

# Arzt-Termin



**Dr. Jeanne Fürst**

**TV-Moderatorin**

«gesundheitheute»  
im Gespräch mit Dr.  
med. Andreas Schmid,  
Facharzt für Psychiatrie,  
Klinik Schützen  
Rheinfelden

**Bei Depression kann es auch zu körperlichen Symptomen kommen. Müssen sie behandelt werden?**

Indem körperliche Symptome ernstgenommen werden, kann Vertrauen wachsen, was den Zugang zu psychischen Problemen erleichtern kann. Eine Behandlung, die sowohl die Psyche wie auch den Körper einschliesst, ist in vielen Fällen hilfreich. So hilft beispielsweise Spazieren, Joggen, Schwimmen oder Krafttraining, die verlorene Kondition und Kraft wieder aufzubauen. Dazu kommt, dass Bewegung depressive Symptome und Angst lindern können. Bei Schwindel und Gehunsicherheit bewähren sich Geh- oder Konditionstraining, um wieder Sicherheit zu gewinnen. Menschen können so wieder Selbstvertrauen und Kontrolle über ihr Leben gewinnen, was sich positiv auf depressive Symptome auswirkt.

**TV-Tipp: gesundheitheute, «Kehrtwende in der Depressionsbehandlung»:** SRF 1, Samstag, 8. Juli, 18.10 Uhr.