

**Ratgeber**

**Depression**

Depression:  
Schatten  
auf der  
Seele

# Expertinnen und Experten

## Der Ratgeber «Depression» entstand unter freundlicher Mitwirkung von:

Prof. Dr. med. Stefan Büchi



Er ist Ärztlicher Direktor der Privatklinik Hohenegg in Meilen. Die Klinik hat sich auf die Behandlung von Depressionen und Burnouts spezialisiert.

→ [hohenegg.ch](https://www.hohenegg.ch)

Nadia Cifarelli



Sie verfügt über einen Bachelor in Psychologie und berät bei der Helsana-Gesundheitsberatung Kundinnen und Kunden.

## Helsana-Gesundheitsberatung

Die Gesundheitsberatung steht allen unseren Zusatzversicherten kostenlos zur Verfügung. Ob zu Ernährung, Bewegung, zum Umgang mit einer erhaltenen Diagnose oder zu empfohlenen Behandlungen – bei uns erhalten Sie fundierte und auf Sie zugeschnittene Antworten auf Ihre Gesundheitsfragen.

☎ 058 340 15 69

→ Mit Ihrem Anruf erklären Sie sich mit den Nutzungs- und Datenschutzbestimmungen der Helsana-Gesundheitsberatung einverstanden: [helsana.ch/gesundheitsberatung](https://www.helsana.ch/gesundheitsberatung)

## Inhalt

### Wissen

#### 4 Facts & Figures

Von Frühlingsgefühlen bis Babyblues

#### 6 Die unsichtbare Last

Depressionen erkennen, behandeln und überwinden

#### 8 Was passiert im Gehirn?

Das geschieht in unserem Kopf

#### 10 Warnsignale

Auf diese Symptome gilt es zu achten

#### 12 Depression hat viele Gesichter

Krankheitsbilder im Überblick

#### 16 Ursachen und Folgen

Auslöser und typische Beschwerden

#### 18 Tabuthema Depression

Facharzt Stefan Büchi im Interview

#### 20 Depression in aller Welt

Grosse Zahlen zu einem grossen Problem

#### 22 Hier finden Sie Hilfe

Die wichtigsten Anlaufstellen für eine erfolgreiche Therapie

#### 24 Melancholia

Wenn Kunst und Krankheit miteinander verschmelzen

### Tipps

#### 34 Wie Sie richtig helfen

Dos und Don'ts für Angehörige

#### 36 So beugen Sie einer Depression vor

Dreissig Inspirationen für Ihr Seelenleben

#### 46 Wahr oder falsch

Fakt, Klischee oder gar Lüge?

#### 50 Natürliche Helfer

Diese Gewürze und Kräuter heben die Stimmung

### Erfahrungen

#### 52 Ich und meine Depression

Geschichten, die unter die Haut gehen

#### 60 Wie fühlt sich das an?

Sechs Betroffene erzählen

#### 62 Glossar

Das ABC der Depression

Weitere interessante Tipps und Storys:  
[helsana.ch/blog](https://www.helsana.ch/blog)

# Hurra!?

Auch positive Ereignisse wie eine Heirat oder ein neuer Job können Depressionen auslösen, weil sie gegebenenfalls als genauso stressig erlebt werden wie negative Erfahrungen.



## Babyblues

Etwa drei Viertel der Frauen erleben nach der Geburt ihres Babys ein Stimmungstief – auch bekannt als Babyblues. Normalerweise hält dieser Zustand nur einige Tage an. Bei 15 Prozent der frischgebackenen Mütter entwickelt sich daraus jedoch eine postpartale Depression, die unbedingt behandelt werden muss.



## Frühlings- gefühle

Wenn im Frühling alle anderen plötzlich gut gelaunt sind, stärkt das den Frust von Depressiven.



## Sichtbare Veränderung

Das Gehirn von Depressiven sieht anders aus als dasjenige von Nicht-Depressiven. Lang andauernde oder wiederholt auftretende Depressionen verändern die Strukturen und die Schaltkreise des Gehirns.

## Kreative Köpfe

Viele kreative Persönlichkeiten waren depressiv. Dazu gehörten Peter Tschaikowsky, John Lennon, Mark Twain, Georgia O’Keeffe, Vincent van Gogh, Ernest Hemingway, F. Scott Fitzgerald oder Sylvia Plath.

## Tierische Hilfe

Ein «Emotional Support Dog» unterstützt sein Frauchen oder Herrchen in belastenden Situationen im Alltag. Seine Anwesenheit und Loyalität geben Sicherheit. Er wird unter anderem bei Depressionen eingesetzt.



## Hatschi!

Depressive Menschen erkälten sich häufiger als nicht depressive: Anhaltend erhöhte Stresshormone schwächen die Immunabwehr.



## Unsichtbarer Kampf

Depressionen sind für Aussenstehende oft nicht erkennbar. Dazu passt das Zitat von Schauspieler Robin Williams, der jahrelang depressiv war: «Jeder, den Sie kennen, kämpft in einer Schlacht, von der Sie nichts wissen.»

## Die schwarze Galle

Depressionen gibt es schon seit Tausenden von Jahren. In der Antike nannte man die Erkrankung «die schwarze Galle» oder «Melancholie».



## Die unsichtbare Last

Die Depression ist die häufigste psychische Erkrankung. Sie beeinflusst unser Fühlen, Denken und Handeln. Eine frühzeitige Behandlung ist wichtig.

Deprimiert, betrübt, lustlos. Wer kennt das nicht? Doch eine Depression ist mehr als das: Betroffene fallen in ein überwältigendes Stimmungstief, das monatelang bleibt. Sie fühlen sich hoffnungslos, gefühlstaub und ohne Energie. Das Leben scheint farblos, freudlos, sinnlos.

Eine Depression kann jederzeit auftreten. Auslöser sind oft anhaltende Stresssituationen, das Erleben von Entwertung, Erniedrigung oder der Verlust einer geliebten Person. Schuld- und Minderwertigkeitsgefühle, kreisende Gedanken und Ängste sind typische Symptome. Depressive können sich schlecht konzentrieren und entscheiden, sind

reizbar und unsicher. Viele sind nicht mehr in der Lage, einfachste Tätigkeiten zu verrichten. Mit Willen oder Disziplin hat all dies nichts zu tun.

Depressionen äussern sich auch körperlich: etwa mit Schlafstörungen, fehlendem Appetit, Rücken- oder Kopfschmerzen, Herzbeschwerden und vermehrten Infekten. Mit der gebückten Haltung, die viele Depressive einnehmen, wird die seelische Last sogar äusserlich sichtbar.

### Ernst nehmen und handeln

Depressionen sind heilbar. Je früher man sie erkennt und therapiert, desto erfolgreicher verläuft die Heilung → s. 22–23. Eine unbehandelte Depression hingegen kann Betroffene so sehr belasten, dass sie am liebsten sterben würden. Sie quälen sich unnötig mit Vorwürfen und Scham und finden keine Kraft, um Hilfe zu holen. Hier sind wir alle gefordert – indem wir achtsam bleiben, nachfragen und geduldig zuhören. ●

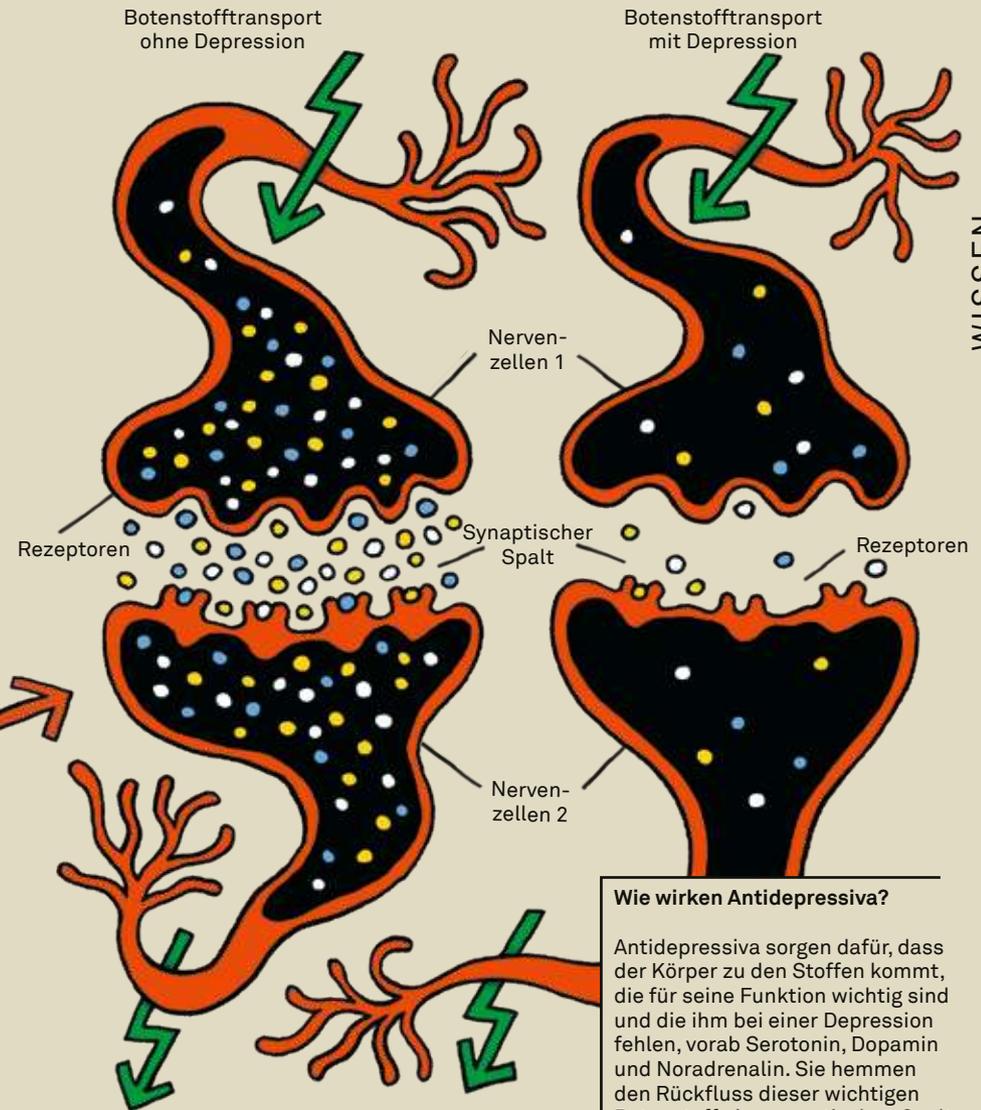
# Was passiert im Gehirn?

Eine schwere Depression ist nicht nur eine psychische, sondern auch eine organische Erkrankung. Betroffen davon ist vor allem das Gehirn.

Unser Gehirn zählt etwa hundert Milliarden Nervenzellen (Neuronen). Jede von ihnen leitet Informationen an andere Nervenzellen weiter. Dies tut sie mittels Botenstoffen (Neurotransmitter). Durch einen Impuls springen diese von einem Nerv zum andern. Dazu müssen sie einen Übergang passieren: den synaptischen Spalt. Von hier werden sie von den Rezeptoren des anderen Nervs aufgenommen und elektrisch weitergeleitet. In einem gesunden Gehirn können die Nerven auf diese Weise perfekt miteinander kommunizieren, in einem kranken Gehirn hingegen ist dieser Ablauf gestört. Bei einer Depression kommt es im limbischen System – im emotionalen Zentrum des Gehirns – zu einer Überaktivierung bestimmter Teile und zu einer Unteraktivierung des Frontalhirns. Dieses ist unter anderem für das rationale Denken und die Kontrolle von Emotionen zuständig. Die Folge: Das Gehirn springt auf negative Impulse zu stark an, auf positive zu schwach. Es kommt zum negativen Denken. Negative Dinge speichert unser Gehirn vor allem als Erinnerungen ab. Ihnen schenken wir auf emotionaler Ebene viel mehr Aufmerksamkeit als Positivem. Dies ist evolutionär bedingt: Um zu überleben, schenken wir den Gefahren des Lebens, also dem Negativem, generell mehr Beachtung als Positivem. ●



Das Frontalhirn (grün) und das limbische System (rosa) sind zentral für das Geschehen einer Depression.



Sind im synaptischen Spalt zu wenig Botenstoffe vorhanden, kann der Nerv die Informationen nicht mehr richtig weiterleiten. Dies führt zur Depression.

**Botenstoffe**  
○ Dopamin ● Serotonin ● Noradrenalin

## Wie wirken Antidepressiva?

Antidepressiva sorgen dafür, dass der Körper zu den Stoffen kommt, die für seine Funktion wichtig sind und die ihm bei einer Depression fehlen, vorab Serotonin, Dopamin und Noradrenalin. Sie hemmen den Rückfluss dieser wichtigen Botenstoffe im synaptischen Spalt und verbessern damit Stimmung und Antrieb. Denselben Effekt hat eine gesunde Lebensweise. Aus diesem Grund werden Antidepressiva von Fachärzten immer in Kombination mit psychotherapeutischen Massnahmen verordnet.

# Warnsignale

Die Symptome einer Depression sind vielfältig und individuell. Sie sind unsicher, ob Sie betroffen sind? Diese Warnzeichen sollten Sie beachten.

WISSEN

WISSEN

## HAUPT-SYMPTOME

## WEITERE SYMPTOME

**Depressive Stimmung**  
Meine Stimmung ist ständig gedrückt, obwohl es dafür keinen Grund gibt.

**Antriebsmangel und schnelleres Ermüden**  
Ich werde schneller müde als sonst und habe keine Energie.

**Pessimistische Zukunftsaussichten**  
Ich fühle mich körperlich träge und sehe die Zukunft schwarz.

**Vermindertes Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen**  
Ich fühle mich unsicher und glaube nicht an mich selbst.

**Veränderter Appetit**  
Ich habe keinen Appetit und nehme ab.  
*oder*  
Ich habe mehr Appetit und nehme zu.

**Hinweis**  
Mit diesem Artikel können Sie lediglich herausfinden, ob Sie an gewissen Depressions-symptomen leiden. Das ersetzt jedoch keine ärztliche Diagnose. Wenden Sie sich bei Verdacht auf eine Depression an die Hausärztin oder den Hausarzt.

**Interessenverlust und Mangel an Freude**  
Aktivitäten, die ich normalerweise gerne mache, bereiten mir keine Freude mehr.

**Schuldgefühle und Gefühle der Wertlosigkeit**  
Ich mache mir selbst Vorwürfe und habe unbegründete oder übertriebene Schuldgefühle.

**Verminderte Konzentration und Aufmerksamkeit**  
Ich kann mich schlecht konzentrieren, und es fällt mir schwer, Entscheidungen zu treffen.

**Suizidgedanken**  
Ich beschäftige mich mit Gedanken über den Tod oder gar über Selbstmord.

**Schlafstörungen**  
Ich schlafe schlecht ein und selten durch.

**Libidoverlust**  
Ich habe kein Interesse mehr an Sexualität.



# Depression hat viele Gesichter

## Depression ist nicht gleich Depression: Die Krankheitsbilder unterscheiden sich nach Art, Verlauf und Schweregrad.

Eine Depression verläuft primär in Phasen. Sie sind unterschiedlich intensiv und dauern einige Wochen bis mehrere Monate. Die Dauer ist oft davon abhängig, wie schnell behandelt wird.

Am häufigsten ist die unipolare Depression, die einmalig oder wiederkehrend sein kann. Nicht selten treten im Laufe eines Lebens mehrere Episoden auf. Zwischen diesen sind die Betroffenen in der Regel vollständig symptomfrei. Psychotherapie und Medikamente reduzieren das Risiko eines Rückfalls. Auch ein chronischer Verlauf ist möglich: Die bedrückte Stimmung bleibt dann über Monate oder Jahre bestehen. Eine frühzeitige Behandlung wirkt einem solchen Verlauf entgegen. Eine weitere Form ist die bipolare Störung. Dabei wechseln sich depressive Tiefs mit euphorischen Hochs ab.

Auch das Ausmass einer Depression variiert. Man unterscheidet drei Stufen:

**Leicht:** Betroffene fühlen sich beeinträchtigt, können ihre sozialen, häuslichen und beruflichen Aktivitäten jedoch weiterführen.

**Mittelschwer:** Betroffene sind in ihrem Alltag stark eingeschränkt. Sie können ihre Aktivitäten nur schwer fortsetzen.

**Schwer:** Die Person leidet an intensiven Symptomen, häufig begleitet von Suizidgedanken. Aktivitäten sind nur begrenzt möglich.

Depressionen werden nicht selten von weiteren psychischen Störungen begleitet, zum Beispiel von:

- Ängsten
- Zwängen
- Schmerzstörungen
- Alkoholismus
- Persönlichkeitsstörungen
- Essstörungen
- Wahnzuständen (Psychosen)

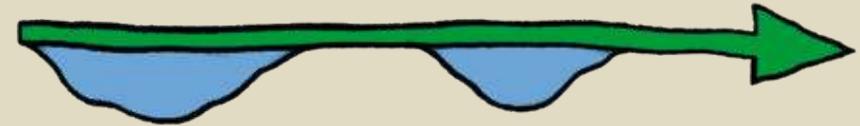
### Einmalige unipolare Depression

Es tritt eine einmalige depressive Episode auf. Diese beginnt akut und endet nach einer gewissen Dauer komplett.



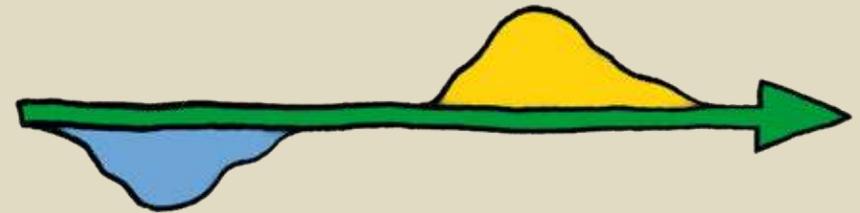
### Wiederkehrender unipolarer Verlauf

Bei einer wiederkehrenden, sprich rezidivierenden Depression tritt nach symptomfreien Monaten oder Jahren erneut eine depressive Phase auf. Dies ist die häufigste Form.



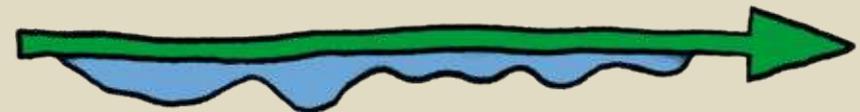
### Bipolare affektive Störung

Es treten zwei konträre Stimmungspole auf: Depressive Phasen wechseln sich mit manischen Hochs ab. Während Letzteren sind die Betroffenen euphorisch und überaus aktiv. Auch schlafen sie kaum.



### Chronische Form (Dysthymie)

Die Symptome sind zwar schwächer, die depressive Grundstimmung hält dafür monate- bis jahrelang an. Alltag und Beruf sind für die Betroffenen sehr anstrengend.



## Saisonale Depression

### Auslöser

Verkürzte Tage, tiefer Sonnenstand sowie trübes Wetter im Herbst und Winter. Der Tag-Nacht-Rhythmus im Körper verändert sich, die Hormone und Botenstoffe im Gehirn geraten aus dem Gleichgewicht.

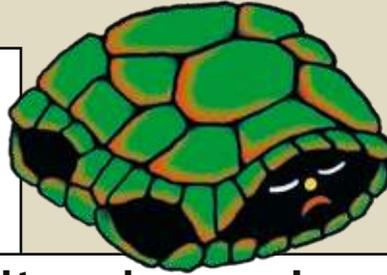
### Symptome

- vermehrtes Schlafbedürfnis

- reduzierte Energie
- gedrückte Stimmung
- sozialer Rückzug
- eigene Vernachlässigung
- Heißhungerattacken

### Behandlung

Unter anderem Lichttherapie



## Altersdepression

### Auslöser

Verlust von Bezugspersonen, einschneidende Ereignisse, Mangel- oder Fehlernährung, finanzielle Probleme, eine schwere Krankheit

### Symptome

Wie bei typischer Depression; ältere Menschen betonen jedoch

eher die körperlichen Beschwerden

### Behandlung

Wie bei jüngeren Menschen, Medikamente oft in tieferen Dosen

→ Eine nicht behandelte Depression kann mit einer Demenz verwechselt werden.

## Burnout

### Auslöser

Starke berufliche Belastung, Perfektionismus, ständige Verfügbarkeit, emotionale Überforderung

### Symptome

- emotionale Erschöpfung
- Gleichgültigkeit
- Schlafstörungen
- Leistungsabfall

- Zynismus
- soziale Probleme
- diffuse körperliche Beschwerden

### Behandlung

Je nach Krankheitsbild Schwerpunkt auf Psychotherapie, Entspannung, Ergotherapie; unterstützend auch Medikamente

→ Ein Burnout gilt als Risikofaktor für eine Depression.



## Boreout

### Auslöser

Unterforderung, monotone Arbeit

### Symptome

siehe Burnout

### Behandlung

Verhaltenstherapie, berufliche Neuorientierung

→ Ein Boreout gilt als Risikofaktor für eine Depression.

## Atypische Depression

### Auslöser

Tritt oftmals in Kombination mit einer anderen psychischen Störung auf wie Magersucht oder Angst.

### Symptome

- gesteigerter Appetit, oft Gewichtszunahme

- ausgedehntes Schlafbedürfnis
- bleierne Arme und Beine

→ Aufgrund der ungewöhnlichen Symptome wird die Depression häufig erst sehr spät erkannt.



## Kinder- und Jugenddepression

### Auslöser

Schwierige Ereignisse im schulischen oder familiären Umfeld

### Symptome

Bei Teenagern gleich wie bei Erwachsenen. Bei Kindern:
 

- sozialer Rückzug
- (Ein-)Schlafstörungen
- Ängstlichkeit

- weniger Appetit
- Konzentrationsprobleme
- verminderte Schulleistungen
- übermäßige Selbstkritik
- Suizidgedanken

### Behandlung

Familien- oder Verhaltenstherapie, Medikamente

## Wochenbettdepression

### Auslöser

Veränderter Stoffwechsel nach Geburt, schwierige Lebensumstände, psychische Vorerkrankung

### Symptome

Wie bei typischer Depression  
→ S. 10–11

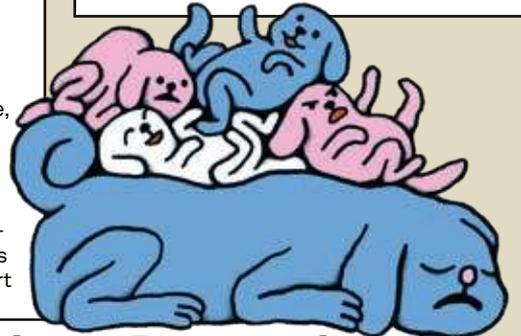
### Behandlung

Je nach Schweregrad: familiäre Unterstützung,

Psychotherapie, Medikamente

### Varianten

Schwangerschaftsdepression; Babyblues nach der Geburt



## Larvierte Depression

### Auslöser

Wie normale Depression, äussert sich jedoch rein körperlich.

### Symptome

- Kopfschmerzen
- Rückenschmerzen
- Schwindel
- Atembeschwerden

- Herzbeschwerden
- Magen-Darmstörungen
- Appetitlosigkeit
- Schlafstörungen

### Behandlung

Ausschluss körperlicher Ursachen, ansonsten wie normale Depression

# Ursachen

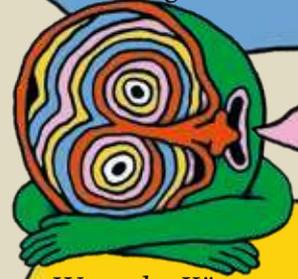
Meist ist es eine Verknüpfung mehrerer Faktoren, die eine Depression auslöst.

WISSEN



**Veranlagung**  
Der Einfluss erblicher Faktoren wurde in zahlreichen Familienstudien belegt. Dabei gilt: je näher der Verwandtschaftsgrad, desto höher das Risiko für eine Depression.

**Prägende Erfahrungen**  
Einschneidende Erlebnisse in der Kindheit oder im Erwachsenenalter machen uns verletzlich und anfälliger für Depressionen. Traumatische Ereignisse können sich sogar mit unserem Erbgut verknüpfen.



**Medikamente und Drogen**  
Bestimmte Medikamente sowie Drogen- und Alkoholmissbrauch können Depressionen begünstigen oder sogar auslösen.

**Stress**  
Wenn der Körper mit chronischen Belastungen nicht mehr fertig wird, entwickelt er Symptome wie Magenprobleme, Schlaflosigkeit, Verspannungen – oder Depressionen.



**Mangelercheinungen**  
Vitamin B12, Eisen- und Folsäuremangel können zu einer Blutarmut führen, die die Entwicklung einer Depression begünstigen kann. Auch zu wenig Vitamin D beeinflusst unsere Nervenfunktion.

# Folgen

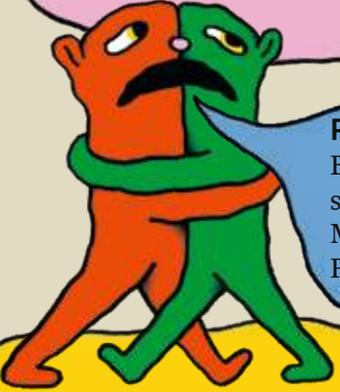
Diese Krankheiten und Beschwerden entstehen häufig bei einer Depression.

WISSEN



**Chronifizierung und Folgeerkrankungen**  
Wie viele andere Krankheiten können auch unbehandelte Depressionen chronisch werden. Zudem begünstigen sie körperliche Erkrankungen wie Herz-Kreislauf-Störungen, Diabetes, Alzheimer oder Parkinson.

**Sucht**  
Sucht und Depressionen beeinflussen sich wechselseitig – ein Teufelskreis für viele Betroffene.



**Psychische Krankheiten**  
Betroffene sind anfällig für weitere psychische Krankheiten wie Ess-Brech-Sucht, Magersucht, Angststörungen, Neurosen oder Persönlichkeitsstörungen.

**Suizid**  
Die drastischsten Folgen von depressiven Phasen sind Selbstmordgedanken und Suizide. Das macht die Depression zu einer tödlichen Krankheit!



Über die psychische Gesundheit zu sprechen, fällt Betroffenen und ihrem Umfeld noch immer schwer. Aber es tut sich was, findet der Facharzt Stefan Büchi.

**Hat sich der psychische Gesundheitszustand in der Schweiz verschlechtert, oder erhält das Thema heute einfach mehr Aufmerksamkeit als früher?**

Die psychische Befindlichkeit in der Gesellschaft hat sich in den vergangenen Jahren wirklich verschlechtert. Laut einer Studie des Schweizerischen Gesundheitsobservatoriums fühlt sich ein grosser Teil der Schweizer Bevölkerung zwar einigermaßen gut, doch es gibt heute weniger Menschen, die sich psychisch komplett gesund fühlen, als früher.

**«Wer über psychische Probleme spricht, kämpft gegen das Tabu an.»**

**Wieso haben wir so grosse Probleme, über psychische Erkrankungen zu sprechen?**

Sie sind immer noch mit einem Stigma der eigenen Schuld und Verantwortung verbunden. Wir betrachten sie als etwas, das sehr eng mit unserer Identität verknüpft ist. Psychische Erkrän-

kungen haben für Betroffene daher oft einen intimeren Charakter als körperliche Erkrankungen. Zudem gelten psychische Störungen immer noch als persönliche Schwäche.

**Was können wir tun, damit psychische Erkrankungen wie Depressionen mehr gesellschaftliche Akzeptanz erfahren?**

Ich glaube, dass es Schritte auf verschiedenen Ebenen braucht. Wer über psychische Probleme spricht, kämpft gegen das Tabu an. Über psychische Probleme zu reden oder jemanden aktiv auf seinen psychischen Zustand anzusprechen, verlangt aber auch Schulung und Kompetenz.

**Wo steht die Schweiz im internationalen Vergleich?**

Aus meiner Sicht zeigt sich in der Schweiz in den letzten fünf bis zehn Jahren eine höhere Sensibilität für psychische Störungen. Viele angelsächsische und nordeuropäische Staaten sind uns in Sachen Aufklärung und Vorsorge aber einen Schritt voraus.

**Wie schwierig ist es für Betroffene, nach einem Klinikaufenthalt wieder in den Alltag zurückzufinden?**

Erfahrungsgemäss dauert es etwa sechs bis zwölf Monate, bis eine Person sich in ihrem sozialen Umfeld wieder richtig sicher fühlt. Gerade Arbeitgeber sind oft unsicher, wie viel man einer Person nach einer psychischen Erkrankung zumuten darf. Wir begleiten darum die Patienten nicht nur während des Klinikaufenthalts, sondern unterstützen sie dabei, sich wieder einzugliedern – auch in der ersten Zeit danach. ●



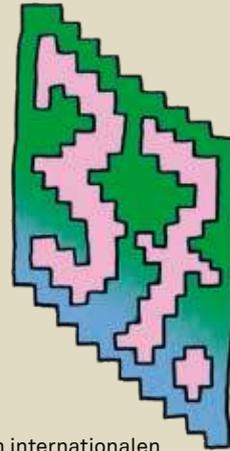
Prof. Dr. med.  
Stefan Büchi ist  
Ärztlicher Direktor der  
Privatklinik Hoheneegg

# Depression in aller Welt

Depressionen sind weit verbreitet.  
Was bedeutet das in Zahlen?

**264  
MIO**

Weltweit litten im Jahr 2020 mehr als 264 Millionen Menschen an einer Depression. Das zeigt eine Studie der Weltgesundheitsorganisation (WHO). Prozentual am stärksten betroffen waren afrikanische Länder.



Im internationalen Vergleich schneidet die Schweiz schlecht ab: Unter 179 Staaten liegt die Schweiz auf Rang 37, zusammen mit Ländern wie Dänemark, Georgien und Chile. Nur in 36 Ländern sind Depressionen also noch weiter verbreitet. Den höchsten Wert weist die Ukraine auf, den tiefsten der Inselstaat Salomonen im Südpazifik.

**44,5%**

Im Tessin geben 44,5 Prozent der Bevölkerung an, dass sie an leichten, mittelschweren oder schweren Symptomen einer Depression leiden. In allen anderen Regionen der Schweiz ist dieser Wert mit durchschnittlich 33,9 Prozent deutlich tiefer. Den tiefsten Wert weist die Zentralschweiz auf.

**25%**

Die Wahrscheinlichkeit, mindestens einmal im Leben an einer Depression zu erkranken, liegt in der Schweiz bei 25 Prozent.

Frauen geben 1,5-mal häufiger als Männer an, dass sie sich psychisch belastet fühlen. Das zeigt sich auch in der Verbreitung von Depressionen: Leichte bis mittelschwere Symptome treten bei Frauen häufiger auf, schwere Symptome hingegen sind unter Männern und Frauen ungefähr gleich verbreitet.



## Frauen versus Männer

Bis heute ist nicht restlos geklärt, weshalb Frauen häufiger depressiv werden als Männer. Mögliche Gründe dafür sind biologische Faktoren wie Hormone oder stereotype Rollen-

zuweisungen und entsprechende Mehrfachbelastungen. Ausserdem wird vermutet, dass sich Frauen eher Hilfe holen als Männer und so der Anteil bei den Frauen höher scheint.

# Hier finden Sie Hilfe

Eine Depression ist überaus belastend und einschneidend. Sie gehört wie jede andere Krankheit in Behandlung.

Unbehandelt kann eine Depression chronisch werden. Suchen Sie Hilfe, und lassen Sie Ihre Beschwerden abklären. Das Therapieangebot ist vielfältig – und die Chancen auf eine erfolgreiche Behandlung sind gross. Diese kombiniert meist Psychotherapie, Medikamente und individuelle Massnahmen wie Komplementärmedizin. Wichtig ist, die Angehörigen einzubeziehen und über die Krankheit aufzuklären.

## Hausarzt

- erste Anlaufstelle bei Verdacht (diagnostisches Gespräch, körperliche Untersuchungen)
- behandelt leichte Depressionen, verweist an Psychiater oder Psychotherapeutin

## Psychiaterin

- Fachärztin für psychische Krankheiten mit vertieftem Wissen zu Entstehung, Diagnostik und Behandlung
- erstellt Zeugnis und Berichte an Versicherungen
- macht medikamentöse Behandlung und Psychotherapie

## Psychotherapeut

- Psychologe mit therapeutischer Ausbildung, kann keine Medikamente verschreiben
- Betroffene lernen in der Psychotherapie (z. B. Verhaltenstherapie) neue Strategien für die Lebensbewältigung

## Psychiatrische Kliniken

- bei mittelschweren und schweren Depressionen sowie Suizidgefahr
- medikamentöse und psychotherapeutische Behandlung, weitere Therapieformen
- Aufenthalt in der Regel vier bis acht Wochen

## Ergänzende Hilfe

- Psychiatrische Spitex
- Spezialtherapie wie Kunst-, Gestaltungs-, Bewegungs- und Musiktherapie
- Ergotherapie
- Physiotherapie
- Komplementärtherapie, z. B. Akupunktur, Shiatsu, Pflanzenheilkunde
- Achtsamkeitstraining wie MBSR
- Psychologische Beratung
- Seelsorge
- Sozialberatung
- Job-Coaching

## Beratungsstellen

- Psychologische Soforthilfe Helsana: 058 340 16 11
- reden-kann-retten.ch
- Schweizerische Gesellschaft für Angst & Depression: sgad.ch
- Die Dargebotene Hand: 143.ch, Telefon 143
- promentesana.ch
- Für Jugendliche: 147.ch

## Selbsthilfegruppen

(auch für Angehörige)

- depressionen.ch
- vask.ch
- seelsorge.net
- selbsthilfeschweiz.ch



WISSEN

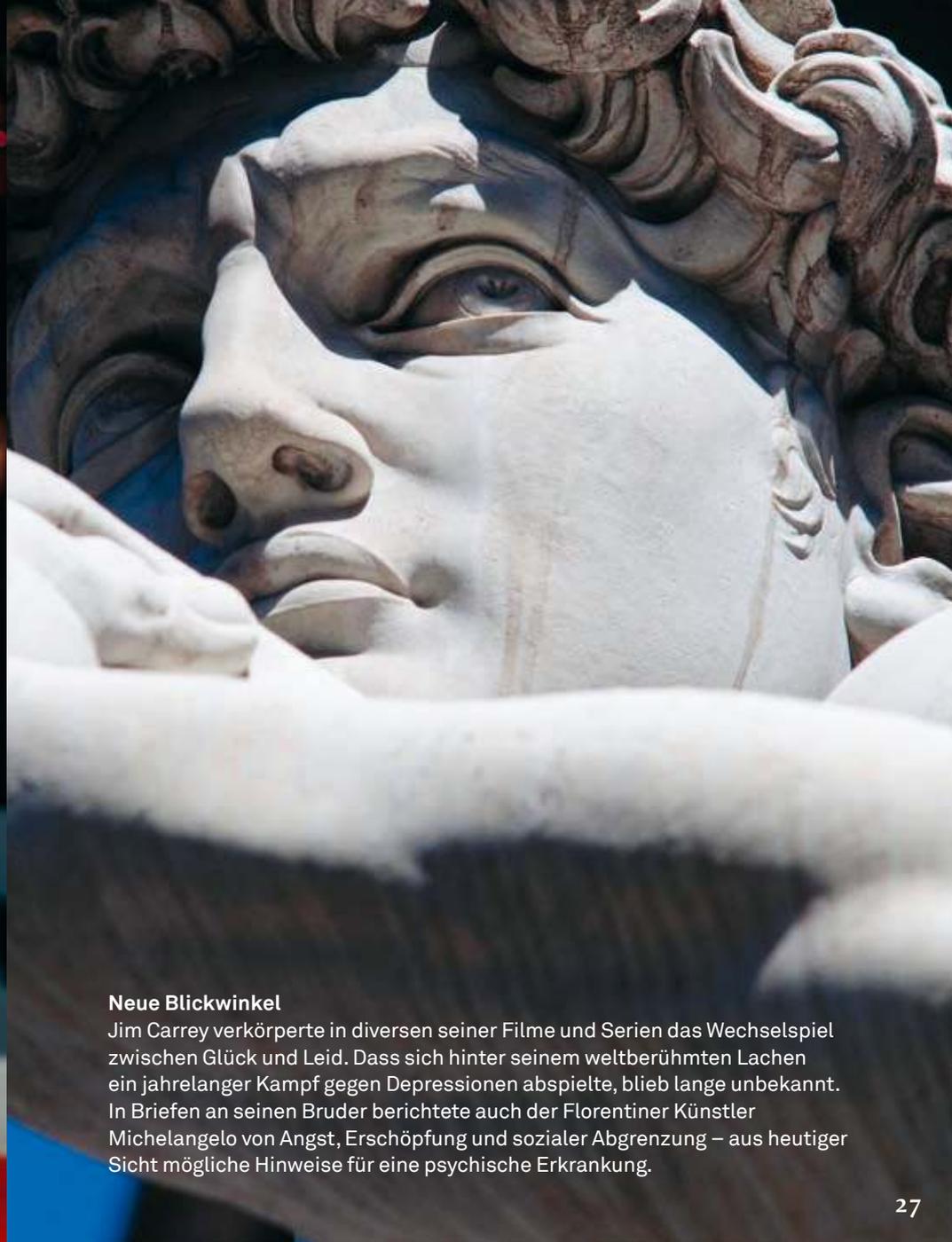
WISSEN

### Gezeichnet vom Leben

Philosophen wie Platon oder Aristoteles vermuteten einen engen Zusammenhang zwischen Schöpfergeist und Melancholie. Auf den norwegischen Künstler Edvard Munch schien dies zuzutreffen: Sein Leben war schon von Beginn weg gezeichnet durch Trauma, Krankheit und Depression. Sein Gemütszustand bildete die Vorlage für weltbekannte Bilder namens «Melancholia», «Angst» oder «Der Schrei».

# Melancholia

Beim Thema Depression verschwimmen Kunst und Krankheitsbild oft miteinander.



### **Neue Blickwinkel**

Jim Carrey verkörperte in diversen seiner Filme und Serien das Wechselspiel zwischen Glück und Leid. Dass sich hinter seinem weltberühmten Lachen ein jahrelanger Kampf gegen Depressionen abspielte, blieb lange unbekannt. In Briefen an seinen Bruder berichtete auch der Florentiner Künstler Michelangelo von Angst, Erschöpfung und sozialer Abgrenzung – aus heutiger Sicht mögliche Hinweise für eine psychische Erkrankung.



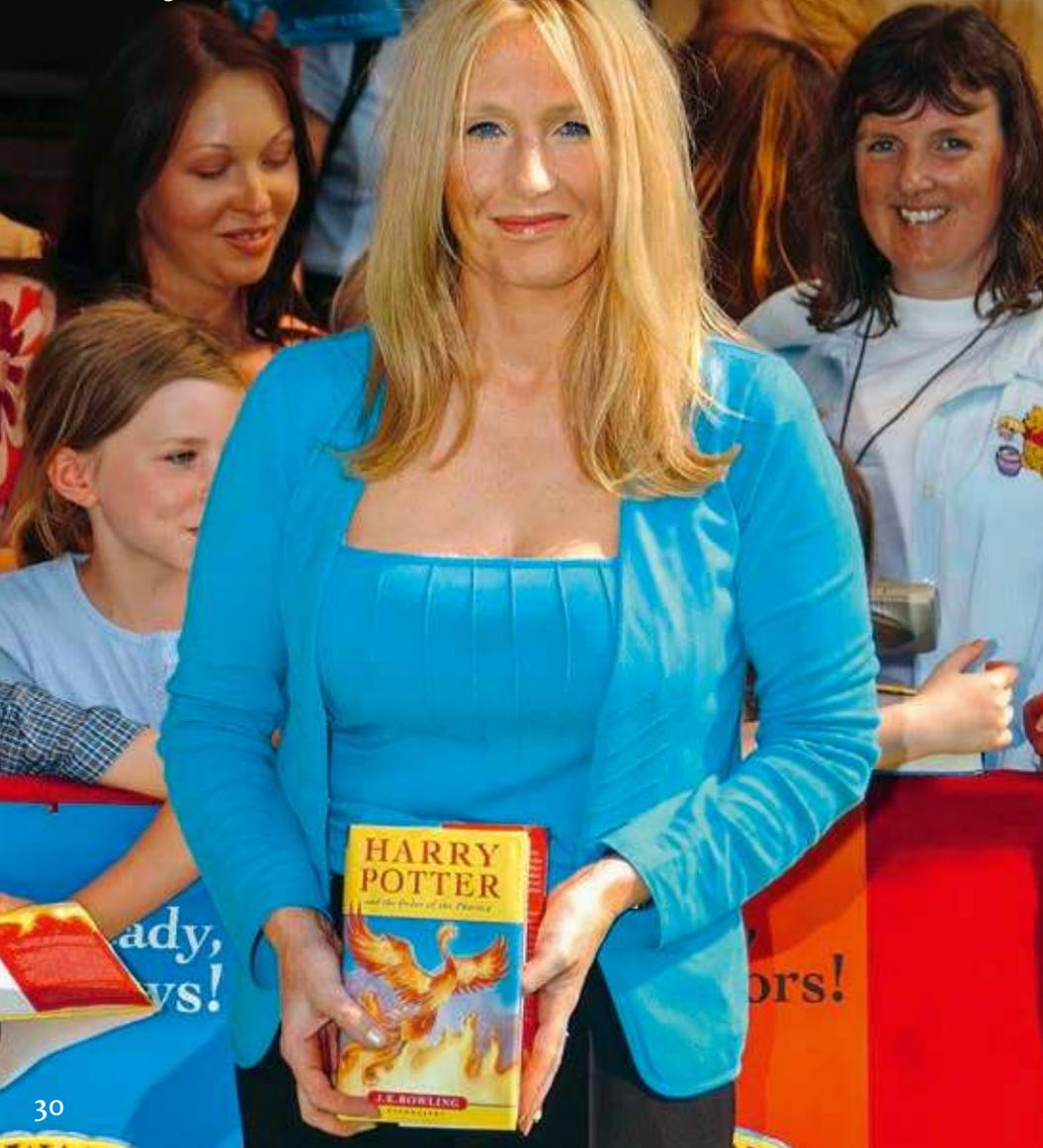
### Leidende Künstler

Sowohl der Autor und Zeichner Franz Kafka als auch die Malerin Frida Kahlo machten ihr persönliches Leiden zum Inhalt vieler ihrer Werke. Unvorstellbar, wie ihre Kunst ohne die Last ihrer körperlichen und mentalen Krankheiten ausgesehen hätte. Das Bild rechts zeigt Frida Kahlo nach ihrem schweren Busunfall beim Malen in ihrem Bett in Mexiko City.



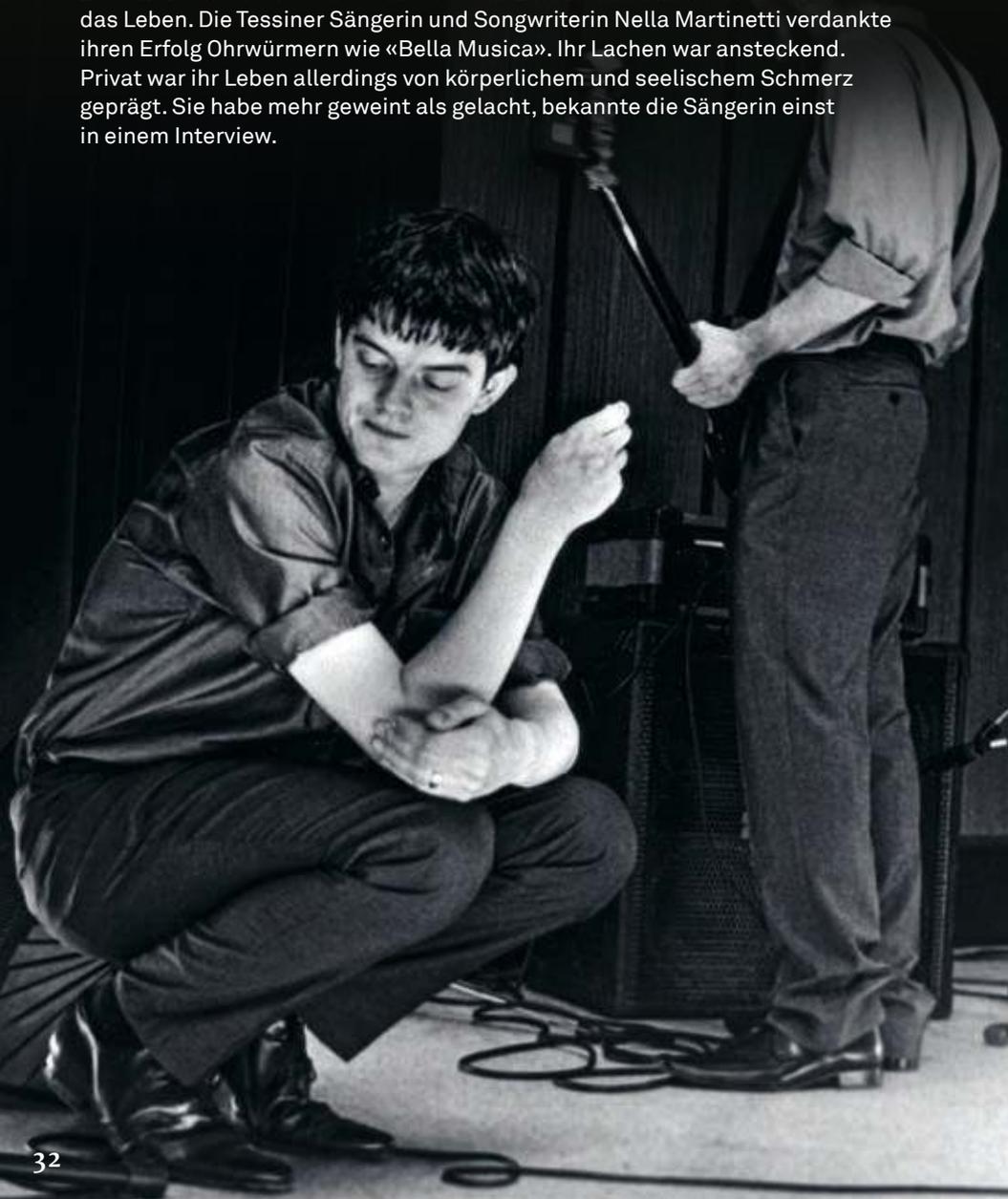
## Dämonen der Dunkelheit

Vor ihrem grossen Durchbruch durchläuft die Harry-Potter-Autorin J.K. Rowling dunkle Zeiten. Ob sie mit den Kämpfen ihres Romanhelden gegen die Mächte der Finsternis ein Stück weit auch ihre eigene Depression verarbeitet, bleibt wohl ihr Geheimnis. H.R. Gigers düstere Welten machten den Schweizer Künstler weltberühmt, begleiteten ihn aber auch im Privaten: Seine depressive Lebensgefährtin Li Tobler nahm sich im Alter von nur 27 Jahren das Leben.



### Jenseits des Scheinwerferlichts

Die düsteren Texte, die der Frontmann der Band Joy Division mit tiefer Stimme vortrug, widerspiegeln sein von Depression und Selbstmordgedanken zerrüttetes Seelenleben. Im Alter von nur 23 Jahren nahm sich Ian Curtis das Leben. Die Tessiner Sängerin und Songwriterin Nella Martinetti verdankte ihren Erfolg Ohrwürmern wie «Bella Musica». Ihr Lachen war ansteckend. Privat war ihr Leben allerdings von körperlichem und seelischem Schmerz geprägt. Sie habe mehr geweint als gelacht, bekannte die Sängerin einst in einem Interview.



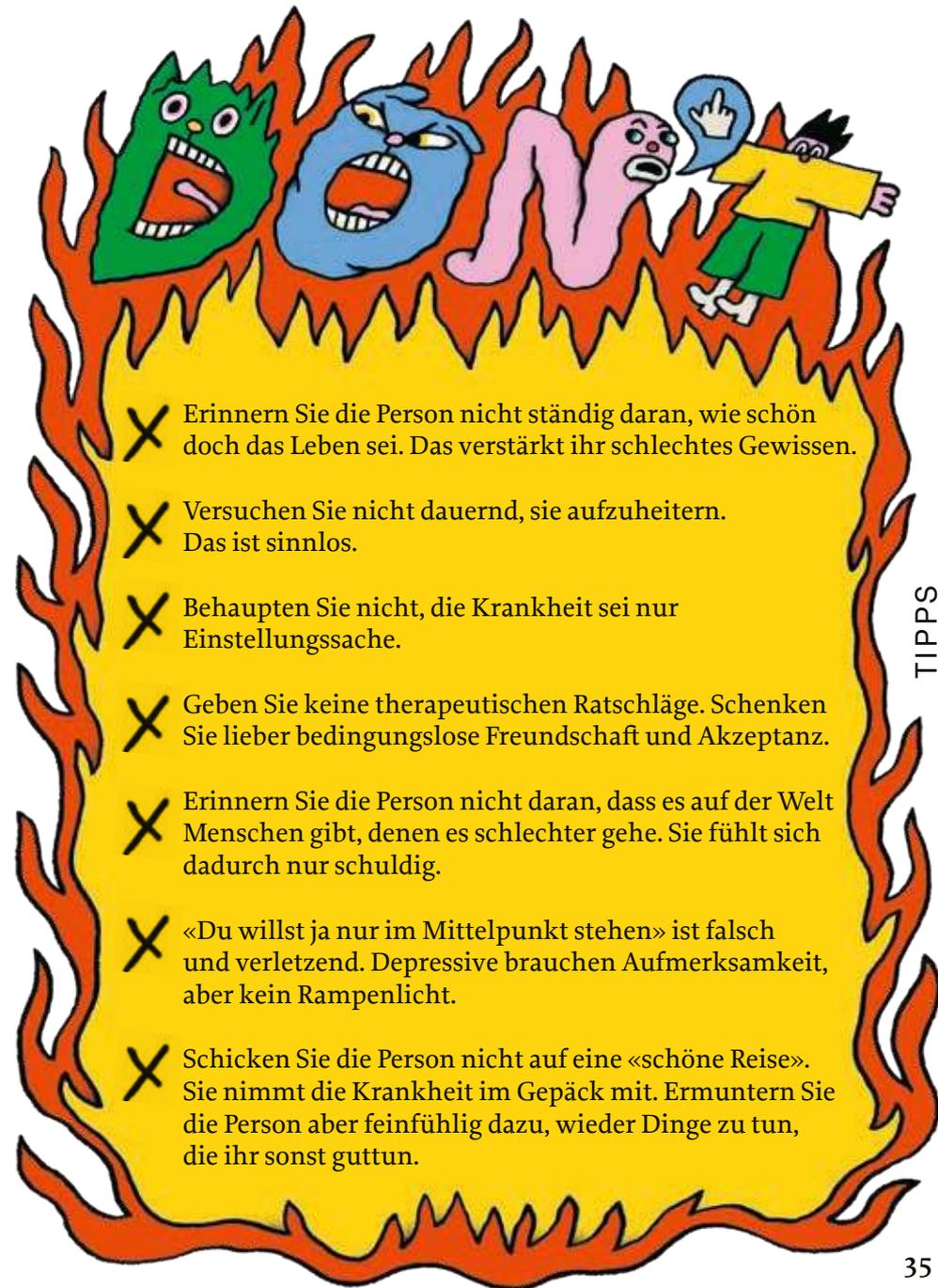
## Wie Sie richtig helfen

Sie wollen einer depressiven Person zur Seite stehen? Erfahren Sie, was hilft – und was alles nur noch schlimmer macht.



TIPPS

- ✓ Eine nahestehende Person wirkt auf Sie schon seit Längerem belastet? Sprechen Sie sie behutsam darauf an.
- ✓ Hören Sie geduldig zu, wenn sie sich Ihnen öffnet. Ohne Meinung, ohne Urteil, ohne über sich selbst zu sprechen.
- ✓ Spüren Sie heraus, ob die Person bereit ist, sich professionell helfen zu lassen. Bieten Sie Hand bei der Suche nach einem Arzt oder einer Ärztin. Begleiten Sie sie auf Wunsch.
- ✓ Entlasten Sie die Person im Alltag. Nehmen Sie ihr aber nicht alles ab.
- ✓ Akzeptieren auch Sie die Depression als Krankheit, die geheilt werden kann. Es braucht jedoch Geduld.
- ✓ Bleiben Sie mit der Person in Kontakt, auch wenn es bedrückend ist. Ein verständnisvolles Umfeld ist wichtig.



TIPPS

- ✗ Erinnern Sie die Person nicht ständig daran, wie schön doch das Leben sei. Das verstärkt ihr schlechtes Gewissen.
- ✗ Versuchen Sie nicht dauernd, sie aufzuheitern. Das ist sinnlos.
- ✗ Behaupten Sie nicht, die Krankheit sei nur Einstellungssache.
- ✗ Geben Sie keine therapeutischen Ratschläge. Schenken Sie lieber bedingungslose Freundschaft und Akzeptanz.
- ✗ Erinnern Sie die Person nicht daran, dass es auf der Welt Menschen gibt, denen es schlechter gehe. Sie fühlt sich dadurch nur schuldig.
- ✗ «Du willst ja nur im Mittelpunkt stehen» ist falsch und verletzend. Depressive brauchen Aufmerksamkeit, aber kein Rampenlicht.
- ✗ Schicken Sie die Person nicht auf eine «schöne Reise». Sie nimmt die Krankheit im Gepäck mit. Ermuntern Sie die Person aber feinfühlig dazu, wieder Dinge zu tun, die ihr sonst guttun.

# So beugen Sie einer Depression vor

Diese Tipps und Verhaltensweisen helfen Ihnen, psychisch gesund zu bleiben.

Wer die Veranlagung hat, ist nie davor gefeit, in eine Depression zu fallen. Trotzdem lässt sich das Risiko ein wenig minimieren. Dreissig Inspirationen.

TIPPS

- 1 Geniessen Sie die Sonne auf der Haut. Ihre Strahlen regen die Produktion von Vitamin D an, das unter anderem vor Depressionen schützt. In langen, dunklen Wintern kann die Einnahme eines Vitamin-D-Präparats sinnvoll sein.



- 3 Sport macht glücklich. Regelmässige Bewegung löst die Ausschüttung des Glückshormons Serotonin aus.

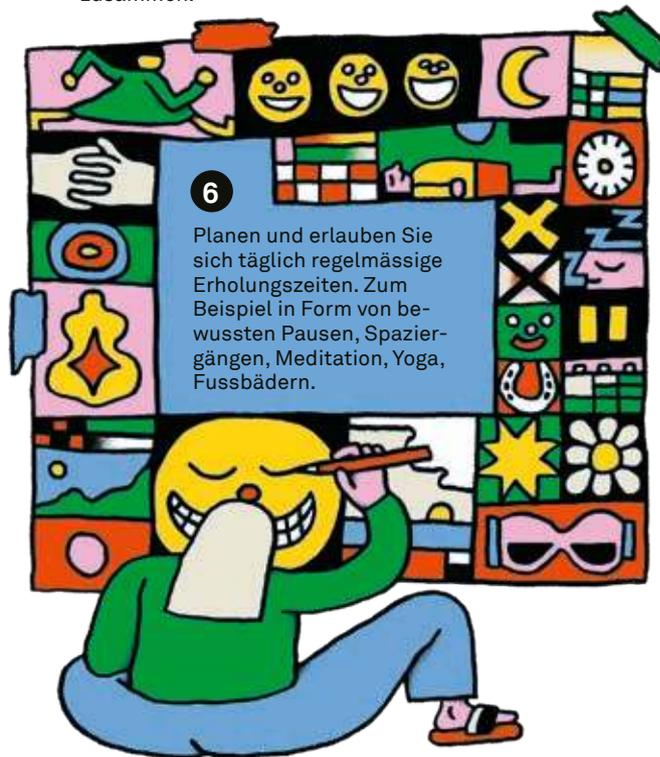


- 4 Bleiben Sie mit Menschen in Kontakt, die Ihnen wichtig sind. Rufen Sie sie an und unternehmen Sie etwas zusammen.



- 5 Schlafen Sie ausreichend, aber nicht zu viel

Sieben bis neun Stunden Schlaf gelten als Richtwert. Folgen Sie jedoch Ihrer biologischen Uhr. Damit verbessern Sie Ihre Schlafqualität, wachen ausgeruht auf und verfügen tagsüber über mehr Energie.



- 6 Planen und erlauben Sie sich täglich regelmässige Erholungszeiten. Zum Beispiel in Form von bewussten Pausen, Spaziergängen, Meditation, Yoga, Fussbädern.



TIPPS

7

## Kennen Sie die Progressive Muskelentspannung?

Es handelt sich um eine einfache Entspannungsmethode: Sie spannen der Reihe nach bestimmte Muskelgruppen kurz an und lassen sie abrupt wieder los. Nach der Anspannung nehmen Sie die Entspannung intensiver und bewusster wahr. Die Entspannung breitet sich mit jeder bearbeiteten Muskelgruppe weiter im Körper aus. Der Blutdruck sinkt, der Puls verlangsamt sich, die Atmung wird ruhiger. Eine Anleitung dazu finden Sie in der Helsana Coach App.

→ [helsana.ch/coach-app](https://helsana.ch/coach-app)

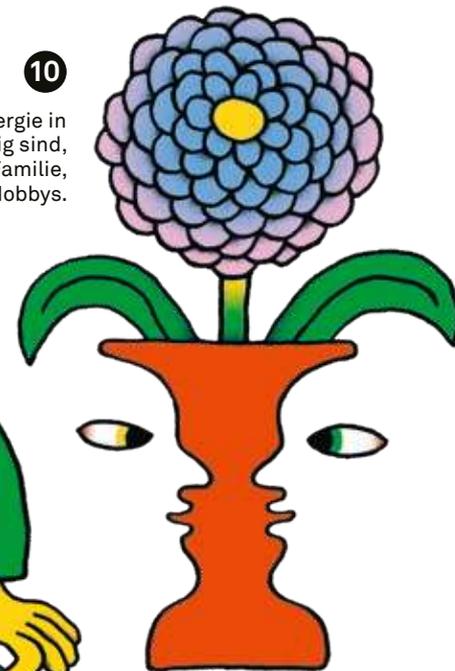


11

Was gibt es Schöneres als ein feines Essen in guter Gesellschaft? Kochen Sie gemeinsam. Nehmen Sie sich Zeit für Ihre Mahlzeiten.

10

Investieren Sie Ihre Energie in jene Dinge, die Ihnen wichtig sind, zum Beispiel in Ihre Familie, Ihre Freunde und Hobbys.



12

## Essen Sie sich glücklich

Vitamin B6, Omega-3-Fettsäuren und Tryptophan heissen die Zaubermittel. Integrieren Sie in Ihren Ernährungsplan Hafer, Sonnenblumenkerne, Hülsenfrüchte, Baumnüsse, Eier, Milchprodukte, Fleisch oder Fisch.

9

Entdecken Sie Neues. Probieren Sie ein Rezept aus, lösen Sie ein Kreuzworträtsel, besuchen Sie eine Bibliothek. Oder gestalten Sie ein Fotobuch, betätigen Sie sich handwerklich, malen Sie.

8

Achten Sie darauf, was Ihnen guttut. Sie dürfen auch mal Nein sagen. Und Sie müssen nicht alles perfekt machen.

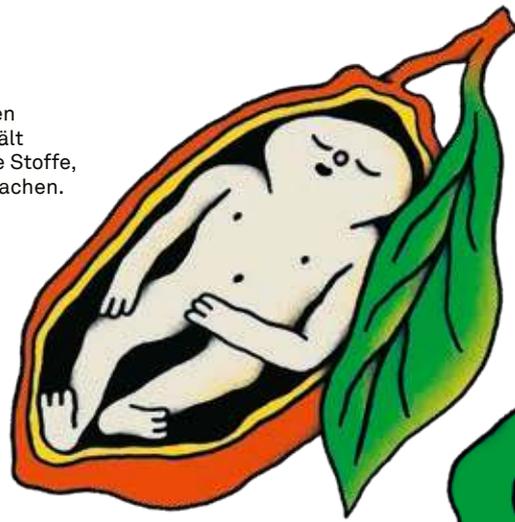


TIPPS

TIPPS

13

Liebe geht durch den Magen: Kakao enthält hormonell wirkende Stoffe, die uns glücklich machen.

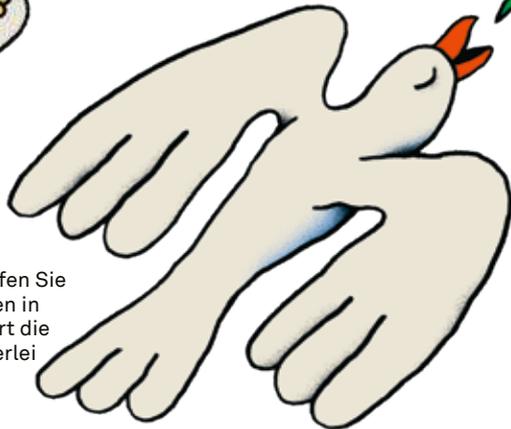


14 Denken Sie nicht zu weit voraus. Teilen Sie wenn nötig auch die banalsten Tätigkeiten in kleine Schritte auf. Führen Sie eine To-do-Liste. Streichen Sie Erledigtes ab. So fühlen Sie sich produktiver und motivierter.



15

Singen, summen, pfeifen Sie eine Melodie. Singen in Gemeinschaft fördert die Gesundheit in vielerlei Hinsicht.



16

### Bewusster Genuss

Bereiten Sie sich selbst täglich eine kleine Freude. Ein Blumenstrauß, ein Spaziergang, ein Bad, eine Fußmassage mit duftendem Öl.



17

Vergebung, Nächstenliebe, Gebet: Falls Sie offen sind für Spiritualität, nutzen Sie Ihre spirituellen Fähigkeiten und das jeweilige spirituelle Angebot oder Netzwerk.

18

Besinnen Sie sich täglich auf drei gute Dinge, die Ihnen widerfahren sind. Suchen Sie aktiv nach ihnen: einem Lächeln, einem Schmankerl – etwas, das Sie gesehen haben. Notieren Sie sich dies abends in einem Dankbarkeitstagebuch.



TIPPS

TIPPS

19

### Betrachten Sie alte Fotos,

die schöne Erinnerungen in Ihnen wecken. Wählen Sie bewusst Momente, um allein mit sich zu sein.



20

### Sonnenaufgang

Begrüßen Sie ein- bis zweimal pro Woche den Tag draussen bei Sonnenaufgang. Oder betrachten Sie den Sternenhimmel in einer klaren Nacht. Erfahren Sie die Weite und das Wunder.



21

Gehen Sie in die Natur, und lauschen Sie den Vögeln und Insekten. Streifen Sie wieder einmal mit allen Sinnen durch den Wald. Gehen Sie ein paar Schritte barfuss über einen Naturboden.



22

### Setzen Sie einen Samen in die Erde

Begleiten Sie täglich sein Wachsen und Werden. Staunen Sie über die Fähigkeit, sich zu verwurzeln. Betrachten und erfreuen Sie sich an einer Blume, einer Pflanze oder einem Baum.



23

Beobachten Sie draussen die vorbeiziehenden Wolken. Wie fühlt sich die Sonne, der Wind, der Regen auf der Haut an?

24

Überraschen Sie einen lieben Menschen, machen Sie jemandem eine Freude. Wieso nicht wieder einmal einen Brief schreiben an Verwandte oder Bekannte? Wie freut man sich doch selbst über echte Post!



25

## Tageslicht gegen den Winterblues

Spaziergänge an der frischen Luft helfen auch an trüben Tagen gegen den Winterblues. Sollten sie nicht möglich sein, helfen spezielle Tageslichtlampen.



TIPPS



26

Grüssen Sie wieder einmal einen fremden Menschen auf der Strasse. Machen Sie jemandem ein Kompliment.

27

Schauen Sie sich einen lustigen Film an oder probieren Sie Lach-Yoga. Lachen an sich wirkt stark antidepressiv.



28

Tanzen Sie zu einem Musikstück, das Ihnen besonders gut gefällt.

29

Winterschwimmen im See tut gut, probieren Sie's aus. Es fördert die Durchblutung. Danach ist man wacher, präsenter, vitaler und schläft besser.



30

### Erlauben Sie sich ein Nickerchen

Geniessen Sie es. Im Bett, auf dem Sofa oder draussen im Liegestuhl, vielleicht mit einer Kuscheldecke.



TIPPS

## Wahr oder falsch?

Zu Depressionen kursieren zahlreiche Vorurteile – und viel Unwissen. Wir klären auf.

### Depressionen sind reine Kopfsache

Falsch. Eine Depression hat sowohl psychische wie auch biologische Ursachen und Folgen. Sie betreffen den ganzen Organismus. Zu den Symptomen gehören etwa – neben negativen



Gedanken und Gefühlen – auch körperliche Probleme wie Schlafstörungen oder Verlust der Libido.

### Eine Depression wird durch ein Trauma ausgelöst

Nicht unbedingt. Traumatische Ereignisse können zwar Auslöser sein, müssen aber nicht. Eine Depression tritt manchmal auch schleichend oder unerwartet auf.



### Postpartale Depressionen betreffen auch Väter

Das ist wahr. Der Grund für eine Erkrankung des frischgebackenen Vaters ist jedoch häufig eine vorgängige Erkrankung der Partnerin. Aber auch frühere Depressionen, Beziehungsprobleme oder Stress am Arbeitsplatz begünstigen die postpartale Depression bei Männern.



### Zucker begünstigt psychische Probleme

Dieser Effekt konnte bisher nur bei Männern nachgewiesen werden. Eine Studie hat gezeigt, dass ein erhöhter Zuckerkonsum das Risiko für psychische Probleme erhöht. Das liegt vermutlich daran, dass



Zucker Entzündungsreaktionen auslösen kann, was wiederum Depressionen begünstigt.

### Depressive Personen sind schwache Menschen

Eine Depression kann jede und jeden treffen – unabhängig vom sozialen Status, Einkommen, Alter und Geschlecht. Studien deuten darauf hin, dass vor allem Menschen,



die viel leisten und hohe Anforderungen an sich selbst stellen, vermehrt an Depressionen erkranken.

### Auch Tiere haben Depressionen

Ja. Tiere können an einer Depression erkranken, wenn sie sich gestresst oder gelangweilt fühlen. Zu den weiteren Auslösern gehören Trauer, Verlust oder veränderte Tagesabläufe. Eine Depression bei Tieren zeigt sich meistens durch verändertes Verhalten: Wenn es etwa



plötzlich reizbarer, anhänglicher oder ängstlicher ist als sonst.

### Kinder depressiver Eltern erkranken selbst

Tatsächlich haben Kinder und Jugendliche mit depressiven Eltern ein höheres Risiko, selbst psychisch zu erkranken. Sie spiegeln die Symptome ihrer Eltern und erlernen ihre Muster. Zu den weiteren Einflussfaktoren



gehören aber auch das Alter der Kinder, das familiäre Umfeld, die Dauer der Erkrankung der Eltern sowie die Genetik.

### Eine Depression ist heilbar

Wer einmal depressiv ist, bleibt es nicht für immer. Depressionen sind gut behandelbar – sowohl therapeutisch wie auch medikamentös. Wenn eine depressive Episode vorbei ist, sind Betroffene wieder gesund und leistungsfähig. Das Risiko für eine erneute Erkrankung



bleibt jedoch erhöht. ●

# Natürliche Helfer

Ihre Stimmung ist im Keller?  
Versuchen Sie es mit Heilpflanzen.  
Diese vier muntern Sie auf.

## Passionsblume

Sie löst innere Unruhe und hilft unter anderem bei nervös bedingten Herzrhythmusstörungen. Dank ihrer Phytohormone ist die Passionsblume auch ein beliebtes Mittel gegen Wechseljahrsbeschwerden.

**Anwendung:** Die hübsche Blume gibt es als Dragees, Tabletten, Kapseln, Spray, Tinktur oder als Tee verarbeitet. Bei Letzterem sollten Sie nach sechs Wochen pausieren. Schwangere sollten diese Pflanze nicht einnehmen.



## Johanniskraut

Die stimmungsaufhellende Blume gilt als wichtigste Heilpflanze zur Behandlung von leichten und mittelschweren Depressionen. Ähnlich wie chemische Antidepressiva bringt sie die Botenstoffe im zentralen Nervensystem ins Gleichgewicht.

**Anwendung:** Johanniskraut gibt es in Form von Tabletten, Kapseln, Tee oder Saft. Präparate für leichte Depressionen erhalten Sie ohne Rezept, solche für mittelschwere sind rezeptpflichtig. Achtung vor Sonne bei lichtempfindlicher Haut sowie vor Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln, zum Beispiel der Antibabypille.



☞ Wenden Sie sich für die richtige Dosierung an Ihre Apotheke. Halten die depressiven Symptome länger als zwei Wochen an, konsultieren Sie Ihre Hausärztin oder Ihren Hausarzt, einen Psychologen oder eine Psychotherapeutin.

## Safran

Das teuerste Gewürz der Welt färbt nicht nur, sondern heilt auch. Unter anderem hilft Safran bei Stimmungsschwankungen und leichten Depressionen.

**Anwendung:** Als Arzneimittel gibt es den echten Safran als Dragees oder Kapseln. In kleinen Dosen wirken seine Extrakte aufheiternd, in zu hohen Dosen giftig. Während der Schwangerschaft sollte man auf Safran verzichten.

## Baldrian

Er hilft bei psychosomatischen Beschwerden, entspannt und fördert den Schlaf. Die Inhaltsstoffe seiner Wurzeln wirken sich positiv auf die Funktion der Nervenzellen aus.

**Anwendung:** Baldrian gibt es als Tinktur, Tee, Dragees und Tabletten sowie in Form von Badezusatz. In leichter Dosierung macht er nicht müde, weshalb Sie ihn problemlos auch bei Prüfungsangst einnehmen können.



## Ich und meine Depression

Verzweiflung, Dunkelheit, aber auch Hoffnung: drei Geschichten, die unter die Haut gehen.



Bereut die jahrelange Tabuisierung ihrer Krankheit.  
Katharina Guggenbühl vor einem ihrer Bilder.

**Katharina Guggenbühl, 66, litt jahrelang unter Depressionen, ohne es zu wissen**

«Die Geschichte meiner Depression gleicht einer Odyssee. Ich musste 55 Jahre alt werden, bis mein psychisches und körperliches Leiden endlich beim Namen genannt und ich entsprechend behandelt wurde – obwohl ich schon früh emotional instabil war. Als ich dreizehn war, verstarb mein Grossvater, zu dem ich eine enge Beziehung hatte. Gleichzeitig verliebte ich mich zu meiner Verwirrung in ein Mädchen. Darüber sprechen konnte ich mit niemandem.

Meine Mutter, eine stark narzisstische Persönlichkeit, war mit sich und ihrer Arbeit beschäftigt, mein Vater ebenfalls. Ich fühlte mich allein gelassen und begann schon früh, körperliche Erkrankungen zu entwickeln. Als mich später mein Hausarzt nach einem Nervenzusammenbruch in eine psychiatrische Klinik überweisen wollte, setzte meine Mutter alles daran, dies zu verhindern. Zu gross war ihre Sorge, als Schuldige für meinen Zustand zu gelten. Diese Tabuisierung hat mich geprägt und jahrelang gelähmt.

Trotz massiver Schlaflosigkeit, suizidalen Gedanken,

diffusen Ängsten und anderen Problemen gelang es mir, mein Studium abzuschliessen und zu arbeiten. Ohne dass das Wort Depression je ausgesprochen wurde, war ich stets in Gesprächs- und anderen Therapien. Versuche mit medikamentösen Therapien brach ich immer ab.

Erst viel später, nachdem meine Mutter bereits gestorben war, brachte ein erneuter, kompletter Zusammenbruch die lang ersehnte Hilfe. Ich wurde in eine Klinik eingeliefert, wo ich zum ersten Mal in meinem Leben die Diagnose «rezidivierende Depression» und korrekt eingestellte Antidepressiva erhielt. Für mich kam das einer Offenbarung gleich. Ich würde diese Medikamente nie mehr im Leben absetzen und bereue die Tabuisierung, die ich selbst Jahrzehnte lang weitergelebt hatte.»

**«Ich würde diese Medikamente nie mehr im Leben absetzen.»**

**Annika Redlich, 39,  
fiel nach ihrer zweiten  
Geburt in eine Depression**

«Die Diagnose einer mittelschweren Depression erhielt ich, als ich mich für eine stationäre Behandlung auf der Mutter-Kind-Station im Spital Affoltern entschied. Mein zweites Kind, eine Tochter, war zehn Monate alt, und ich war dermassen am Ende, dass keine andere Lösung infrage kam. Ich hatte mehrere schwierige Jahre hinter mir: Nach einer ersten, glücklichen Schwangerschaft hatte die zweite mit einer Fehlgeburt geendet. Es war ein tragisches Ereignis, auf das ich mit Panikattacken, diffusen Ängsten und Schlafstörungen reagierte. Professionelle Hilfe, um das Erlebte zu verarbeiten, holte ich mir damals nicht.

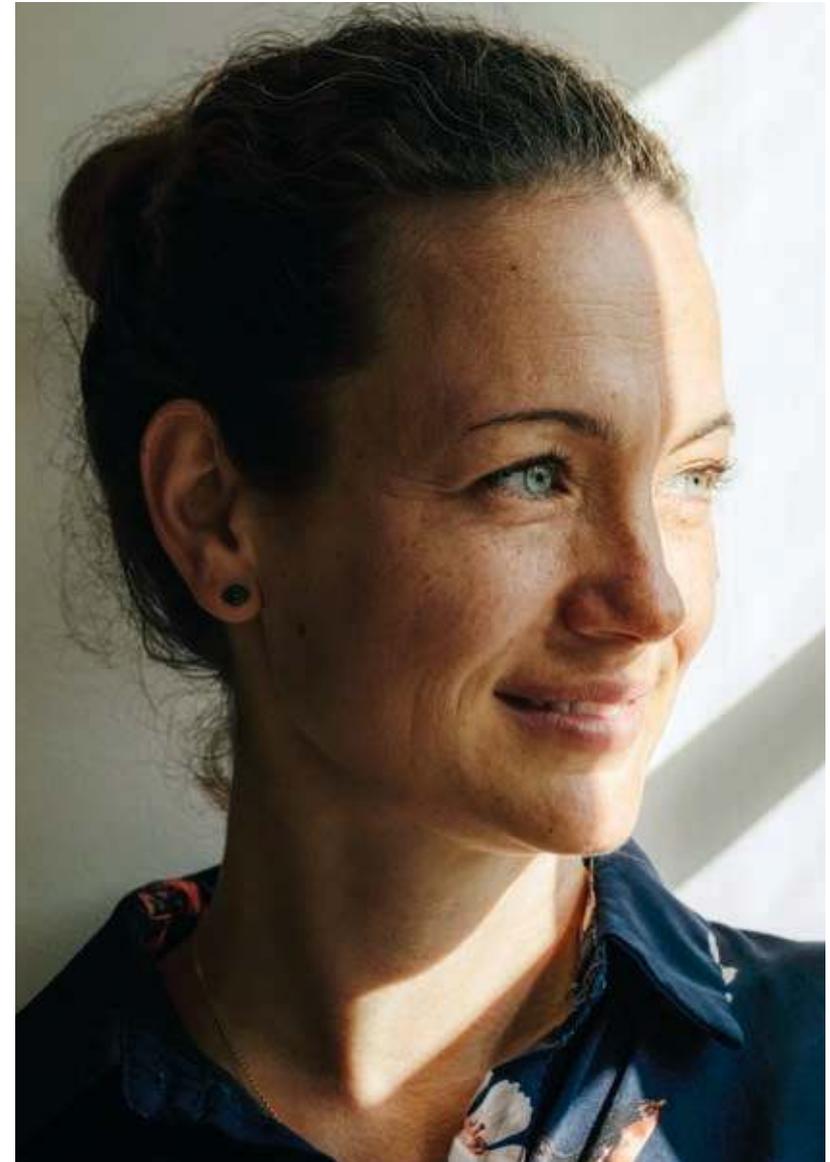
Nach drei problematischen Jahren wurde ich wieder schwanger. Dieses Mal war die Schwangerschaft geprägt von Angst und allgemeiner Überforderung. Es ging mir nicht gut. Richtig schlimm wurde es, als ich nach dem Mutterschaftsurlaub wieder arbeiten ging. Ich nahm innerhalb von sieben Wochen zehn Kilo ab, hatte ständig Panikattacken und Gewaltfantasien oder stellte mir vor,

**«Ich hatte  
ständig Panik-  
attacken und  
Gewaltfantasien.»**

aus dem Fenster zu springen – Zwangsgedanken, die ich heute nicht mehr nachvollziehen kann. Meine Tochter war zehn Monate alt und konnte mit mir in die Klinik kommen. Mein Sohn blieb zu Hause mit meinem Mann. Auch wenn mir die Trennung schwerfiel, war ich unendlich erleichtert darüber, dass ich die Fassade der glücklichen Mutter nicht mehr aufrechterhalten musste und mir professionell geholfen wurde.

Während meines Aufenthaltes hörte ich vom Verein Postpartale Depression Schweiz. Ehemals betroffene Frauen und eine Fachperson führen diese Anlaufstelle. Heute bin ich dort Geschäftsstellenleiterin und darf miterleben, wieviel es bewirkt, wenn Mütter und Väter ohne Angst über ihre Situation sprechen können.»

→ [postpartale-depression.ch](http://postpartale-depression.ch)



Nach einer Fehlgeburt fiel sie in eine schwere Krise. Heute hilft Annika Redlich anderen Eltern in ähnlichen Situationen.



Mit 14 überrollte ihn zum ersten Mal eine Depression. Mittlerweile weiss Remo Schraner damit umzugehen.

**Remo Schraner, 30,  
lernte, über seine  
Depression zu reden**

«Meinen grössten Stillstand hatte ich vor drei Jahren. Ich war 27 und war soeben für ein dreimonatiges Journalismus-Praktikum beim ZDF in Mainz angekommen. Ich hatte ein kleines Haus bezogen und sollte in wenigen Tagen meine Traumstelle antreten. Doch statt mich darauf zu freuen und die Stadt zu erkunden, konnte ich nicht schlafen, nicht mehr aufstehen, nicht duschen, mir nicht einmal die Zähne putzen. Es war, als läge eine bleischwere Decke auf mir.

Es war nicht das erste Mal, dass ich von einer Depression überrollt wurde: Mit 14 ging ich deswegen in eine Maltherapie. Und mit 16 wurde es so schlimm, dass ich mich für ein Jahr von der Schule dispensieren liess. Ich kannte die Depression also, doch so heftig hatte ich sie noch nie erlebt. Unter Tränen und voller

**«Wow, dachte ich, es gibt so viele von uns!»**

Scham sagte ich meine Praktikumsstelle vor Antritt ab. Meiner Vermieterin teilte ich mit, dass ich, kaum eingezogen, wieder ausziehen werde. Sie kam persönlich vorbei und fragte mich nach dem Grund. Es war das erste Mal, dass ich einer fremden Person sagte, dass ich schwer depressiv war. Sie war sehr verständnisvoll und umarmte mich sogar. Diese Geste war ein absoluter Schlüsselmoment für mich! Ich realisierte: Wenn ich anderen gegenüber offen bin, gebe ich ihnen die Möglichkeit, darauf zu reagieren.

Nach diesem Zusammenbruch begab ich mich für zwei Monate in eine Klinik. Ich kann

mich noch gut an den Moment erinnern, als ich den Essraum betrat und da dreissig, vielleicht vierzig Menschen sass: Wow, dachte ich, es gibt so viele von uns! Nach dieser Zeit tat ich alles, ausser mich um meine Karriere zu kümmern. «Bloss nichts Kopfplastiges!», war mein Credo. Doch das Schreiben fehlte mir, und so entstand mein Blog «Der Volpe – Depressionen und das bunte Leben». Ich hatte das Bedürfnis, das Schweigen und das Tabu rund um das Thema psychische Krankheiten zu durchbrechen.

Mein Blog fand sofort grossen Anklang, und die Reaktionen waren praktisch ausnahmslos positiv. Als ich mich einige Monate nach der Lancierung um eine Stelle beim News-Portal «20 Minuten» bewarb, habe ich meinen Blog bewusst in den Lebenslauf genommen, im Stil von: Wenn sie ein Problem damit haben, dann ist es nicht die richtige Stelle für mich. Ein Problem hatten sie nie damit – im Gegenteil: Mittlerweile bin ich dort in der Leitung des Social Responsibility Board, und ich produziere Formate rund um psychische Gesundheit. Zudem trete ich als Sprecher auf und bin an verschie-

denen Projekten zum Thema beteiligt. Seit ich meine Depression nicht mehr verstecke, habe ich einen regelrechten Karriereschub erlebt.

Ich habe einfache Strategien gefunden, die mir helfen, positiv durch den Alltag zu gehen. Zum Beispiel unternehme ich mit meinem Partner mehrmals im Monat eine mehrstündige Wanderung, wobei ich das Handy ganz bewusst zu Hause lasse. Und wenn ich einen Knorz im Kopf habe, dann würze ich das Essen mit Chilisauce – dies holt mich subito aus meinen negativen Gedanken zurück in meinen Körper.» ●

→ [dervolpe.ch](http://dervolpe.ch)



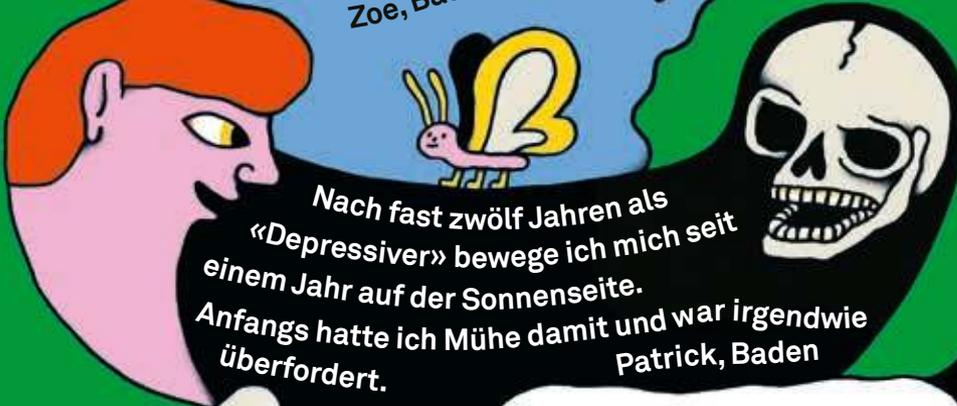
Als Journalist gibt Remo Schraner den Themen rund um Psychische Krankheit eine Stimme.

## Wie fühlt sich das an?

Einblicke ins persönliche Seelenleben:  
Sechs Menschen erzählen von ihrer  
Depression.



Manchmal schaue ich meine  
WG-Kumpels an, wie sie lachen  
und es lustig haben, und ich frage  
mich, warum ich mich nie so fühle.  
Zoe, Basel



Nach fast zwölf Jahren als  
«Depressiver» bewege ich mich seit  
einem Jahr auf der Sonnenseite.  
Anfangs hatte ich Mühe damit und war irgendwie  
überfordert.  
Patrick, Baden



Ich esse manchmal wochenlang  
nur meine Vorräte, also Pasta,  
Reis und irgendwelche Büchsen-  
nahrung... Sogar Online-Shop-  
ping oder einen Food-Kurier  
bestellen ist mir zu anstrengend.  
Renata, Wil



Die Depression macht mich  
jeweils aggressiv. Ich  
versuche deshalb etwas  
Kreatives zu tun und diese Wut  
irgendwie rauszulassen.  
Andrea, Berikon



Für mein Umfeld war ich immer die  
Lebensfreudige. Als ich mich in eine Klinik  
einliefern liess, war das für viele ein Schock.

Vor allem für meine Eltern, sie  
hatten das Gefühl, alles falsch  
gemacht zu haben.

Sandy, Zürich



Meine Depression bezeichne ich als das «Nichts». Wenn  
wieder eine starke Welle kommt, kann ich nichts machen.  
Ich liege einfach stundenlang da, starre die Wand an und  
warte, dass es vorbei geht.  
Gian, Zürich.

# Glossar

## A

### **Amygdala**

Die Amygdala spielt eine wichtige Rolle bei der Regulation von Emotionen und Erinnerungen im Gehirn – besonders aktiv ist sie bei Angst oder Aggressionen. Bei depressiven Menschen findet sich häufig eine veränderte Aktivität der Amygdala.

### **Anorexie**

Die Anorexia nervosa, oder auch Magersucht, ist eine Essstörung. Kennzeichnend für die psychische Krankheit sind ein verzerrtes Körperbild und panische Angst vor dem Zunehmen. Die radikale Diät und/oder extreme sportliche Aktivitäten können zu lebensbedrohlichem Gewichtsverlust führen.

### **Antidepressiva**

Der Begriff fasst eine Gruppe von Medikamenten zusammen, die bei depressiven Erkrankungen stimmungsaufhellend wirken. Gleichzeitig reduzieren sie die körperlichen Symptome einer Depression wie Schlaflosigkeit, Kopf- und Rückenschmerzen sowie Magen-Darm-Beschwerden.

## B

### **Botenstoffe**

Als Botenstoffe bezeichnet man chemische Stoffe, die in einem Organismus oder zwischen Spezies die Übertragung von Signalen bzw. Informationen sicherstellen. Sie sind für die chemische Kommunikation zuständig.

### **Bulimie**

Die psychische Krankheit Bulimie gehört zu den Essstörungen. Betroffene leiden an Heisshungerattacken, während denen sie unkontrolliert essen. Nach diesen Anfällen haben sie panische Angst, zuzunehmen. Deshalb erbrechen sie, nehmen Abführmittel oder treiben exzessiv Sport.

## C

### **Chronifizierung**

Wenn eine Krankheit oder ein Symptom dauerhaft (chronisch) wird, spricht man von einer Chronifizierung.

## D

### **Dopamin**

Dopamin ist auch unter dem Begriff Glückshormon bekannt: Es wird ausgeschüttet, wenn wir Dinge tun, die uns glücklich machen. Das Hormon ist zudem ein Neurotransmitter, also ein Botenstoff im Gehirn, der zur Erregung der Nervenzellen dient.

## K

### **Kortisol**

Bei Stress setzt die Nebennierenrinde das Hormon Kortisol frei. Dieses ist an vielen Stoffwechselprozessen beteiligt. So beeinflusst das Stresshormon unter anderem den Fettstoffwechsel, den Herzkreislauf sowie den Blutzucker. Depressive haben einen erhöhten Kortisolspiegel.

## M

### **Melancholie**

Der Begriff Melancholie wird in Philosophie, Medizin, Psychologie, Theologie und Kunst behandelt. Er bezeichnet einen Stimmungszustand, der von emotionalem Schmerz und Nachdenklichkeit geprägt ist. In Bezug auf eine Krankheit ist Melancholie im 20. Jahrhundert weitgehend durch den Begriff der Depression ersetzt worden.

### **Melatonin**

Das Hormon steuert den Tag-Nacht-Rhythmus des Körpers. Es wird fast ausschliesslich nachts ausgeschüttet, da das Tageslicht die Melatoninproduktion hemmt.

## N

### **Neurose**

Eine Neurose bezeichnet eine psychische Verhaltensstörung ohne erkennbare körperliche Ursachen. Ärztinnen und Ärzte verwenden diesen Begriff kaum mehr. Sie ordnen die Störung spezifischer ein, etwa als Angststörung, Zwangsstörung, Phobie oder depressive Störung.

### **Neurotransmitter**

Neurotransmitter sind Botenstoffe wie Dopamin, Noradrenalin oder Serotonin. Die Aufgabe der Neurotransmitter im Gehirn besteht darin, Informationen zwischen Nervenzellen zu übertragen. Bei depressiven Menschen ist die Konzentration solcher Botenstoffe geringer als bei Gesunden.

### **Noradrenalin**

Das ist ein körpereigener Botenstoff. Als Stresshormon und Neurotransmitter beeinflusst er verschiedene Teile des Körpers sowie das zentrale Nervensystem.

## P

### **Postpartal**

Postpartal bedeutet «nach der Geburt eines Kindes». Der Begriff bezieht sich üblicherweise auf die Mutter, während die nachgeburtliche Zeit des Kindes als postnatal bezeichnet wird.

### **Psychopharmaka**

Darunter versteht man Medikamente, die bestimmte Stoffwechselvorgänge im Gehirn beeinflussen und so die psychische Verfassung verändern. Sie können beispielsweise Fehlregulationen im Gehirn normalisieren.

## R

### **Rezidiv**

Ein Rezidiv ist das Wiederauftreten einer Krankheit oder einer psychischen Störung.

## S

### **Serotonin**

Gehört zu den wichtigsten Botenstoffen unseres Körpers. Im Gehirn leitet es Informationen von einer Nervenzelle zur nächsten weiter. Serotonin nennt man auch «das Wohlfühlhormon». Bei Mangel leiden wir unter Müdigkeit, schlechter Laune oder gar depressiven Verstimmungen. Sonnenlicht sowie bestimmte Nahrungsmittel und Nährstoffe lassen den Serotoninspiegel ansteigen.

## T

### **Tageslichtlampe**

Eine Tageslichtlampe regt den Körper an, mehr Serotonin auszuschütten und weniger Melatonin zu produzieren. Bei sogenannten saisonalen depressiven Verstimmungen im Herbst/Winter kann dies Depressionen lindern.

### **Trauma**

Unter einem psychischen Trauma versteht man eine seelische Verletzung oder eine starke psychische Erschütterung. Auslöser sind lebensbedrohliche Ereignisse, zum Beispiel Naturkatastrophen, schwere Unfälle oder Gewalterfahrungen.

# Ratgeber nachbestellen

Haben Sie schon alle unsere Ratgeber?  
Verpasste Ausgaben können Sie gerne  
kostenlos nachbestellen.



01: Stress  
02: Kalorien  
03: Atmung  
04: Schlaf

05: Muskeln  
06: Herz  
07: Darm  
08: Erste Hilfe

09: Rücken  
10: Depression

Füllen Sie einfach das Bestellformular auf unserer Website aus. Wir senden Ihnen die Ratgeber zu, solange der Vorrat reicht.

→ [helsana.ch/ratgeber](https://helsana.ch/ratgeber)



## Impressum

Der «Ratgeber» erscheint zweimal jährlich als Beilage zum Kundenmagazin «Aktuell»;  
**Verlag:** Helsana Versicherungen AG **Redaktion:** «Aktuell/Ratgeber», Postfach, 8081 Zürich, [redaktion@helsana.ch](mailto:redaktion@helsana.ch) **Gesamtverantwortung:** Claudia Wyss, Carmen Schmidli **Redaktionsleitung:** Gabriela Braun **Textchefin:** Daniela Diener **Redaktion:** Rainer Brenner, Lara Brunner, Nina Merli, Daniela Schori **Realisation:** Helsana Versicherungen AG **Konzept und Gestaltung:** Raffinerie AG, Zürich (externe Beratung: Rainer Brenner) **Übersetzung und Korrektorat:** Supertext AG, Zürich **Druck:** Stämpfli AG, Bern **Zustellung:** Änderungen bitte dem Kundendienst melden: 0844 80 81 82 oder [helsana.ch/kontakt](https://helsana.ch/kontakt); Helsana lehnt jede Haftung für falsche oder unvollständige Informationen ab.  
©Helsana, 2021. Abdruck – auch auszugsweise – nur mit Quellenangaben gestattet.  
**Bildnachweise:** Nando von Arb: Illustration **akg-images:** S. 24–25 **Andrea Raffin / Alamy Stock Photo:** S. 26 **Riccardo Sala / Alamy Stock Photo:** S. 27 **KEYSTONE / Fine Art Images:** S. 28 **KEYSTONE / Eduardo Verdugo:** S. 29 **KEYSTONE / Ian West:** S. 30 **HR Giger / The Spell II (Detail):** S. 31 **Photo 12 / Alamy Stock Photo:** S. 32 **KEYSTONE / Peter Lauth:** S. 33 **Anja Wille-Schori:** S. 50–51 **Anne Morgenstern:** S. 52–59



gedruckt in der  
schweiz

# Wie geht es Ihnen?