewicht: Ein Mangel an Botenstoffen wie Serotonin, Noradrenalin oder Dopamin kann depressive Symptome fördern.
- Hormonelle Einflüsse: Etwa nach Geburten (Wochenbettdepression) oder in den Wechseljahren.

2. Psychosoziale Belastungen

Stress: Dauerhafte Überlastung im Beruf, in Beziehungen oder durch Pflegeverantwortung kann zu Erschöpfung und depressiven Verstimmungen führen.

- Verlust und Trauma: Tod von Angehörigen, Trennung, Missbrauchserfahrungen oder Vernachlässigung in der Kindheit erhöhen das Risiko erheblich.
- Isolation: Einsamkeit, vor allem im Alter oder bei mangelndem sozialem Netz, ist ein wesentlicher Risikofaktor.

3. Gesellschaftliche Entwicklungen

- Leistungsdruck & Beschleunigung: Die Anforderungen an Selbstoptimierung, Effizienz und ständige Verfügbarkeit (auch durch Digitalisierung) überfordern viele Menschen.
- Soziale Ungleichheit: Armut, Arbeitslosigkeit und prekäre Lebensverhältnisse erhöhen das Risiko für Depression.
- Stigmatisierung: Wer psychisch erkrankt, stößt oft auf Unverständnis oder Ablehnung – das erschwert frühe Hilfe.

4. Auswirkungen der Pandemie

- Die COVID-19-Pandemie hat Depressionen weltweit deutlich zunehmen lassen. Gründe: Isolation, Angst, wirtschaftliche Sorgen, Unsicherheit.

5. Fehlende Selbstfürsorge und Körper-Geist-Trennung

- In vielen westlichen Kulturen wird der Körper als funktionierende Maschine betrachtet. Emotionale Bedürfnisse werden unterdrückt oder ignoriert – das fördert langfristig psychische Beschwerden.

Die Sicht der TCM auf Depression

In der TCM ist Depression kein isoliertes psychisches Leiden, sondern Ausdruck eines energetischen Ungleichgewichts im Organismus. Insbesondere das Zusammenspiel von Qi (Lebensenergie), Blut, Yin und Yang spielt dabei eine zentrale Rolle.

Oft wird eine Differenzialdiagnose mittels Zungen- und Pulsdiagnose sowie einem ausführlichen Anamnesege spräch verfeinert.

Mögliche TCM-Differenzialdiagnosen bei depressiven Zuständen:

Muster	Leitsymptome	Häufige Ursachen
<i>Leber-Qi-Stagnation</i>	Stimmungsschwankungen, Reizbarkeit, Engegefühl in Brust/Rippenbereich	Stress, unterdrückte Emotionen
<i>Herz- und Milz-Qi-Mangel</i>	Antriebslosigkeit, Grübeln, Appetitlosigkeit, Müdigkeit	Überarbeitung, emotionale Belastung
<i>Herz-Yin-Mangel</i>	Schlafstörungen, Unruhe, nächtliches Schwitzen, innere Leere	Langzeitstress, emotionale Erschöpfung
<i>Schleim blockiert den Geist (Shen)</i>	Schweregefühl, geistige Trägheit, Antriebslosigkeit	Falsche Ernährung, Bewegungsmangel
<i>Blutmangel des Herzens</i>	Vergesslichkeit, Blässe, Schlafprobleme, ängstliche Stimmung	Blutverlust, Mangelernährung, Sorge

Eine passende Therapie wird individuell zusammengestellt und kann folgende Elemente beinhalten:

Akupunktur

Studien zeigen, dass Akupunktur depressive Symptome signifikant lindern kann. Eine Meta-Analyse (2019) ergab eine stärkere Symptomreduktion bei der Kombination aus Akupunktur und Antidepressiva (Hedges' $g = 0,84$) als bei Antidepressiva allein.

Eine Meta-Analyse von 29 Studien mit insgesamt 2.268 Teilnehmern ergab, dass Akupunktur im Vergleich zur Standardbehandlung, Scheinakupunktur und alleiniger Antidepressiva-Therapie zu einer signifikanten Reduktion der Depressionsschwere führte ([PubMed](#)).

Chinesische Arzneimitteltherapie

Als Beispiel von einer TCM Medizin, zeigten die [Jieyu-Pillen](#) erzielten eine Wirksamkeit von 78,8 % und waren damit mit Maprotilin (ein Antidepressivum) vergleichbar. Auch [Xiao Chai Hu Tang](#) kombiniert mit Akupunktur zeigte bei Depression nach einem Schlaganfall eine Wirksamkeit von 92,5 %. Ein systematisches Review diskutiert die Wirkmechanismen pflanzlicher Antidepressiva in der TCM und deren Einfluss auf pathologische Systeme im Gehirn, wie Monoamin-Neurotransmissionen und die Hypothalamus-Hypophysen-Nebennieren-Achse ([Frontiers](#)).

[Xiao Yao San](#): Diese traditionelle Kräuterformel wird häufig zur Behandlung von Depressionen eingesetzt. Studien deuten darauf hin, dass Xiao Yao San allein oder in Kombination mit Antidepressiva depressive Symptome lindern kann und dabei weniger Nebenwirkungen aufweist als herkömmliche Antidepressiva.

[Gui Pi Tang](#): Eine Metaanalyse ergab, dass die Kombination von Gui Pi Tang mit Antidepressiva die depressiven Symptome stärker verbesserte als die alleinige Gabe von Antidepressiva ([ScienceDirect](#)).

Die allgemeine Wirksamkeit von TCM-Kräutern in einigen klinischen Studien und Metaanalysen weisen darauf hin, dass chinesische Kräutermedizin therapeutische Effekte bei Depressionen mit weniger Nebenwirkungen als herkömmliche Antidepressiva haben kann ([Frontiers](#)). Chinesische Arzneimitteltherapie ist am bekömmlichsten, wenn die Formel auf den Patienten abgestimmt ist.

Qigong und Tai Chi

Diese beiden Bewegungsformen fördern den freien Energiefluss, steigern das Körperbewusstsein und wirken stressreduzierend. Studien belegen eine Besserung der Stimmungslage bei regelmässiger Praxis. Studien haben gezeigt, dass Qigong-Übungen effektiv zur Reduktion von Angst- und Depressionssymptomen beitragen können. Die Wirkung von Qigong wurde als vergleichbar mit der kognitiven Verhaltenstherapie eingestuft ([Psychiatrie Online](#)).

Ernährungstherapie

Lebensmittel werden gezielt nach ihrer energetischen Wirkung ausgewählt. Die Ernährung dient in der TCM nicht nur der Nährstoffzufuhr, sondern ist auch therapeutisches Mittel zur Stärkung der Organsystem und der Gesamtheit der energetischen Struktur. Wie bei der chinesischen Arzneimitteltherapie wird die Ernährungstherapie gemäss den Geschmücken von individuellen Lebensmitteln und deren Auswirkung auf die betroffenen Organsysteme durchgeführt.

Integrative Behandlung: TCM und Schulmedizin im Zusammenspiel

Die TCM versteht sich als wertvolle Ergänzung innerhalb eines ganzheitlichen Behandlungskonzepts. Durch ihre jahrtausendealte Erfahrung in der Betrachtung des Menschen als Einheit von Körper, Geist und Umwelt kann sie insbesondere bei funktionellen oder chronischen Beschwerden unterstützend wirken.

Gerade bei leichten bis mittelschweren Depressionen oder als begleitende Massnahme in längerfristigen Verläufen bietet die TCM wirkungsvolle Ansätze zur Förderung der Selbstregulation, zur Stärkung des emotionalen Gleichgewichts und zur Wiederherstellung innerer Balance.

Therapieverfahren wie Akupunktur, chinesische Kräuterméizin, Tuina-Massage und Qigong helfen dabei, energetische Blockaden zu lösen, das Qi (Lebensenergie) zu harmonisieren und das Nervensystem zu beruhigen.

Im interdisziplinären Zusammenspiel mit schulmedizinischen Verfahren – etwa medikamentöser Behandlung oder Psychotherapie – kann eine integrative Versorgung entstehen, die den individuellen Bedürfnissen der PatientInnen gerecht wird und sowohl symptomatisch als auch ursächlich ansetzt.

Fazit

Angesichts der hohen Betroffenenzahl sowohl in der Schweiz als auch in Deutschland bietet die TCM eine ganzheitliche, individuell abgestimmte Behandlungsform. Ihre Methoden – ob Akupunktur, Arzneimitteltherapie, Bewegung oder Ernährung – können Menschen mit Depressionen neue Wege aufzeigen, um wieder in seelische Balance zu finden. Weitere Forschung ist wünschenswert, um diese traditionellen Ansätze noch stärker in die moderne Gesundheitsversorgung zu integrieren.

Referenzen

- Bei der Vorbereitung dieses Blogartikels, wurde ChatGPT verwendet, um Inhalt zu generieren. Alle Angaben wurden überprüft und der Autor übernimmt volle Verantwortung für den Blogeintrag.
- Armour M, Smith CA, Wang LQ, Naidoo D, Yang GY, MacPherson H, Lee MS, Hay P. Acupuncture for Depression: A Systematic Review and Meta-Analysis. *J Clin Med*. 2019 Jul 31;8(8):1140. doi: 10.3390/jcm8081140. PMID: 31370200; PMCID: PMC6722678.
- Wang Y, Peng M. Research Progress on Classical Traditional Chinese Medicine Jieyu Pills in the Treatment of Depression. *Neuropsychiatr Dis Treat*. 2020 Dec 8;16:3023-3033. doi: 10.2147/NDT.S282384. PMID: 33324063; PMCID: PMC7733407.
- Li, C., Huang, J., Cheng, Y., & Zhang, Y. (2020). Traditional Chinese Medicine in Depression Treatment: From Molecules to Systems. *Frontiers in Pharmacology*, 11, 536202. <https://doi.org/10.3389/fphar.2020.00586>
- Tran, D. N. H., Hwang, I., Chen, F., Tseng, Y., Chang, C., Tsai, S., Yang, J., Wu, T., Hsu, C., Chen, F., & Kung, Y. (2021). Core prescription pattern of Chinese herbal medicine for depressive disorders in Taiwan: A nationwide population-based study. *Integrative Medicine Research*, 10(3), 100707. <https://doi.org/10.1016/j.imr.2020.100707>
- Kang, D., Dong, H., Shen, Y., Ou, J., & Zhao, J. (2023). The clinical application of Chinese herbal medication to depression: A narrative review. *Frontiers in Public Health*, 11, 1120683. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1120683>
- Yeung A, Chan JSM, Cheung JC, Zou L. Qigong and Tai-Chi for Mood Regulation. *Focus*. 2018;16(1):40-47. doi:10.1176/appi.focus.20170042