



DIERK HEIMANN'S
VIDEO-KOLUMNE
AUF YOUTUBE

<http://www.hausarzt-kolumne.video>



„Was hilft am schnellsten bei Depressionen, Herr Doktor?“

Der 51-Jährige kommt zum Impfen. Doch mir zeigt sich ein anderes Bild. „Meine Energie ist weg. Ich schaffe kaum meinen Job“, sagt der Malermeister. „Was hat sich denn verändert? Schlafen Sie schlechter?“ Er nickt. „Einschlafen dauert bestimmt zwei Stunden. Und um drei Uhr wache ich auf und finde keine Ruhe mehr.“ Ich ahne, was ihm fehlt. „Was ist mit Ihrer Stimmung?“ Er verzieht das Gesicht. „Die ist im Keller. Ist das eine Depression?“ Etwa jeder zehnte Deutsche rutscht pro Jahr kurz oder länger in eine depressive Episode. Millionen Menschen. „So hört es sich an. Doch wir sollten zuerst organische Ursachen ausschließen.“ Ich finde weder im Labor etwas, noch ergeben sich andere Hinweise. In zwei weiteren Gesprächen verdichten sich dafür die Anzeichen für eine Depression. Am liebsten würde ich ihn zu einer Psychotherapie schicken. Doch das dauert oft Monate. Auch Medikamente benötigen in der Regel Wochen, bis sie wirken. Mein Patient braucht aber

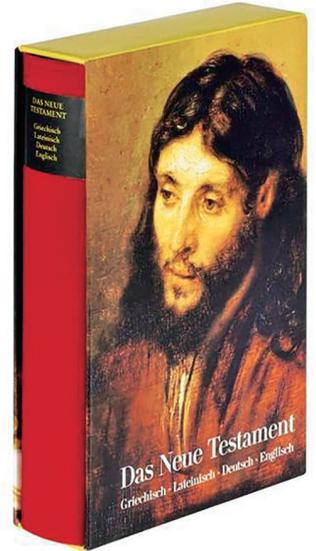
schnell Hilfe. „Mögen Sie Sport?“, frage ich. Er nickt. Eine neue Untersuchung hat etwa 1000 Studien über die Wirkung von Sport auf Depressionen zusammengefasst. Jetzt wissen wir: Kurze, intensive Sport-Einheiten können schneller und besser bei Depressionen helfen als Medikamente oder Psychotherapie. Also: lieber 1000 Meter mit maximaler Geschwindigkeit als zehn Kilometer gemütlich Joggen.

Die beste Sofort-Hilfe

„Zusätzlich gebe ich Ihnen abends 7,5 Milligramm Mirtazapin, damit Sie besser schlafen, morgens das Escitalopram, das wir langsam in der Dosis steigern. Wie gesagt: Die antidepressive Wirkung wird auf sich warten lassen.“ Er stimmt zu. „Der dritte Punkt. Sie schreiben sich für die Woche einen Tagesablauf. Wann Sie aufstehen, zur Arbeit gehen, Sport machen. Sie haken alles ab und zeigen es mir. Einverstanden?“ Tatsächlich helfen ihm die drei Sofortmaßnahmen. Ich hoffe, dass er so die Wartezeit bis zum Beginn der Psychotherapie und dem Wirkungseintritt der Medikamente gut überbrücken kann.

Das Neue Testament

Für Millionen Menschen ist es das Buch der Bücher: die Bibel. Sie ist das Fundament einer Weltreligion, eine Sammlung philosophischer Weisheit, Quelle der Inspiration und obendrein reine Poesie. Die Bücher der Heiligen Schrift wurden im Laufe mehrerer Jahrhunderte geschrieben und von einer Generation zur nächsten weitergegeben. Heute gibt es die komplette Bibel in mehr als 700 Sprachen und das Neue Testament in 1500 weiteren Sprachen auf der ganzen Welt. Für unseren Leser **Peter Biebl aus Bad Wiessee** ist sie seit 60 Jahren sein Lebensbuch. Er schreibt: „Dieses faszinierende Werk, das eigentlich eine kleine Bibliothek ist, weil es 66 einzelne Bücher beinhaltet, war mir in all den Jahren meines Lebens ein unentbehrlicher Ratgeber und Tröster. Ich staune noch heute, wie mir Bibelpassagen helfen, ein glückliches Familienleben zu führen oder beim Umgang mit Mitarbeitern Empathie und gerechtes Handeln nicht zu vergessen. Besonders bei Sorgen und Ängsten in schwierigen Lebenssituationen hat das Nachdenken über einzelne Texte oft ein langes Echo. Ich bin ein begeisterter Leser, die unterschiedlichsten Bücher und Autoren haben mir Freude



bereitet und interessante Blickwinkel eröffnet. Aber die Bibel ist für mich das Buch der Bücher, mein Anker und Bezugspunkt.“ Der Philosoph Immanuel Kant sagte einmal: „Alle Bücher, die ich gelesen habe, haben mir den Trost nicht gegeben, den mir dieses Wort der Bibel gab: „Der Herr ist mein Hirte. Mir wird nichts mangeln.“

Das Neue Testament
in Deutsch, Englisch, Latein
und Griechisch
Diogenes-Verlag
1072 Seiten
Preis: 29,90 Euro

Lassen Sie uns wissen, welches das Buch Ihres Lebens ist – und warum es Ihnen wichtig ist. Wir freuen uns auf Ihre Zuschrift an **tv Hören und Sehen** „Das Buch meines Lebens“ **Burchardstr. 11 20077 Hamburg Deutschland**

Und bitte schreiben Sie uns kurz, ob Sie mit einer Veröffentlichung einverstanden sind. Herzlichen Dank.