



# Hoffnung für Depressive!

9

## Gesundheit kein Zufall

Weltweit sind über 350 Millionen Menschen von Depressionen betroffen. Auslöser können ein Trauma, der Verlust eines geliebten Menschen, eine

problematische Beziehung oder andere Belastungen sein. Zu den Symptomen gehören Schwermut, Interesselosigkeit, Grübeln, Schuldgefühle, Schlafstörungen und Antriebslosigkeit. Fühlst du dich oft so? Verzweifle nicht – es gibt einen Ausweg! Akzeptiere, dass du ein Problem hast. Suche professionelle Hilfe und entscheide dich bewusst dafür, etwas zu

ändern. Gesundheitsfördernde Gewohnheiten wie eine gesunde Ernährung, regelmäßige Bewegung und eine dankbare Grundhaltung tragen zur Besserung bei. Du kannst wieder glücklich leben! ❤️

Du kannst  
heute damit  
beginnen!