



## Gemeinsame Pressemitteilung

Veranstaltungsreihe „Medizin Aktuell“ am 5. Februar im DRK-Haus Norderstedt

### Winterblues – wie komme ich da wieder raus?

Norderstedt, 13. Januar 2026 - Die gemeinsame Veranstaltungsreihe „Medizin Aktuell“ des Deutschen Roten Kreuzes Norderstedt, des Ärztenetzes HUK & HANN e.V. sowie des Albertinen Krankenhauses ist längst eine feste Institution in Norderstedt. Sie widmet sich gesundheitlichen Themen, die viele Menschen im Alltag betreffen und stark beeinträchtigen können. „Ich freue mich sehr darüber, dass unser Angebot, sich kompetent, praxisnah, verständlich und vor Ort über weitverbreitete Erkrankungen zu informieren, so gut angenommen wird“, betont **Edda Rönnau-Jahn**, stellvertretende Vorstandsvorsitzende des DRK Norderstedt. „Ganz herzlich begrüße ich den Seniorenbeirat Norderstedt als neuen Kooperationspartner in der Runde“.

Im Mittelpunkt der **kommenden Veranstaltung am Donnerstag, 5. Februar**, steht die seelische Gesundheit in der dunklen Jahreszeit. Unter dem Titel „Winterblues – wie komme ich da wieder raus?“ informieren Experten darüber, warum Stimmungstiefs im Winter häufig auftreten, wann aus dem Winterblues eine behandlungsbedürftige Depression werden kann und welche Hilfeangebote es gibt. Als Referenten konnten Dr. Fabian Paul, Facharzt für Innere Medizin in einer Norderstedter Gemeinschaftspraxis sowie Prof. Dr. Sönke Arlt, Chefarzt der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie im Albertinen Krankenhaus, gewonnen werden.

Viele Menschen fühlen sich in den Herbst- und Wintermonaten antriebslos, müde oder niedergeschlagen. Weniger Tageslicht, eingeschränkte Bewegung und soziale Rückzüge können das seelische Gleichgewicht belasten. **Dr. Fabian Paul** erläutert: „Ein vorübergehender Winterblues ist weit verbreitet. Hält die gedrückte Stimmung jedoch über Wochen an oder kommen Schlafstörungen, Interessenverlust oder Hoffnungslosigkeit hinzu, sollte dies ernst genommen und ärztlich abgeklärt werden.“

Ein besonderer Fokus der Veranstaltung liegt auf der Altersdepression, die häufig unerkannt bleibt. Gerade bei älteren Menschen äußern sich depressive Erkrankungen nicht immer durch Traurigkeit, sondern etwa durch körperliche Beschwerden, Rückzug, Reizbarkeit oder Gedächtnisprobleme. **Prof. Dr. Sönke Arlt** betont: „Depressionen im höheren Lebensalter werden leider noch immer häufig übersehen oder als normale Alterserscheinung fehlinterpretiert. Dabei handelt es sich um ernstzunehmende Erkrankungen, die gut behandelbar sind – vorausgesetzt, sie werden rechtzeitig erkannt.“

Die Referenten informieren allgemeinverständlich über typische Auslöser von Winterdepressionen und Altersdepressionen, über Warnzeichen sowie über Möglichkeiten der Vorbeugung. Dazu zählen unter anderem Bewegung, Tageslicht, soziale Kontakte, aber auch psychotherapeutische und medikamentöse Behandlungsansätze. Prof. Dr. Arlt ergänzt:

„Niemand muss mit einer Depression allein bleiben. Es ist ein wichtiger Schritt, sich Hilfe zu holen – und dieser Schritt lohnt sich in jedem Lebensalter.“ Die Experten stehen im Anschluss für Fragen aus dem Publikum zur Verfügung.

Die Veranstaltung findet statt am Donnerstag, 5. Februar, um 18 Uhr  
im Spiegelsaal im DRK-Zentrum, Ochsenzoller Straße 124, 22848 Norderstedt.

Der Eintritt ist frei, um Anmeldung wird gebeten unter  
Tel. 040 523 18 26 oder [info@drk-norderstedt.de](mailto:info@drk-norderstedt.de)

Kontakt:

**Albertinen Krankenhaus**

Dr. Fabian Peterson  
Tel. 040 55 88-2412  
mobil 0175 269 04 74

**DRK Norderstedt**

Edda Maria Rönnau-Jahn  
Tel. 040 523 18 26  
mobil 0174 69 29 471

**Ärztenetz HUK / HANN**

Dr. Fabian Paul  
Tel. 040 521 10 717

**Seniorenbeirat Norderstedt**

Christine Schmid  
Tel.: 040 522 86 66