

## Licht ins Dunkle bringen

02.10.2022, 00:00 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Berufsverband der Präventologen e.V., Berlin*  
Presseagentur: *Berufsverband der Präventologen e.V.*

---

Einerseits Volkskrankheit, andererseits nach wie vor oft verkannt, stigmatisiert oder aus Scham und Sorge vor beruflichen Nachteilen unbehandelt: Depressionen. Immerhin ist die Zahl der Betroffenen, die sich behandeln lassen, im letzten Jahrzehnt über alle Altersklassen hinweg deutlich gestiegen. Diese positive Entwicklung unterstützt die zunehmende Offenheit auch prominenter Menschen, die sich zu Ihrer Erkrankung bekennen.

„Der Wandel zu größerer Akzeptanz psychischer Erkrankungen ist eine entscheidende Voraussetzung dafür, dass sich Betroffene trauen, über ihre Erkrankung zu sprechen und sich behandeln zu lassen“, so Dorothee Remmler-Bellen, Vorstand beim Berufsverband der Präventologen in Berlin. „Nicht immer, aber doch mindestens in der Hälfte der Fälle ist das berufliche Umfeld schuld, denn die körperlichen Belastungen mögen weniger geworden sein, zugenommen haben jedoch die seelischen“. Ständige Erreichbarkeit, immer höhere Anforderungen hinsichtlich Weiterbildung und der Effizienzsteigerung von Arbeitsprozessen heben Stresslevel und die Belastung der Menschen. „In diesem Fahrwasser haben es die Auslöser für psychische Erkrankungen dann recht einfach“.

Freunde und Familienangehörige nehmen Veränderungen oft als erste wahr. Zum Glück ist es nicht immer gleich eine beginnende Depression. Die Kenntnis typischer Symptome kann dazu beitragen, frühzeitig gegenzusteuern. „Präventologinnen und Präventologen können durch die Vermittlung wirksamer Methoden des Stress- und Selbstmanagements helfen, Gesundheit mit Leistung und Lebensqualität zu verbinden“, so Remmler-Bellen. Zu den geeigneten Präventionsmaßnahmen gehören auch die Stärkung der eigenen Ressourcen um Stresssituationen anders bewerten zu können. Eine gute flankierende Maßnahme ist ein moderates Ausdauertraining und die ausreichende Versorgung mit Omega-3-Fettsäuren, Zink und Vitamin B6.

„Wichtig ist das Wissen, dass sich die Betroffenen nicht einfach ‚zusammenreißen‘ können, um ihre Situation zu verbessern, sondern dass sie an einer ernst zu nehmenden Krankheit leiden, die behandelt gehört“, sagt Remmler-Bellen. Deshalb wird jede Präventologin und jeder Präventologe schon beim leisesten Verdacht ganz nachdrücklich den Besuch eines Facharztes anraten. Flankierend zu den therapeutischen und medizinischen Ansätzen können Präventologen dann die Ressourcen der Betroffenen stärken und dazu beitragen, dass sich die Lebensfreude wieder neu entwickeln kann.

### Portrait

Präventologen sind Experten der Prävention und Gesundheitsförderung. Sie tragen kompetent und wirksam zur Gesundheitsförderung jedes Einzelnen bei. Zum Berufsverband der Präventologen gehören Menschen, die ein gesundes Leben in Deutschland ermöglichen und die dafür nötigen Voraussetzungen schaffen oder verbessern wollen. Zum Berufsverband gehören geprüfte Präventologen, Studierende des Fernstudienganges, Angehörige der unterschiedlichen Gesundheits- und Sozialberufe, Unternehmen der Gesundheitswirtschaft sowie interessierte Einzelpersonen. Der Verband versteht sich als lernende Gemeinschaft, die ihr Wirken kontinuierlich reflektiert, um stetige Verbesserungen zu erreichen.

News-ID: 1235077 • Views: 878 (Stand: 11.05.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/1235077/Licht-ins-Dunkle-bringen.html>