KOMMENTAR

Richtiger Weg

Detlef Volk
zum Lauf gegen Depression

detlef.volk@vrm.de

Depression ist eine ernste und behandlungsbedürftige Erkrankung. Diese Erkenntnis ist noch gar nicht so alt. Denn die Symptome reichen von Müdigkeit über Niedergeschlagenheit und Minderwertigkeitsgefühl bis hin zum verminderten Lebenswillen. Betroffene können die Krankheit nicht durch Willenskraft oder Selbstdisziplin verändern oder gar heilen. Depression ist zudem eine volkswirtschaftliche Größe, betroffen sind alle Bevölkerungsgruppen und Altersklassen. Es wird vermutet, dass rund die Hälfte der jährlichen Selbsttötungen in Deutschland auf eine Depression zurückgehen. Da ist es gut, wenn das Bündnis gegen Depression mit seinen zahlreichen Beteiligten die Krankheit in den Fokus der Öffentlichkeit stellt. Der Lauf gegen Depression hat dabei weitere gute Nebeneffekte. Sportliche Betätigung und der Aufenthalt in der Sonne wirken sich günstig auf die Heilung aus, der Kontakt mit anderen Betroffenen hilft ebenfalls. Nicht zuletzt wird bei Nichtbetroffenen der Blick für die Symptome der Krankheit geschärft, und es kann sich über Beratung und Hilfe informiert werden. Die hohe Beteiligung zeigt: Das Bündnis gegen Depression hat den richtigen Weg eingeschlagen.

Günstige Nebeneffekte als Zugabe