

# Frühjahrsdepression: Gibt es das, oder was steckt dahinter?

Wenn draußen alles auf Aufbruch steht, kann sich das für Menschen mit Depressionen paradox anfühlen: Die Tage werden länger, die Stimmung im Umfeld steigt, alle freuen sich über das tolle Wetter - aber die eigene Schwere bleibt.

Das hängt aber nicht unbedingt mit der Jahreszeit an sich zusammen, auch wenn man manchmal von Frühjahrsdepression lesen kann. „Eine Frühjahrsdepression gibt es aus wissenschaftlicher Sicht nicht“, sagt Prof. Ulrich Voderholzer, Ärztlicher Direktor an der Schön Klinik Roseneck. „Eine Depression kann grundsätzlich immer auftreten, auch wenn wir es nicht erwarten.“

Dem Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie zufolge kann es aber vorkommen, dass es Menschen mit bestehender Depression im Frühjahr schlechter geht.

Möglicher Auslöser: der Erwartungsdruck, dass es einem jetzt, wo eine schöne Jahreszeit kommt, gut gehen muss. Die



Aktiv werden, damit die Stimmung besser wird: Auch wenn das mit einer Depression nicht immer einfach ist - Bewegung an der frischen Luft kann Betroffenen helfen

FOTO: JÖRG CARSTENSEN

„eigenen Defizite im Rahmen einer Depression wie Antriebslosigkeit oder Freudlosigkeit“ würden vor diesem Kontrast teils besonders stark wahrgenommen.

„Es ist eher ein soziales oder kulturelles Phänomen“, so Voderholzer. Man denkt, dass man an den schönen Aktivitäten, die im Frühling endlich wieder möglich sind, teilnehmen muss, und erlebt die Diskrepanz zum eige-

nen Leistungslevel dann umso stärker. Das kann das Gefühl von Einsamkeit verstärken und dazu führen, dass Betroffene sich noch mehr isolieren.

Ulrich Voderholzer macht aber Hoffnung. Sofern keine extrem schwere Depression vorliegt (dann fällt es ohnehin schwer, Ratschläge umzusetzen), gibt es eine ganze Reihe an Strategien, die helfen können, depressive Symptome zu verbes-

sern.

Auch wenn nicht jede depressive Verstimmung sofort Behandlung braucht, sollten sich Betroffene bei Bedarf Hilfe holen. „Wenn eigene Strategien nicht mehr reichen und die Symptome erhebliche Auswirkungen auf den Alltag haben und ich zum Beispiel meinen Beruf nicht mehr ausüben kann, brauche ich professionelle Hilfe“, so Voderholzer.

Das muss nicht immer sofort eine Psychotherapie sein. Erste Anlaufstelle kann etwa die Hausarztpraxis sein. Unter Umständen können auch niedrigschwellige Therapieangebote wie digitale Gesundheitsanwendungen helfen. Diese „Apps auf Rezept“ geben Betroffenen Strategien gegen die depressive Verstimmung an die Hand. Wichtig sind aber die konsequente Nutzung und eine grundsätzliche Offenheit gegenüber dem Programm.

Sich bei depressiven Episoden Hilfe zu suchen und anzunehmen ist kein Zeichen von Schwäche, sondern ein Schritt zu Stabilität. Anonym und kostenlos kann man rund um die Uhr mit der Telefonseelsorge sprechen unter 08 00/1 11 01 11 oder 08 00/1 11 02 22.

Infos zu Hilfe bei Depressionen gibt es auch auf der Seite der Stiftung Deutsche Depressionshilfe. Das Aktionsbündnis Seelische Gesundheit listet online Beratungsangebote für Menschen, die in einer Krise stecken und Hilfe benötigen. (dpa)

## Alles Gute bringt der Mai – auch vergessene Werte können jetzt neuen Glanz bekommen

Goldrecycling bei der Niedersächsischen Goldbörse Braunschweig: Nachhaltigkeit trifft auf echten Gegenwert

Die Niedersächsische Goldbörse Braunschweig: auch bekannt als FOCUS MONEY

Anzeige  
MEDIEN PARTNER 2025  
MEDIEN PARTNER 2026  
Mai 2026  
Aktueller Goldkurs: 4.713,750 USD/Ounce

Braunschweig. Der Mai steht für Aufbruch, Licht und neue Ordnung. Wenn die Tage länger werden und vieles im Haus neu sortiert wird, geraten oft auch Dinge in den Blick, die über Jahre kaum beachtet wurden: alte Schmuckkästchen, Münzdosen, kleine Beutel mit Zahngold, beschädigte Ketten, einzelne Ohrringe oder geerbte Ringe. Was zunächst wie eine Ansammlung vergessener Erinnerungsstücke wirkt, kann heute einen beachtlichen materiellen Wert besitzen.

Gerade bei Erbschaften und Nachlässen bleiben Edelmetalle häufig lange liegen. Man hebt sie aus emotionalen Gründen auf, trägt sie aber nicht mehr. Viele unterschätzen dabei, dass Gold, Silber, Platin und Palladium nicht an Bedeutung verlieren, nur weil sie nicht genutzt werden. Im Gegenteil: Der eigentliche Wert bleibt oft verborgen, bis die Stücke professionell geprüft werden.

Die Niedersächsische Goldbörse in Braunschweig hilft dabei, diesen Wert sichtbar zu machen. Das Unternehmen steht für eine seriöse, transparente und diskrete Bewertung von Edelmetallen.



Wir haben auch Samstag für Sie geöffnet!

Entscheidend sind dabei vor allem Gewicht, Edelmetallgehalt und der aktuelle Tageskurs. Kunden erhalten so eine nachvollziehbare Grundlage, auf der sie frei entscheiden können, ob sie verkaufen möchten.

Ein wichtiger Gedanke rückt dabei immer stärker in den Vordergrund: Goldrecycling. Wer Altgold verkauft, trifft nicht nur eine finanzielle Entscheidung, sondern bringt ungenutzte Werte zurück in einen sinnvollen

Kreislauf. Gold gehört zu den Rohstoffen, die nahezu vollständig wiederverwertet werden können, ohne ihre Qualität zu verlieren. Aus alten Schmuckstücken, Zahngold, Münzen oder Bruchgold entsteht kein Abfall, sondern wiederverwendbares Edelmetall.

Das ist auch ökologisch bedeutsam. Der klassische Goldabbau ist weltweit mit erheblichen Eingriffen in Natur, Landschaften und Gewässer verbunden.

Recycling nutzt dagegen bereits vorhandenes Material weiter und kann dazu beitragen, den Bedarf an neuem Abbau zu verringern. Damit wird aus ungenutztem Gold nicht nur Liquidität, sondern auch ein Beitrag zu einem bewussteren Umgang mit Ressourcen.

Unterstützt wird dieser Anspruch durch die Zusammenarbeit mit Heimerle + Meule, der ältesten Scheideanstalt Deutschlands und einem bedeutenden

Edelmetallverarbeiter Europas mit über 180 Jahren Erfahrung seit 1845. So können Edelmetalle fachgerecht aufbereitet und wieder dem Wirtschaftskreislauf zugeführt werden.

Viele Kunden fragen sich zunächst, ob sich eine Bewertung überhaupt lohnt. Die Erfahrung zeigt: Gerade unscheinbare Einzelstücke werden häufig unterschätzt. Eine gerissene Kette, ein einzelner Ohrring oder altes Zahngold kann zusammen mit weiteren Stücken einen überraschenden Gesamtwert ergeben. Deshalb gilt: lieber nichts vorschnell aussortieren, sondern gesammelt mitbringen und prüfen lassen.

Der Mai ist ein guter Anlass, nicht nur aufzuräumen, sondern genauer hinzusehen. Wer wissen möchte, welcher Wert in Schubladen, Schmuckkästchen oder Nachlässen steckt, erhält bei der Niedersächsischen Goldbörse Braunschweig Klarheit. So kann aus Vergessenem neuer finanzieller Spielraum entstehen – und aus altem Gold ein sinnvoller Beitrag für die Zukunft.

Niedersächsische  
GOLD  
BÖRSE  
BRAUNSCHWEIG

NIEDERSÄCHSISCHE  
GOLDBÖRSE BRAUNSCHWEIG  
Damm 38  
38100 Braunschweig

TEL: 0531/12184200

braunschweig@goldboerse.gmbh  
www.goldboerse-braunschweig.de

ÖFFNUNGSZEITEN:  
Mo.-Fr. 10:00 - 18:00 Uhr  
Sa.: 10:00 - 16:00 Uhr

GESCHÄFTSFÜHRER:  
N. GRANHOLM

Terminabsprache nicht notwendig  
größere Mengen können natürlich  
vorher telefonisch terminiert  
und besonders diskret behandelt  
werden.

DIE NIEDERSÄCHSISCHE GOLDBÖRSE  
KAUFT

1. Gold, Silber und Platinschmuck wie Ringe, Ketten, Armbänder, Anhänger, Broschen, Königsketten, Bettelarmbänder, Bruchgold und Feuerzeuge.
2. Zahngold mit und ohne Zähne oder im Gebiss, Brücken, Kronen, Inlays oder noch im Gebiss, kleine und große Mengen sauber und verunreinigt.
3. Markenuhren wie Rolex, Breitling, Cartier, OMEGA und vieles mehr.
4. Gold- und Silberbarren in verschiedenen Größen.
5. Goldmünzen, egal ob einzelne oder ganze Sammlungen.