

PRESSEMITTEILUNG

Jan Ullrich im Podcast „Raus aus der Depression“: „Wenn du von klein auf antrainiert bekommst: kämpfen, niemals aufgeben. Dann ist es unglaublich schwer, nach Hilfe zu fragen“

**Podcast „Raus aus der Depression“ mit Entertainer Harald Schmidt und
Experte Prof. Ulrich Hegerl geht in die sechste Runde – weitere Gäste sind u.a.
Ronja von Rönne und Betty Taube**

Hamburg/ Leipzig, 25.3.2025 – In sechs neuen Folgen des Podcasts „Raus aus der Depression“ von NDR Info und der Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention begrüßen Entertainer **Harald Schmidt** und Psychiater **Prof. Ulrich Hegerl** ab Dienstag, 25. März, sechs Prominente, die ihre persönlichen Erfahrungen mit ihrer Depression teilen: den ehemaligen Radprofi **Jan Ullrich**, Model und Influencerin **Betty Taube**, den ehemaligen Profi-Fußballer **Timo Hildebrand**, Autorin **Ronja von Rönne**, Comedian **Maxi Gstettenbauer** und „Unter Uns“-Schauspieler **Patrick Müller**.

Jan Ullrich spricht über Sucht und Depression

Gast der ersten Folge am 25. März 2025 ist der ehemalige Radprofi Jan Ullrich, der einen Einblick in seinen erfolgreichen Kampf gegen Depression und Suchtprobleme gibt. Nach dem Dopingskandal und dem Ende seiner Profikarriere fiel er in ein tiefes Loch: „Ich war unten durch. Der Radsport ging einfach weiter ohne mich. Das hat mich aufgefressen. Dann kam Alkohol dazu, um das zu verdrängen“, erzählt Ullrich im Podcast. „Dann war ich wirklich depressiv. Mir hat nichts mehr Spaß gemacht. Ich habe nur noch das Nötigste hinbekommen. Ich habe nicht mehr trainiert. Ich habe keine Lust mehr an Sport gehabt, auf den ich vorher so Lust hatte“, so Ullrich weiter. Sich Hilfe zu suchen, war besonders schwer für ihn. „Wenn du von klein auf antrainiert bekommst: kämpfen, niemals aufgeben. Dann ist es unglaublich schwer, nach Hilfe zu fragen. Ich habe immer gesagt, das schaffe ich schon. Ich habe die Tour de France gewonnen, bin Olympiasieger und Weltmeister. Ich schaffe das alleine. Irgendwann, als es gar nicht mehr ging, habe ich verstanden, dass ich Hilfe brauche“, sagt Ullrich rückblickend. Im Gespräch mit Harald Schmidt und Experte Prof. Ulrich Hegerl erzählt er, wie ihm schließlich zwei Klinikaufenthalte halfen. Heute gehe es ihm gut. „Ich habe meine Werkzeuge wie Sport und Yoga. Ich hätte nie gedacht, dass ich mal Yoga mache. Was mir auch geholfen hat, sind Atemübungen, lesen und längere Runden mit den Hunden. Und: Wenn etwas Dunkel kommt, greife ich nun nicht mehr zum Alkohol“, sagt Ullrich.

Ronja von Rönne: Podcast aus der Klinik

Ebenso am 25. März erscheint eine weitere Podcast-Folge mit Ronja von Rönne. Die Bestseller-Autorin, Moderatorin und Journalistin kämpft bereits seit ihrer Jugend gegen Depressionen. In dieser Podcast-Folge meldet sie sich direkt aus einer psychosomatischen Klinik, wo sie sich während der Aufnahme im Behandlung befand. Im Gespräch berichtet sie, wie sich die Depression zuvor einschlich: „Das war diesmal relativ klassisch – Tagesrhythmus nicht mehr hinkriegen, die Gedanken recht redundant, immer das Gleiche, krisenmäßig entweder zu viel oder gar nichts essen und vor allem diese absolute Freudlosigkeit. Das klingt erstmal harmlos, aber wenn selbst Aglio e Olio-Pasta mir keine Freude mehr bereitet, und das ist selbstverständlich das beste Gericht der Welt, dann ist es

PRESSEMITTEILUNG

richtig bitter“, erzählt von Rönne im Podcast. Im Gespräch mit Harald Schmidt geht es außerdem um ihre zusätzliche ADHS-Diagnose und die Frage, warum der „grausame Zeiträuber“ Depression entgegen dem Klischee keine Inspirationsquelle für Künstlerinnen und Künstler ist. Ronja von Rönne berichtet zudem, wie ein verlässlicher Freundeskreis für sie eine besondere Hilfe war und gibt Erfahrungen weiter, wie Angehörige und Freunde unterstützen können: „Das Schwierigste ist, wenn man hört: Sag einfach, wenn ich was für dich tun kann, denn das wird der Depressive nicht tun“, stellt von Rönne dabei klar.

Professor Dr. Ulrich Hegerl, der die wissenschaftliche Expertise im Podcast beisteuert, ist Vorstandsvorsitzender der Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Professor an der Goethe-Universität Frankfurt am Main. „Jede Geschichte unserer prominenten Podcast-Gäste macht deutlich, was für eine schwere und leidvolle Erkrankung die Depression ist. Jeder mit einer entsprechenden Veranlagung kann erkranken, auch wenn er ansonsten ein erfolgreiches und gutes Leben führt. Immer machen die Gespräche auch Mut und zeigen, dass die Depression behandelbar ist und unsere Gäste selbst aus den schwersten Krankheitsphasen wieder herausfanden“, erklärt Ulrich Hegerl.

Die neue Staffel des Wissenschaftspodcasts „Raus aus der Depression“ – eine Kooperation von NDR Info und der Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention – wird ab Dienstag, 25. März, in der ARD Audiothek und auf den gängigen Podcast-Plattformen veröffentlicht.

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

- 25. März: jeweils eine Folge mit Jan Ullrich und Ronja von Rönne
- 1. April: jeweils eine Folge mit Maxi Gsettenbauer und Betty Taube
- 8. April: jeweils eine Folge mit Patrick Müller und Timo Hildebrand

Die Folgen werden außerdem im Radioprogramm von NDR Info ab dem 6. April immer sonntags um 7.34 Uhr und um 14.34 Uhr gesendet.

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

Patricia Da Costa
Presse und Kommunikation
Rothenbaumchaussee 132
20149 Hamburg
Tel.: 040/4156-2300
p.dacosta@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