

# Depressionen! So befreie sich Fußballprofi Biermann

Er ist Gast bei der Aktionswoche rund um seelische Leiden

Von NINA POLLEX

München - Depressionen sind im Profi-Fußball noch immer ein Tabu. Keiner spricht so offen darüber wie Andreas Biermann (31), Ex-Profi des FC St. Pauli. Er ist eines der Gesichter der „3. Münchner Woche für Seelische Gesundheit“. Bei der Eröffnung erzählte er gestern von seinem Kampf gegen die moderne Volkskrankheit Depression.

„Ich habe lange mit den typischen Symptomen wie Schlafstörungen und Antriebslosigkeit gelebt“, sagt Biermann. Erst der Selbstmord von Robert Enke im November 2009 war sein Weckruf. Da hatte er selbst bereits zwei Suizidversuche hinter sich. Sofort zieht Biermann die Notbremse und

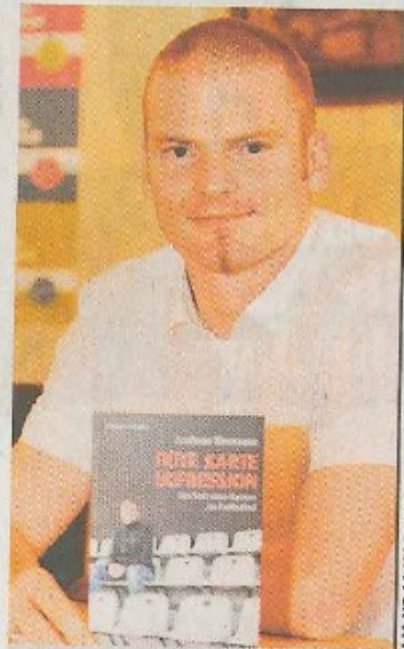
beginnt eine stationäre Therapie. Aus seiner Krankheit macht er kein Geheimnis. Er will ein Vorbild sein und anderen Mut machen.

Doch diesen Schritt hat er seitdem oft bereut: Heute ist er zwar psychisch stabil - aber arbeitslos. „Ich hätte mir von beruflicher Seite mehr Unterstützung gewünscht“, gibt er ganz offen zu.

Das Münchner Bündnis gegen Depression will aufklären und helfen und veranstaltet mit dem Gesundheitsreferat die Aktionswoche. Noch bis 13. Oktober gibt es über 230 Veranstaltungen zu Themen wie Depressionen, Burnout, Suchterkrankungen und Demenz.

Das Programm liegt in der Stadtinformation im

Rathaus aus. Mehr Infos unter [www.woche-seelische-gesundheit.de](http://www.woche-seelische-gesundheit.de).



Ex-Profi-Fußballer  
Andreas Biermann und sein  
Buch „Rote Karte Depression“

Foto: BOGDAN KRAMLICZEK