

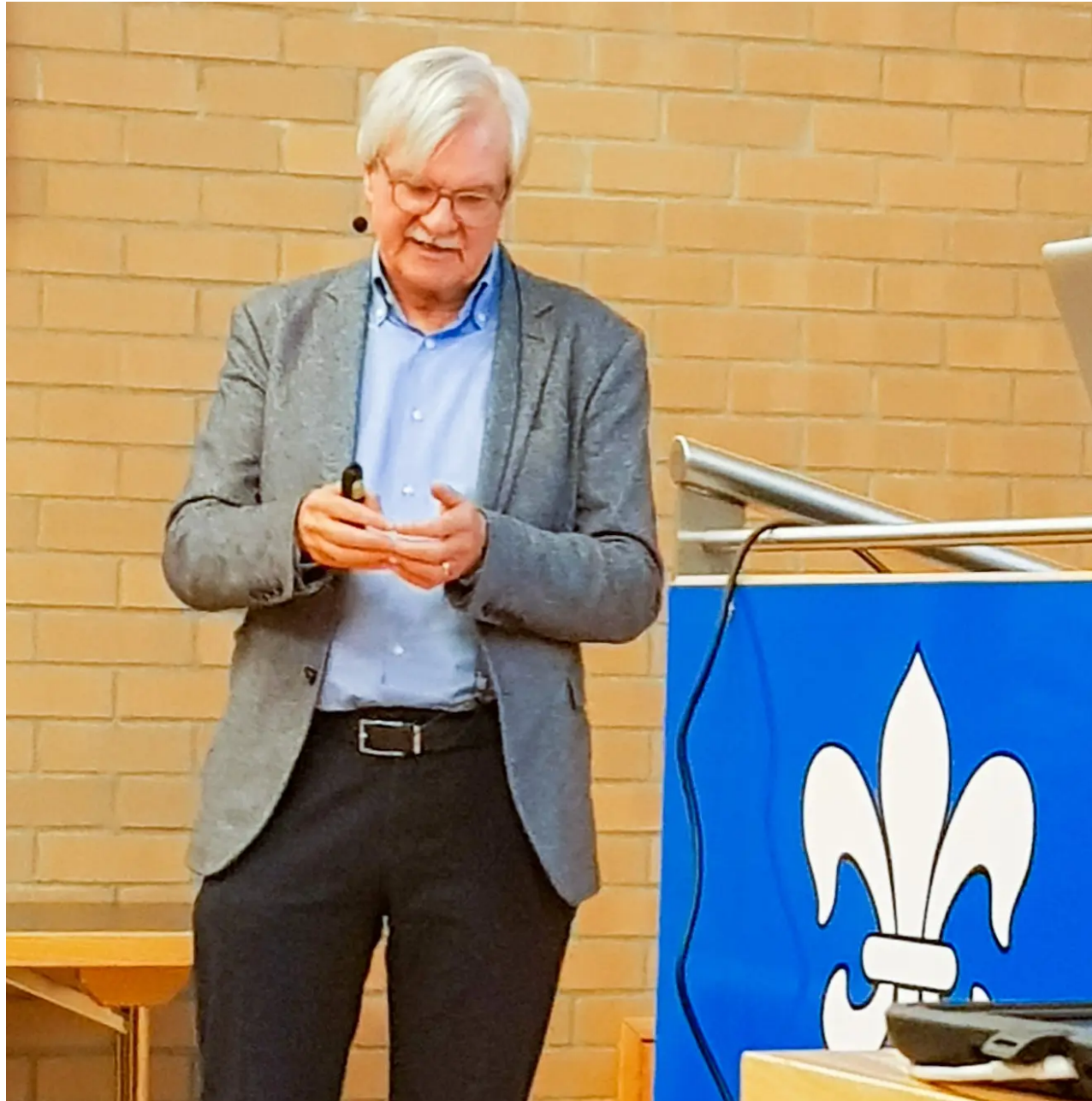
Limmattaler Zeitung

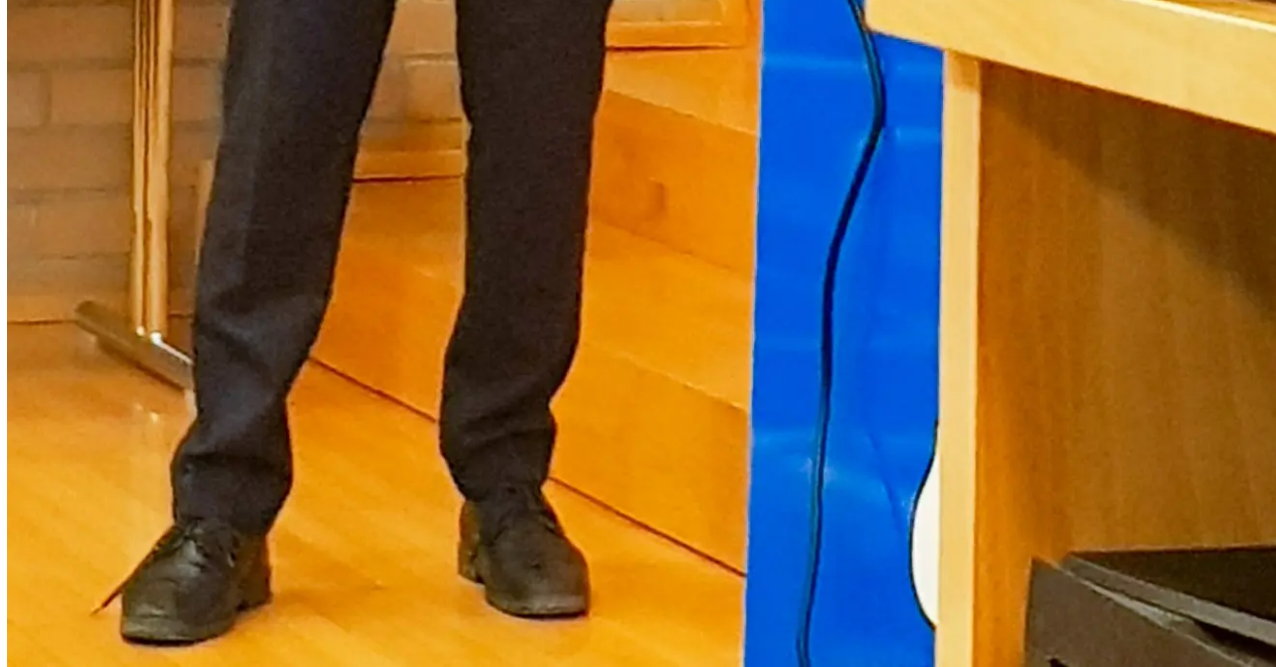
SENIORENRAT DIETIKON

Wege in die Depression - und aus der Depression

Peter Heinzer

19.01.2020, 17.42 Uhr





Auf Einladung des Seniorenrates Dietikon referierte Prof. Dr. med. Daniel Hell, Facharzt für Psychiatrie u. Psychotherapie, im Gemeinderatssaal des Stadthauses Dietikon über die Krankheit Depression, eine der häufigsten psychischen Erkrankungen. Mindestens 20% aller Menschen - betroffen sind vor allem ältere Menschen - erkranken einmal in ihrem Leben an einer Depression, Frauen etwa doppelt so häufig wie Männer. Mitbetroffen sind auch eng mit Depressiven zusammenleben Angehörigen.

Prof. Hell legte dar, dass Enttäuschungen und Stimmungstiefs normale Gefühlsreaktionen sind. Schmerz und Trauer gehören ebenso wie Freude zum menschlichen Leben. Sie stellen nichts Krankhaftes dar. Erst wenn sie sich verselbstständigen und ins Extreme gesteigert sind, bekommen sie Krankheitscharakter. Wer sich seit mehr als 2 Wochen ständig niedergeschlagen und freudlos fühlt, das Interesse an vielen Dingen verliert und sich nur schwer zu einfachen Aktivitäten aufrufen kann, fragt sich zu Recht: «Bin ich depressiv?». Bei einer Ersterkrankung besteht meist ein Zusammenhang mit einem belastenden Lebensereignis. Depressionen können als anhaltende oder als wiederkehrende Erkrankungen auftreten.

Im Vordergrund können körperliche Beschwerden wie z.B. Appetitlosigkeit, Verdauungsprobleme und Kopfschmerzen stehen. Im vertieften Gespräch mit dem Hausarzt gelingt es, die verborgene Depression aufzudecken. Er wird den Patienten einem Facharzt für Psychiatrie überweisen, der die notwendige weitere Abklärung und die medikamentöse und/oder psychotherapeutische Behandlung übernimmt. Letztere zielt unter anderem darauf ab, dass die Betroffenen ihr Leben aktiver gestalten und negative Denkmuster abbauen. Ganz allgemein kann gesagt werden, dass je nach ‚Ursache‘ einer Depression, die körperliche Therapie der Störung, eine psychosoziale Unterstützung, eine Entlastung

oder die Förderung der Selbstachtung hilfreich aus einer Depression führen können.

Am Ende seiner Ausführungen beantwortete Prof. D. Hell die Fragen der zahlreichen Zuhörer.

Peter Heinzer

Mehr zum Thema:

[Dietikon](#)

[Daniel Hell](#)

[Depression](#)

[Peter Heinzer](#)

[Psychiatrie](#)

Für Sie empfohlen

Melden Sie sich an und erhalten Sie hier Ihre individuellen Leseempfehlungen.

[Jetzt anmelden](#)

SPORT-NEWS

KOMMENTAR

BERGDIETIKON

KOLUM

Davis-Cup-Team ohne Witschollen dankbar sein **Wir sind sehr glücklich** **Benit**
zum 3:0-Sieg +++ Hirschen die Angelsachsen **reden Turnhalle»: Das Dietil**
beendet Luxemburg-Rennen die Stirn **Duo Lapsus führte durch die**
auf Rang 2 +++ Mountainbike: Einweihung
 Flückiger holt Gesamtweltcup

Stefan Schmid · 18.09.2021

Maria F

Virginia Kamm · 18.09.2021

Sportredaktion CH Media · vor 58 Minuten

↻ Aktualisiert

Aktuelle Nachrichten



abo+ URDORF

Pizza, Thai-Food und hausgemachte Kuchen: Diese drei Foodtrucks beleben das Luberzenareal

Seit Ende August wird die Brache im Industrie- und Gewerbegebiet als Verpflegungs- und Aufenthaltsort genutzt. Schon bald soll ein vierter Foodtruck dazukommen.

Virginia Kamm · 18.09.2021

▶ FRAUENRENTEN

**«Hände weg von unseren Renten» – Gewerkschaften,
Frauenstreik und Klimabewegung gehen gegen die AHV-
Reform auf die Strasse**

Alice Guldemann · vor 3 Stunden

KUNDGEBUNG

**«Marsch fürs Läbe» demonstriert in Zürich gegen
Schwangerschaftsabbrüche - Polizei kesselt
Gegendemonstranten ein**

vor 4 Stunden

abo+ GROSSES INTERVIEW

Vladimir Petkovic wittert Misstrauen im Verband: «Das konnte ich nur schwer akzeptieren»

Etienne Wuillemin · 18.09.2021

● **CORONA-NEWTICKER**

Mehrere Tausend Massnahmen-Gegner demonstrieren in Winterthur ++ Discos in Belgien dürfen wieder öffnen - teils ohne Maskenpflicht

Online-Redaktion · vor 2 Stunden

Copyright © Limmattaler Zeitung. Alle Rechte vorbehalten. Eine Weiterverarbeitung, Wiederveröffentlichung oder dauerhafte Speicherung zu gewerblichen oder anderen Zwecken ohne

vorherige ausdrückliche Erlaubnis von Aargauer Zeitung ist nicht gestattet.