



# Hoffnung für Depressive!

9

[www.secretsofwellness.org](http://www.secretsofwellness.org)



FREIKIRCHE DER  
SIEBENTEN-TAGS-ADVENTISTEN

150  
JAHRE

GESUNDHEITSFÖRDERUNG

**G**esundheit  
kein Zufall

health  
MINISTRIES   
INTER-EUROPEAN DIVISION - EUD

**D**epression ist eine ernstzunehmende, komplexe und weitverbreitete Erkrankung.

Betroffen sind Menschen aller Altersgruppen, Rassen, Religionen und Gesellschaftsschichten. Sie betrifft nicht nur das Gehirn, sondern den ganzen Körper: das Essverhalten, den Schlaf, die Art, wie du dich selbst und andere wahrnimmst.

Depression ist kein Zeichen persönlicher Schwäche. Sie umfasst genetische, biochemische, umgebungsbedingte und psychologische Faktoren. Unbehandelt kann sie Wochen, Monate oder Jahre andauern.

Fühlst du dich in letzter Zeit traurig, unruhig oder leer? Hast du Interesse an Dingen verloren, die du früher gern gemacht hast? Leidest du unter Symptomen wie ungewöhnlicher Müdigkeit, Appetitlosigkeit oder Schlafstörungen? Dann warte nicht länger, sondern suche professionelle Hilfe! In der Behandlung der Depression können einfache Lebensstilveränderungen sehr wirkungsvoll sein. Sie unterstützen den Heilungsprozess, selbst wenn Medikamente nötig sind. Bei leichten Depressionen braucht man vielleicht gar keine andere Abhilfe.

Regelmäßige Bewegung hilft bei leichten bis mittelschweren Depressionen nachweislich ebenso gut wie einige allgemein verwendete Medikamente. Bewegung fördert im Gehirn nicht nur stimmungsaufhellende chemische Substanzen wie Serotonin und Endorphine, sondern auch das Zellenwachstum und die Bildung neuer Synapsen. 30 Minuten Gehen, drei- bis fünfmal pro Woche, kann bereits viel bewirken.

Eine dankbare und positive Grundeinstellung wird ebenso helfen, eine Depression zu überwinden. **Wie deine Situation auch sein mag: Es gibt Hoffnung!**

**Dr. Dan Chilel Pineda**  
Arzt

