

Richtig ist, dass eine mediterrane Ernährung mit viel Obst, Gemüse, Fisch und Olivenöl nicht nur gut für Herz und Kreislauf ist, sondern auch Depressionen entgegenwirken kann. Heilen lässt sich diese Erkrankung aber natürlich nicht durch den Verzehr von Vitaminen oder viel Omega-3- und 6-Fettsäuren, aber zumindest positiv beeinflussen.

Wie verhalte ich mich, wenn ich bei anderen Menschen eine Depression vermute?

Wichtig ist es, den Betroffenen ruhig und geduldig zu erklären, was Sie besorgt. Sagen Sie,

welche Verhaltensänderungen Ihnen aufgefallen sind und weshalb Sie diese beunruhigen – offen und ohne Vorwürfe. Hilfreich ist es, in der Ich-Perspektive zu reden. Sonst besteht die Gefahr, dass beim Gegenüber ein Vorwurf gehört wird, wo keiner ist. Spielen Sie das Leiden nicht herunter, denn Depressionen sind eine schwerwiegende Erkrankung, die aber bei medizinischer Hilfe sehr gute Heilungschancen hat – vor allem bei frühzeitiger Behandlung. Bieten Sie Ihre Hilfe eventuell auch mit etwas Nachdruck an.

HIER BEKOMMEN BETROFFENE HILFE

Ein guter erster Ansprechpartner ist der Hausarzt. Er kann an entsprechende Fachärzte weitervermitteln. Zudem steht die Deutsche Depressionshilfe unterstützend zur Seite. Die Mitarbeiter sind unter der kostenlosen Rufnummer 0800 334 45 33 zu folgenden Zeiten erreichbar: montags, dienstags und donnerstags von 13 bis 17 Uhr sowie mittwochs und freitags von 8.30 bis 12.30 Uhr. Rund um die Uhr ist die Telefonseelsorge erreichbar: 0800 111 01 11 oder 0800 111 02 22 (gebührenfrei).