

PRESSEMITTEILUNG

Isabell Horn im Podcast ‚Raus aus der Depression‘: „Ich habe durch die depressiven Phasen gelernt, dass ich viel liebevoller mit mir umgehen muss“

**Podcast „Raus aus der Depression“ mit Entertainer Harald Schmidt und
Experte Prof. Ulrich Hegerl– weitere Gäste sind u.a. Kathrin Weßling und
Jonathan Hilbert**

Hamburg/ Leipzig, 6.1.2026 – In der neuen Folge des Podcasts „Raus aus der Depression“ von ARD Gesund und der Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention begrüßen Entertainer Harald Schmidt und Psychiater Prof. Ulrich Hegerl Schauspielerin Isabell Horn. Bekannt wurde Isabell Horn mit Serien wie „Gute Zeiten, schlechte Zeiten“ und „Bettys Diagnose“. Im Podcast berichtet sie offen über drei depressive Episoden in ihrem Leben – ausgelöst durch berufliche Umbrüche, die Geburt ihrer Tochter sowie die Corona-Pandemie.

Das erste Mal rutscht Horn in eine Depression, als ihr Vertrag bei „Gute Zeiten, schlechte Zeiten“ überraschend nicht verlängert wird. Im Podcast beschreibt die Schauspielerin die Zeit: „In den schlimmsten Phasen, da hab ich nicht mal geschafft, mir irgendwie die Haare zu waschen oder einkaufen zu gehen. Ich lag nur im Bett, ich konnte auch nichts essen. Ich hatte so düstere Gedanken und dann hat mir tatsächlich mein Ex-Freund geholfen“ so Horn. Er sucht für sie einen Platz in einer psychotherapeutischen Praxis. Durch die Behandlung gewinnt sie ihre Lebensfreude zurück. Mit der Geburt ihrer Tochter trifft die Depression sie vier Jahre später erneut. Prof. Hegerl erklärt im Podcast wie Depression im Wochenbett ausgelöst werden kann: „Viele Mütter liegen in dieser Zeit mehr im Bett – das kann die Depression verstärken, selbst bei Schlafstörungen. Längere Bettzeiten wirken oft negativ auf die Stimmung, wenn eine Veranlagung zur Depression besteht.“

In der Corona Pandemie hat die inzwischen zweifache Mutter eine dritte depressive Phase erlitten – während die Kindergärten geschlossen waren und ihr Mann in Selbständigkeit arbeiten musste. „Ich war sehr dankbar, meinen Mann an meiner Seite zu haben. Der hat das mit den Kindern und dem Haushalt gewuppt. [...] Wir haben den Kindern erklärt ‚Mama geht es gerade nicht so gut, sie ist krank und braucht viel Ruhe‘. Aber es hat die ganze Familie schon sehr belastet“ erinnert sich Horn.

Heute gehe es ihr gut erzählt sie Harald Schmidt im Podcast: „Ich habe das Gefühl, ich bin auf einem guten Weg. Sollte es so sein, dass ich mal wieder in eine depressive Phase rutsche, weiß ich jetzt, es gibt einen Weg da raus und ich habe keine Scheu, mir Hilfe zu holen“ berichtet Horn.

Die komplette Folge ist ab sofort in der ARD Audiothek, auf YouTube bei ARD Gesund sowie überall, wo es Podcasts gibt, verfügbar.

Über den Podcast:

„Raus aus der Depression“ ist ein gemeinsames Projekt von ARD Gesund und der Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention. Prominente Gäste sprechen mit Entertainer Harald Schmidt, Schirmherr der Stiftung Deutsche Depressionshilfe, über Erfahrungen mit Depression und Wege aus der Erkrankung. Die fachliche Einordnung im Podcast kommt von Prof. Ulrich Hegerl, Vorsitzender der



PRESSEMITTEILUNG

Stiftung Deutsche Depressionshilfe. Die nächsten Folgen erscheinen am 20. Januar 2026 mit Autorin Kathrin Weßling und am 3. Februar 2026 mit Olympiasieger Jonathan Hilbert.

Pressekontakt

Stiftung Deutsche Depressionshilfe

Heike Friedewald
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
Goedelerring 9
04109 Leipzig
Tel: 0341/22 38 74 12
presse@deutsche-depressionshilfe.de

Norddeutscher Rundfunk

Carolin Stratmann
Presse und Kommunikation
Rothenbaumchaussee 132
20149 Hamburg
Tel.: 040/4156-2300
c.stratmann@ndr.de

Über die Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention

Ziel der 2008 gegründeten Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention ist es, einen wesentlichen Beitrag zur besseren Versorgung depressiv erkrankter Menschen und zur Reduktion der Zahl der Suizide in Deutschland zu leisten. Neben Forschungsaktivitäten bietet die Stiftung Betroffenen und Angehörigen vielfältige Informations- und Hilfsangebote wie das deutschlandweite Info-Telefon Depression (0800 33 44 5 33). Unter dem Dach der Stiftung Deutsche Depressionshilfe koordiniert das Deutsche Bündnis gegen Depression zahlreiche lokale Maßnahmen: In 90 Städten und Kommunen haben sich Bündnisse gebildet, die auf lokaler Ebene Aufklärung über die Erkrankung leisten. Die Schirmherrschaft hat der Entertainer und Schauspieler Harald Schmidt übernommen. Vorstandsvorsitzender ist Prof. Dr. Ulrich Hegerl, der eine Professur an der Goethe Universität Frankfurt innehat. www.deutsche-depressionshilfe.de