

# Aktiv gegen Depressionen

Das Netzwerk Depression bietet eine Aktionswoche mit Konzert, Vorträgen und Kursen.

Von Bettina Thoenes

**Braunschweig.** Länger als zehn Jahre arbeitete er als Führungskraft. Der Druck auf den Mitt-dreißiger stieg. Er erlitt einen Burn-out, wurde arbeitslos. Seit-her kämpft der Braunschweiger unter anderem mit viel Sport gegen das dunkle Loch in seinem Inneren an. Nur: Auch im Sport ist er leistungsorientiert.

Wer auf Stress mit noch mehr Aktivitäten reagiere, sitze wo-möglich in seiner eigenen Falle. „Anspannung und Entspannung, Ruhe und Aktivitäten sollten sich die Waage halten“, rät Hildegard



„Stress und Lebenskrisen können Depressionen auslösen.“

**Edgar Hahn**, Leiter des Sozialpsychiatrischen Dienstes der Stadt.

Seipelt, im Gesundheitsamt Mitarbeiterin des Sozialpsychiatrischen Dienstes und Mitinitiatorin des Anfang 2012 in Braunschweig gegründeten Netzwerks Depression. In dem Verbund haben sich 41 Institutionen zusammengeschlossen – darunter Gesundheitsamt,



**Aktiv gegen Depression: Walking in Gemeinschaft tut Körper und Seele gut.**

Symbolfoto: Frank May dpa/the

Beratungsstellen, Krankenkassen und auch Betriebe.

Mit der Aktionswoche „Aktiv gegen Depression“ von Freitag, 25. Oktober, bis Dienstag, 5. November, tritt das Netzwerk erstmals mit einer Veranstaltungsreihe an die Öffentlichkeit. Die Idee: die Prävention und Selbsthilfe zu stärken. Gegen das Prinzip „Hö-

her, schneller, weiter“ setzen die Veranstalter ein Wohlfühlprogramm: Gemeinschaftserlebnisse, Genuss, Bewegung und Entspannung zum kostenlosen Ausprobieren.

Die Depression hat viele Gesichter: Ausgelöst werden könne sie durch eine körperliche Erkrankung ebenso wie durch Stress oder

Lebenskrisen, so Edgar Hahn, Leiter des Sozialpsychiatrischen Dienstes der Stadt. Sie könne sich in den Alltag einschleichen durch Überforderung wie auch durch Unterforderung. Es gebe die, die im Hamsterrad laufen, und die, die sich im Gegenteil nichts mehr zutrauen und das Haus kaum noch verlassen.

In der Aktionswoche sollen beide Gruppen angeregt werden, in der Selbsthilfe einen Weg zu einem besseren inneren Gleichgewicht zu finden. „Bei einer chronischen Depression werden Betroffene nicht ohne eine medikamentöse Behandlung auskommen“, so Edgar Hahn. Begleitend aber könnten Aktivitäten helfen. „Wir wollen zeigen, was alles möglich ist“, sagt Gabriele Grüning, die sich als stellvertretende Geschäftsführerin des Instituts für persönliche Hilfen an der Organisation der Aktionswoche beteiligt. Offen sind die Veranstaltungen für alle.

## AKTIONSWOCHE

**Benefizkonzert** mit dem Pianisten Jan Behrens. Termin ist am Freitag, 25. Oktober, 19.30 Uhr, Schimmel Auswahlzentrum, Friedrich-Seele-Straße 20. Eintritt frei, Spenden sind erwünscht.

**Einführung** in Entspannungsverfahren, Anleitung durch Diplom-Psychologen, Dienstag, 29. Oktober, 15 Uhr, Turnhalle Reichsstraße 22 (Anmeldung unter Telefon 0531/470-72 66).

**Walking**, dienstags 29. Oktober und 5. November, 15.30 Uhr, Sportpark Rote Wiese, Rote Wiese 9.

„Aktiv gegen Depression“: Vortrag, Dienstag, 29. Oktober, 19.30 Uhr, Begegnungszentrum Gliersmarode, Am Soolanger 1a.

**Genusstraining**, Mittwoch, 30. Oktober, 15 Uhr, Ambet, Triftweg 73. (Anmeldung Telefon 0531/4 70-72 66).

„Wenn das Herz schwer ist und die Seele nicht mehr schwingt“, Vortrag für Frauen, Donnerstag, 31. Oktober, 19 Uhr, Brunsviga, Studiosaal, Karlstraße 35.

**Spaziergang** mit Senioren, Samstag, 2. November, 14 Uhr, Treffpunkt AOK, Am Fallersleber Tore 3-4.

**Singen** für die Seele, Sonntag, 3. November, 16.30 Uhr, Paulikirche, Jasperallee 35c

## WIR GRATULIEREN

### Geburten

**Leon Gräbner.** 15. September. Eltern: Valeska Ahrens, Wartheweg 34, und Lars Gräbner, Steinweg 5.

**Efe Erdinc Selcuk.** 24. September. Eltern: Arzu Selcuk geb. Kaya-han, und Erdinc Selcuk, Gertrudenstraße 24.

**Jari Preine.** 27. September. Eltern: Sabrina Preine, geb. Hartmann, und Michael Preine, Am Stein-ring 9.

**Mira Safak.** 28. September. Eltern: Tubâ Safak, geb. Özdog, und Ibrahim Safak, Broitzemer Str. 240.

**Till Müller.** 29. September. Eltern: Meike Wagner und Oliver-Felix Müller, Fasanenstraße 16.

**Sebastian Waschk.** 29. September. Eltern: Alexandra Blaschke und Ulrich Waschk, Hohestieg 12.

**Timo Ehrlich.** 30. September. Eltern: Steffi Ehrlich, geb. Klemm, und Christian Ehrlich, Granestr.4

**Karla Vanessa Frommelt.** 30. September. Eltern: Neele Frommelt und Karl Oliver Ronald Siegmund Unterreiner, Spatzentstieg 18.

**Marlene Katharina Jasch.** 30. September. Eltern: Katharina Jasch, geb. Bode, und Alexander Jasch, Waggumer Str. 2.

**Sinan Erdogan.** 30. September. Eltern: Cerstin Lydia Anneliese Erdogan, geb. Lindenmüller, Osna-brückstr. 7, und Bedil Erdogan, Steinmarkstr. 44.

## „Ein bisschen eitel, na klar“

Der Autor Bernd Imgrund nahm auch Elvis' „Linde“ in sein Buch auf.

Es gibt Jobs, da könnte man glatt neidisch werden ... Bernd Imgrund, freier Journalist und Autor in Köln, ergatterte so einen. Ein halbes Jahr lang fuhr er mit seinem Motorrad durch Deutschland, um des Landes urigste Wirtshäuser, Weinstuben und Pinten ausfindig zu machen.

Von der Nordsee zuckelte er an die Ostsee, in die Hauptstadt und Richtung Alpen. Er bestaunte das Mobiliar in ausgewählten Gaststätten, bestellte sich an Tresen Dutzende Gläser Bier und Wein und schrieb seinen Notizblock voll. Dabei herauskam Imgrunds Buch „111 deutsche Wirtshäuser, die man gesehen haben muss“.

Was das mit Braunschweig zu tun hat? Eingefleischte Fans ahnen es nicht nur, sie wissen es längst! Kultwirt Wolfgang „Elvis“ Haberkamm und seiner Gaststätte „Zu den vier Linden“ hat Bernd Imgrund ein Kapitel gewidmet. Er erklärt, dass Eingeweihte einfach „Die Linde“ sagen, erläutert kurz die Historie des Lokals, das es seit 1896 gibt, und dass „Elvis“ so genannt wird, weil er des Kings Lieber einst in der Schule sang.

Der Kölner Autor hat genau

### STADTGEFLÜSTER

„Der Kölner Autor hat genau hingesehen und erkannt, dass in der 'Linde' viele Schnappschüsse hängen, die den Wirt mit Prominenten zeigen.“

**Bettina Jordan** berichtet über das Buch „111 deutsche Wirtshäuser, die man gesehen haben muss“ und die bevorstehende Geburtstags-sause des hiesigen Kultwirts.



Mit dieser Karikatur hat „Elvis“ zu seiner Geburtstags-sause eingeladen.

hingesehen und erkannt, dass in der „Linde“ viele „Elvisse“ hängen und noch mehr Schnappschüsse, die den Wirt mit wech-selnden Prominenten zeigen. Im-

grund: „Ein bisschen eitel, na klar. Aber wer kann schon von sich sagen, mal neben Christian Wulff gestanden zu haben?“

Ob Letzterer zur bevorstehenden Drei-Tages-Sause kommen wird, darf getrost bezweifelt werden. Aber in der „Linde“ werfen große Ereignisse ihre Schatten voraus – der Chef hat Geburtstag! Deshalb ist an diesem Donnerstag Reinfeiern mit A-cappella-Musik-einlagen angesagt.

Am Freitag lautet das Motto „Ein Lindenwirt geht nie in Rente – Mit 66 Jahren fängt das Leben an“. Aber Achtung: Das Geburtstagsmenü wird nur auf Vorbestel-lung serviert. Zu später Stunde singen Tenöre des Staatstheaters. Rockige Klänge gibt's zur Geburtstags- und Jubiläumsparty am Samstag. Von 21.30 Uhr an spielt die Band „The Ghosts“.

## Nachrichten aus dem Verlag

### Gewinnspiel

#### Karten für Wulf Dorn + Paul Cleave



Das BZV Medienhaus verlost 2 x 2 Karten für Wulf Dorn + Paul Cleave am 28. Oktober 2013 um 20:15 Uhr im Universum Filmtheater, Neue Straße 8.

Deutschland trifft Neuseeland! Wulf Dorn und Paul Cleave präsentieren sich und

ihre neuen Romane gegenseitig. „Phobia“ und „Opferzeit“ – ein sehr subtiler Psychothriller, der die Protagonistin in der eigenen Wohnung mit ihren Urängsten konfrontiert, und der Fall eines Serienmörders, der von einer Psychopathin gelenkt wurde, die bereits seinen Nachfolger heranzieht.



Bitte schreiben Sie unter dem Stichwort „Wulf Dorn und Paul Cleave“ Ihre Kontaktdaten an folgende E-Mail: [gewinnspiel@bzv.de](mailto:gewinnspiel@bzv.de). Teilnahme-schluss ist der 23. Oktober 2013.

### Leserreisen

#### Silvester in Berlin

Reisedauer: 29. Dezember 2013 bis 1. Januar 2014  
Reisepreis: 748 € pro Person im Doppelzimmer

Verbringen Sie vier erlebnisreiche Tage zum Jahreswechsel mit exklusivem Rahmenprogramm und Busanreise in der pulsierenden Hauptstadt – fußläufig zum Brandenburger Tor, wo wieder eine der größten Silvesterpartys der Welt stattfinden wird. Sie wohnen im

\*\*\*\*Superior Maritim Hotel Berlin, luxuriös im Stil der 20er Jahre. Genießen Sie die festliche Stimmung in der Stadt und entdecken Sie die Metropole.

Wir beraten Sie sehr gerne: Tel.: 0531/39 00-470 und -471,  
E-Mail: [leserreisen@bzv.de](mailto:leserreisen@bzv.de)

### Leserservice

#### Gut beschirmt durch den Herbst!

Die neuen Aquarellschirme für Helmstedt und Wolfenbüttel sind in unseren Service Centern in Wolfenbüttel und Helmstedt erhältlich.



Die nützlichen und schon gestalteten Aquarellschirme gibt es auch für Braunschweig, Salzgitter, Gifhorn und Wolfsburg.

Preis je Schirm: 19,95 €

Service-Center Braunschweig, Schild 10, 38100 Braunschweig  
Mo. bis Fr. 10:00 – 18:00 Uhr, Sa. 10:00 – 16:00 Uhr

### Wussten Sie schon

#### Die Enteignungswelle rollt

Die Enteignung von Zeitungen unter nationalsozialistischer Herrschaft geschah in mehreren Wellen. So wurden allein im Mai 1941 insgesamt 550 Stilllegungsbescheide erteilt und nach der Kapitulation der 6. Armee bei Stalingrad bis Ende 1943 weitere 950 Zeitungen eingestellt. Eine weitere Stilllegungswelle erfolgte nach dem Attentatsversuch Stauffenbergs auf Hitler ab dem Spätsommer 1944. Ende 1944 besaß ein privates Blatt im Durchschnitt eine Auflage von circa 6.500 Exemplaren, eine NSDAP-Zeitung von rund 65.000.

Quelle: Quelle: Fischer Lexikon Publizistik, Massenkommunikation

### Ihr schneller Kontakt zu uns

Aboservice Tel.: 0800/0 77 11 88 20, Anzeigen Tel.: 0800/0 77 11 88 21  
[www.braunschweiger-zeitung.de/leserservice](http://www.braunschweiger-zeitung.de/leserservice), [vertrieb@bzv.de](mailto:vertrieb@bzv.de)