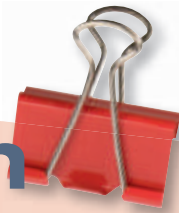


# Gegen Depressionen



**Das Filmprojekt-** Wie sich eine Depression anfühlt? „Ich sehe das Leben wie durch eine Milchglasscheibe“, sagt ein Familienvater. „Ich werde gezwungen zu leben“, erklärt eine alleinstehende Mittfünfzigerin. „Die Mitte der Nacht ist der Anfang vom Tag“ lautet der Titel des bewegenden Dokumentarfilms, der Stim-

men depressiver Menschen vereint. In ihrem Film stellen die Regisseure Michaela Kirst und Axel Schmidt gemeinsam mit der Stiftung Deutsche Depressionshilfe eine Erkrankung in den Mittelpunkt, in deren Verlauf Betroffene häufig verstummen. Für ihr Projekt haben sie zwei an Depression erkrankte

Frauen und eine dreiköpfige Familie ein Jahr lang mit der Kamera begleitet. Und damit den Versuch unternommen, die Volkskrankheit begreiflicher zu machen. Begleitend zu dem eindrücklichen Dokumentarfilm hat die Stiftung eine DVD mit weiterführenden Informationen herausgegeben. Als Doppel-DVD und einzeln sind sie (kostenpflichtig) erhältlich unter <http://deutsche-depressionshilfe.de/infomaterial/produkte>. Hier findet sich auch eine Kontaktadresse für eventuelle öffentliche Vorführungen.



**ANGEKLIKT//  
INTERESSANTES UND  
SPANNENDES AUS DEM  
WORLD WIDE WEB**

## NETZFUNDSTÜCKE



**www.thomapyrin.de** Wie eine Befragung von Kopfschmerzpatienten jüngst gezeigt hat, können rund 30 Prozent ihre Symptome nicht richtig einordnen. Das erschwert eine zielgerichtete Selbstmedikation. Ein erklärendes Video auf thomapyrin.de verdeutlicht jetzt auf unterhaltsame Art, wie sich Beschwerden vom Spannungstyp und Migränesymptome auseinanderhalten lassen. Denn treten sie beidseitig auf und sind dumpf-drückend, ist das typisch für Spannungskopfschmerz. Sind die Beschwerden hingegen nur einseitig, pulsierend und stark ausgeprägt, ist das typisch für Migräne. <http://m.msd.de/zPY> NuvaRing® ist ein empfängnisverhütender Vaginalring, der zur Schwangerschaftsverhütung angewendet wird. Der Vaginalring kann ohne Hilfsmittel von der Anwenderin mit der Hand eingeführt werden. Alternativ kann jetzt auch der NuvaRing®-Applikator als Einführhilfe verwendet werden. Seine Anwendung können Anwenderinnen entweder der Gebrauchsanweisung

des Applikators entnehmen oder unter der genannten Adresse abrufen. **www.mytherapy.therakey.de** Die kostenfreie APP MyTherapy (Vermarktung in Zusammenarbeit mit Berlin-Chemie AG) will Patienten mit chronischen Erkrankungen dauerhaft zur Therapieadhärenz motivieren. Sie erinnert unter anderem an die rechtzeitige Medikamenteneinnahme, an Messungen von Blutdruck oder Blutzucker und an Aktivitäten. Außerdem können persönliche Parameter wie Wohlbefinden oder Symptome wie Kopfschmerzen erfasst werden. Die MyTherapy App steht für iPhone und Android-Smartphone zur Verfügung.

