

## An Hochrhein und Bodensee steigen die Erkrankungen an Depression leicht an

**Während die AOK landesweit einen leichten Rückgang im Krankheitsbild Depression verzeichnet, bleibt es in den drei südlichsten badischen Landkreisen beim Trend nach oben. AOK-Gesundheitsexperte Karsten Schrankel glaubt nicht an eine Trendwende.**

**Waldshut-Tiengen / Konstanz / Lörrach, den 10.10.2018. 19.183 Menschen aus den Landkreisen Konstanz, Waldshut und Lörrach litten im vergangenen Jahr an einer Depression. 2014 waren es noch 18.218 Fälle unter den AOK-Versicherten. Darauf weist die AOK-Bezirksdirektion Hochrhein-Bodensee aus Anlass des Europäischen Tags der Depression am 1. Oktober hin. Landesweit ist der Anteil der an einer Depression Erkrankten im vergangenen Jahr aber erstmals seit Langem wieder leicht zurückgegangen.**

„Auch wenn die Zahlen landesweit zurückgehen, wäre es voreilig, hier von einer Trendwende zu sprechen“, meint AOK-Gesundheitsexperte Karsten Schrankel. „Wir leben in der Gesellschaft des langen Lebens. Das hat auch Auswirkungen auf die Statistik in diesem Krankheitsbild.“ Die Ursachen für den sprunghaften Anstieg der Diagnose Depression in der Vergangenheit sind vielfältig. „Eine wichtige Rolle spielt, dass die Menschen inzwischen offener dafür sind, mit ihren psychischen Belastungen ärztliche Hilfe zu holen“, glaubt Schrankel. Gleichzeitig seien auch Ärzte zunehmend für psychische Erkrankungen und die psychischen Ursachen von körperlichen

---

Die AOK Baden-Württemberg versichert über 4,5 Millionen Menschen im Land und verfügt über ein Haushaltsvolumen von über 20 Milliarden Euro.

Informationen zur AOK Baden-Württemberg unter:  
[www.aok-bw.de](http://www.aok-bw.de)

**AOK Baden-Württemberg**  
**Bezirksdirektion**  
**Hochrhein-Bodensee**  
**Pressestelle**

Am Rheinfels 2

79761 Waldshut-Tiengen

Telefon 07751 878-182

Telefax 07751 878-91-182

E-Mail [presse-aok-hrb@bw.aok.de](mailto:presse-aok-hrb@bw.aok.de)

[www.aok-bw-presse.de/hochrhein-bodensee](http://www.aok-bw-presse.de/hochrhein-bodensee)

Erkrankungen sensibilisiert. So werden nun auch Depressionen erkannt, die früher in die Dunkelziffer eingingen.

Anzeichen für eine Depression sollten vom Hausarzt aktiv erfragt werden, meint Privatdozentin Dr. Sabine Knapstein, Ärztin bei der AOK Baden-Württemberg. „Denn viele Patienten berichten von sich aus zunächst von eher unspezifischen körperlichen Beschwerden wie Schlaflosigkeit, Abgeschlagenheit, diffusen Kopfschmerzen, Magen-Darm-Problemen oder einem Druckgefühl in Hals und Brust. Der Arzt stellt dazu meist zwei Fragen: Hat sich der Betroffene im vergangenen Monat häufig niedergeschlagen, bedrückt, traurig oder gar hoffnungslos gefühlt? Und: Hatte er in dieser Zeit deutlich weniger Freude an Dingen, die er sonst gerne macht? Ergeben sich aus den Antworten Hinweise auf eine Depression, folgen weitere Schritte zur Sicherung der Diagnose.“

„Dass die Menschen offener dafür sind, ihre psychischen Belastungen zuzugeben und Rat zu suchen, ist positiv“, meint Karsten Schrankel. Aber es müsse in der Öffentlichkeit noch mehr Bewusstsein dafür geschaffen werden, dass man sich vorbeugend gegen Depressionen schützen könne. „Wie man vielen körperlichen Erkrankungen vorbeugen kann, wissen die meisten: ausreichend Bewegung und gesunde Ernährung. Dass man auch seine seelischen Abwehrkräfte gegen stressbedingte psychische Erkrankungen trainieren kann, ist vielen Menschen dagegen noch nicht richtig bewusst.“ Achtsamkeitsbasierte Trainingsprogramme wie das von der AOK angebotene „Lebe Balance“ haben sich in den vergangenen Jahren als sehr erfolgreich erwiesen. Aber auch hier könne Sport helfen. „Studien weisen darauf hin, dass körperliche Bewegung Depressionen vorbeugen kann“, ergänzt Schrankel. Untersucht wurden vor allem Jogging, Walking, aber auch Aerobic und Kraftsport.

---

Die AOK Baden-Württemberg versichert über 4,5 Millionen Menschen im Land und verfügt über ein Haushaltsvolumen von über 20 Milliarden Euro.

Informationen zur AOK Baden-Württemberg unter:  
[www.aok-bw.de](http://www.aok-bw.de)

**AOK Baden-Württemberg**  
**Bezirksdirektion**  
**Hochrhein-Bodensee**  
**Pressestelle**

Am Rheinfels 2

79761 Waldshut-Tiengen

Telefon 07751 878-182

Telefax 07751 878-91-182

E-Mail [presse-aok-hrb@bw.aok.de](mailto:presse-aok-hrb@bw.aok.de)

[www.aok-bw-presse.de/hochrhein-bodensee](http://www.aok-bw-presse.de/hochrhein-bodensee)

AOK – Die Gesundheitskasse  
Hochrhein-Bodensee  
Bezirksdirektion der AOK Baden-Württemberg

---

Die AOK Baden-Württemberg versichert über 4,5 Millionen Menschen im Land und verfügt über ein Haushaltsvolumen von über 20 Milliarden Euro.

Informationen zur AOK Baden-Württemberg unter:  
[www.aok-bw.de](http://www.aok-bw.de)

**AOK Baden-Württemberg**  
**Bezirksdirektion**  
**Hochrhein-Bodensee**  
**Pressestelle**

Am Rheinfels 2

79761 Waldshut-Tiengen

Telefon 07751 878-182

Telefax 07751 878-91-182

E-Mail [presse-aok-hrb@bw.aok.de](mailto:presse-aok-hrb@bw.aok.de)

[www.aok-bw-presse.de/hochrhein-bodensee](http://www.aok-bw-presse.de/hochrhein-bodensee)