

PRESSEMITTEILUNG

Klaudia Giez im Podcast „Raus aus der Depression“ über ihren Klinikaufenthalt an Weihnachten: „Ich bin so froh, dass ich mir Hilfe gesucht habe.“

Podcast „Raus aus der Depression“ mit Entertainer Harald Schmidt und Experte Prof. Ulrich Hegerl geht in die siebente Runde – weitere Gäste sind u.a. Isabell Horn, Kathrin Weßling und Jonathan Hilbert

Hamburg/ Leipzig, 23.12.2025 – In neuen Folgen 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 ab heute, Prominente, die ihre persönlichen Erfahrungen mit ihrer Depression teilen: Model Klaudia Giez, Schauspielerin Isabell Horn, Autorin Kathrin Weßling, Olympiagewinner Jonathan Hilbert und weitere Gäste. Host Harald Schmidt sagt über die Gespräche: „Viele unserer Gäste glaubten zunächst, sie seien allein mit der Erkrankung – dabei sind sie in bester Gesellschaft. Das zeigt der Podcast immer wieder. Und ich hoffe, dass wir das auch den Zuhörerinnen und Zuhörern vermitteln können.“

Klaudia Giez spricht über Klinikaufenthalt an Weihnachten

Gast der ersten Folge am 23. Dezember 2025 ist Klaudia Giez (Klaudia mit K, bekannt aus Germany's Next Topmodel und erfolgreiche Content Creatorin). Sie berichtet offen über den Beginn ihrer Depression und warum sie sich vor einem Jahr kurz nach den Weihnachtstagen selbst in die Klinik eingewiesen hat: „Ich bin im Haus meiner Eltern von der einen Wand zur anderen wie ein eingesperrter Fuchs gelaufen. Ich habe die ganze Zeit geweint, hab Freunde und mein Management angerufen und mit meiner Familie gesprochen. Ich wusste nicht weiter. Ich wusste: sie können mir nicht helfen, es geht nicht. Irgendetwas ist falsch bei mir. Ich kann nicht mehr“. Vier Monate verbrachte Klaudia Giez anschließend in der Klinik. Rückblickend sagt sie: „Die Klinik hat mich aufgefangen, vor allem die Menschen dort haben mich aufgefangen. Sonst würde ich nicht hier sein. Sie haben mein Leben gerettet - so kann ich das sagen. Und das ist doch eigentlich das Schönste, was mir passiert ist.“ Heute gehe es ihr gut und sie hat gelernt, Rückfällen vorzubeugen. „Ich lasse es jetzt nicht mehr so weit kommen, ich rede sehr viel oder gehe vielleicht noch einmal mehr zur Therapie, anstatt das wieder runterzuschlucken und mich in Arbeit zu stürzen oder Sport zu machen. Das war mein Fehler, dass ich dachte, es geht noch und andere Sachen gehen vor. Aber nee! Ich gehe vor! Das ist mein Leben und ich möchte nicht mehr in dieser Situation landen wie vor einem Jahr“, sagt Giez im Gespräch.

Neben dem persönlichen Erfahrungsbericht des Gastes gibt es in jeder Folge eine fachliche Einordnung von Professor Dr. Ulrich Hegerl, Vorstandsvorsitzender der Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Professor an der Goethe-Universität Frankfurt am Main. „In unseren Podcast-Gesprächen wird deutlich, wie ähnlich das Leiden von Menschen mit Depression ist – trotz völlig unterschiedlicher Lebensumstände. Worin ihre Sorgen bestehen, wofür sie sich schuldig fühlen, warum sie hoffnungslos sind und was sie als Auslöser der Erkrankung sehen, unterscheidet sich von Person zu Person. Gemeinsam ist jedoch, dass fast alle unter Schuldgefühlen, Hoffnungslosigkeit und tiefer Erschöpfung leiden. Depression ist mehr als eine Reaktion auf belastende Ereignisse, sie ist

PRESSEMITTEILUNG

eine eigenständige, schwere Erkrankung. Besonders bewegend ist, wie unsere Gäste trotz großen Leids mit professioneller Hilfe wieder ein erfolgreiches, freudvolles Leben führen können", erklärt Ulrich Hegerl.

Die neue Episode von „Raus aus der Depression“ – eine Kooperation von ARD Gesund und der Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention – wird ab Dienstag, 23. Dezember, in der ARD Audiothek und auf den gängigen Podcast-Plattformen veröffentlicht. Im Radioprogramm von NDR Info wird die Folge am 4. Januar 2026 um 6.30 und 17.30 Uhr gesendet. Außerdem ist der Podcast als Video auf dem YouTube-Kanal von ARD Gesund zu sehen.

„Raus aus der Depression“: Folgenübersicht und Veröffentlichung in der ARD Audiothek

- 6. Januar 2026: Isabell Horn
- 20. Januar 2026: Kathrin Weßling
- 3. Februar 2026: Jonathan Hilbert

Pressekontakt

Stiftung Deutsche Depressionshilfe

Heike Friedewald
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
Goerdelerring 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