

## PRESSEMITTEILUNG

### **Olympiasieger Christoph Harting im Podcast ‚Raus aus der Depression‘: „Die Einsicht, dass man Hilfe braucht, war unglaublich schwer.“**

**Hamburg/ Leipzig, 13.5.2024** – In der aktuellen Ausgabe des Podcasts „Raus aus der Depression“ von NDR Info und der Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention spricht Diskus-Olympiasieger Christoph Harting mit Entertainer und Stiftungs-Schirmherr Harald Schmidt über seine Depression. Im Podcast beschreibt Harting, wie er vor drei Jahren merkte, dass er Hilfe braucht: „Ich war beim Wurftraining und habe versucht, die Bewegung abzurufen, die ich seit 20 Jahren jeden Tag trainiere. Sobald ich in die Nähe des Rings gegangen bin, ist mein Puls dermaßen nach oben geschneilt, dass ich Angst hatte, den Ring zu betreten. Ich habe versucht, mich durch die Situation durch zu quälen und mich selbst zu besiegen. Ich stand da und habe das Gerät fallen lassen, bin zusammengesackt und habe gesagt ‚Ich muss hier raus‘. Ich hatte quasi meine erste Panikattacke“. Sich Hilfe zu holen sei ihm nicht leicht gefallen: „Es war ein schwieriger Schritt, sich selbst und anderen einzugestehen, dass man ohne Hilfe nicht weiterkommt. Es auszusprechen, macht es real. In dem Moment war es die Mammutaufgabe“, so Harting. Zunächst habe er sich an die Psychologin am Olympiastützpunkt gewandt, die ihn dann weitervermittelt habe. Geduld für die Behandlung mit Medikamenten und Psychotherapie aufzubringen, sei anfangs eine Herausforderung für ihn als Leistungssportler gewesen. „Wir Sportler wollen ja nicht krank sein. Alles was länger als 14 Tage dauert, geht in die Unmöglichkeit, sich diese Zeit zu geben. Wenn dann ein Arzt zu dir sagt, du hast ein Problem und wir müssen da ein bis anderthalb Jahre dran bleiben, auch mit Medikamenten. Das hat überhaupt nicht in mein Weltbild gepasst“, erzählt Harting rückblickend.

Inzwischen geht es Harting wieder besser und er wird bei den Olympischen Spielen 2024 in Paris erneut antreten.

Der Podcast „Raus aus der Depression“ mit Christoph Harting wird am Montag, 13. Mai 2024, in der [ARD-Audiothek](#) und auf den gängigen Podcast-Plattformen veröffentlicht. Am Sonntag, den 20. Mai, ist das Gespräch um 12:33 Uhr zudem im Radioprogramm von NDR Info zu hören.

#### **Etliche prominente Gäste sprachen bereits über ihre Erfahrung mit Depression**

Im gemeinsamen Podcast von NDR Info und der Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention begrüßt Entertainer Harald Schmidt bereits seit 2021 als Gastgeber prominente Gäste, die ihre persönlichen Erfahrungen mit der Erkrankung Depression teilen. In den bisherigen 28 Folgen waren unter anderem Paralympics-Silbermedaillengewinner Mathias Mester, Comedian Hazel Brugger, Komiker Torsten Sträter, der ehemalige Bundesminister Karl-Theodor zu Guttenberg, Autorin Jasmin Schreiber oder Moderatorin Sophie Passmann zu Gast. Über Ursachen, Auslöser und Behandlungen der Depression klärt im zweiten Teil jeder Folge Prof. Ulrich Hegerl auf. Er ist Vorsitzender der Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention, hat die Senckenberg-Professur an der Universität Frankfurt/M. inne und verfügt als Psychiater über langjährige Erfahrung in der



## PRESSEMITTEILUNG

Behandlung von depressiv erkrankten Menschen.

### 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**

Bettina Brinker  
Presse und Kommunikation  
Rothenbaumchaussee 132  
20149 Hamburg  
Tel.: 040/4156-2300  
b.brinker@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 und Suizidprävention 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 die Senckenberg-Professur an der Goethe Universität Frankfurt innehat. [www.deutsche-depressionshilfe.de](http://www.deutsche-depressionshilfe.de)