

## Hörfunkthema

# „Mehr als nur ein ‚schlechter Tag‘ – Bei der Therapie von Depressionen ist ein ganzheitlicher Ansatz gefragt“

---

## Teaser / Mod mit O-Ton

Moderationsvorschlag

live bzw.

Sprecher/-in Jeder hat mal einen schlechten Tag, klar. Aber was, wenn die gute Laune einfach nicht wieder kommen will? Eine aktuelle Statistik belegt: Jeder fünfte Deutsche leidet mindestens einmal im Leben unter einer depressiven Phase. Und das ist deutlich mehr als „nur schlechte Stimmung“, sagt Gesundheitsexperte **Stephen Brenzek**, Leiter Gesundheitsmanagement bei der **AXA Krankenversicherung**:

*Ot-brenzek01.wav*

*Die Symptome bei Depressionen sind nicht nur psychisch, sondern auch körperlich, wie zum Beispiel Herz-Kreislauf-Störungen, Schlafstörungen. In der Therapie muss man also einen ganzheitlichen Ansatz fahren, und da sind wir als Versicherer natürlich auch gefragt.*

Moderationsvorschlag

live bzw.

Sprecher/-in Mehr über Depressionen und wie man sie erfolgreich therapieren kann, gleich bei uns / auf **meine-gesunde-seele.de**.

## Langfassung

### Moderationsvorschlag

live Viele kennen das: Stress am Arbeitsplatz, Ärger zu Hause, die allgemeine Laune ist einfach schlecht. „Das wird schon wieder“, denkt man dann, „einfach weiter machen“. Doch für immer mehr Menschen in Deutschland werden solche Stimmungstiefs zum echten Problem: Sie leiden an einer handfesten Depression. Was viele nicht wissen: Neben Medizinern und Therapeuten bieten auch die Krankenversicherungen Hilfe an.

### vorproduziert / moderativ:

Sprecher/-in oder  
Moderator/-in

Jeder fünfte Erwachsene in Deutschland hat mindestens einmal im Leben eine depressive Phase.

*Uf-depression.wav*

*Das ist ein Gefühl der Leere, das ist ein Gefühl der Ohnmacht und des starken Bedürfnisses, sich vorübergehend zurückzuziehen.../...Sie haben kein Interesse mehr, Sie können morgens nicht aus dem Bett aufstehen, weil Sie vollkommen antriebslos sind.../...Das drückt mich total nieder, könnte eigentlich fast nur schlafen und möchte eigentlich nur in Ruhe gelassen werden...*

Sprecher/-in oder  
Moderator/-in

Für **Stephen Brenzek**, Leiter Gesundheitsmanagement bei der **AXA Krankenversicherung**, ist klar: Liegt eine Depression vor, muss etwas getan werden.

„Mehr als nur ein ‚schlechter Tag‘“

Ot-brenzek01.wav

*Die Symptome bei Depressionen sind nicht nur psychisch, sondern auch körperlich, wie zum Beispiel Herz-Kreislauf-Störungen, Schlafstörungen. In der Therapie muss man also einen ganzheitlichen Ansatz fahren, und da sind wir als Versicherer natürlich auch gefragt.*

Sprecher/-in oder  
Moderator/-in

Erster Schritt im Kampf gegen die Erkrankung: Information. Dazu hat **AXA** gemeinsam mit einigen Partnern ein Internetportal eingerichtet.

Ot-brenzek02.wav

*Wir haben eine Onlineportal, das heißt „**meine-gesunde-seele.de**“; dort bieten wir quasi eine zentrale Anlaufstelle für Betroffene und ihr Umfeld. Da bekommt man dann alle wichtigen Infos über das Thema Depression. Zum Beispiel „Stressmanagement“: Wie gehe ich damit richtig um? Was ist überhaupt Stress, was mache ich damit?*

Sprecher/-in oder  
Moderator/-in

Beim Aufbau des Portals konnte **AXA** auf Erfahrungswerte bei der Unterstützung eigener Patienten zurückgreifen

Ot-brenzek03.wav

*Depressionsprävention ist ein Baustein in unserem **gesundheitservice360°-Ansatz**. Wir haben konkret Gesundheitsberater, die den Betroffenen unterstützen. Wir helfen also, einen Termin zu finden, bei dem richtigen Arzt in der richtigen Klinik, also das Thema Depression wieder in den Griff zu bekommen.*

Moderationsvorschlag

live Weitere Infos gibt's übrigens auch auf **www.meine-gesunde-seele.de**.

## Kurzfassung

Moderationsvorschlag

live bzw.

Sprecher/-in Jeder fünfte Deutsche hat einmal im Leben eine depressive Phase. Es besteht Handlungsbedarf, sagt **Stephen Brenzek**, Leiter Gesundheitsmanagement bei der **AXA Krankenversicherung**:

*Ot-brenzek01.wav*

*Die Symptome bei Depressionen sind nicht nur psychisch, sondern auch körperlich, wie zum Beispiel Herz-Kreislauf-Störungen, Schlafstörungen. In der Therapie muss man also einen ganzheitlichen Ansatz fahren, und da sind wir als Versicherer natürlich auch gefragt.*

Moderationsvorschlag

live bzw.

Sprecher/-in Das Erfolgsrezept: Information. Dazu hat AXA mit verschiedenen Partnern ein Onlineportal eingerichtet.

*Ot-brenzek02.wav*

*Wir haben eine Onlineportal, das heißt „**meine-gesunde-seele.de**“; dort bieten wir quasi eine zentrale Anlaufstelle für Betroffene und ihr Umfeld. Da bekommt man dann alle wichtigen Infos über das Thema Depression. Zum Beispiel „Stressmanagement“: Wie gehe ich damit richtig um? Was ist überhaupt Stress, was mache ich damit?*

Moderationsvorschlag

Live bzw.

Sprecher/-in Weitere Infos gibt's auf **www.meine-gesunde-seele.de**.