

## Pressemitteilung

### Mut-Tour 2018

#### Radeln für offeneren Umgang mit Depressionen

Berlin, 11. Juni 2018 – Für einen offenen und mutigen Umgang mit depressiven Erkrankungen werben die mehr als 60 Teilnehmer der „Mut-Tour 2018“. Hierfür radeln Erkrankte gemeinsam mit Nichtbetroffenen vom 16. Juni bis zum 2. September 2018 mehr als 5.100 Kilometer durch ganz Deutschland und machen in über 60 Orten Station. „Häufig meiden depressive Menschen aus Scham den Gang zum Arzt, oder sie isolieren sich von Angehörigen, Freunden und Kollegen. Mit der Mut-Tour kann es gelingen, die Öffentlichkeit für das Thema zu sensibilisieren und die gesellschaftliche Enttabuisierung der Erkrankung ein weiteres Stück voran zu treiben“, so Prof. Dr. Christoph Straub, Vorstandsvorsitzender der BARMER, die die Aktion im Rahmen der Selbsthilfeförderung ideell und finanziell unterstützt.

#### 9,6 Millionen Menschen leiden an Depressionen

Laut BARMER leiden rund 9,6 Millionen Menschen (11,7 Prozent) in Deutschland an Depressionen. Diese Zahlen dürften laut Prognose der Weltgesundheitsorganisation in Zukunft noch weiter ansteigen. Die Erkrankung zählt damit zu den Volkskrankheiten und wird hinsichtlich ihrer Schwere häufig noch immer unterschätzt. „Menschen mit psychischen Erkrankungen benötigen so früh wie möglich Hilfe. Neben einer Entstigmatisierung der Erkrankung sind deshalb niedrigschwellige Angebote wichtig, mit denen Betroffene möglichst frühzeitig erreicht werden können“, betont Straub. Ein großes Potenzial sieht die BARMER daher in Internet- und App-basierten Angeboten wie dem Online-Training PRO MIND, welches sie seit dem Jahr 2015 als erste Kasse anbietet.

#### Teilnahme an Etappen möglich

Die Deutsche Depressionsliga e.V. veranstaltet die Mut-Tour seit dem Jahr 2012. Neben der Tour per Rad gibt es auch wieder einige Etappen, auf denen gewandert oder mit dem Kajak auf Flüssen gepaddelt wird. Interessierte können die Tour auf einzelnen oder mehreren Etappen begleiten und sich an Aktionsständen in den Tour-Orten informieren.

Die Tour-Daten und weitere Infos unter: [www.mut-tour.de](http://www.mut-tour.de)

**BARMER**  
**Pressestelle**

Axel-Springer-Str. 44 • 10969 Berlin

[www.barmer.de/presse](http://www.barmer.de/presse)  
[www.twitter.com/BARMER\\_Presse](https://www.twitter.com/BARMER_Presse)  
[presse@barmer.de](mailto:presse@barmer.de)

Athanasios Drougias (Ltg.)  
Tel.: 0800 33 30 04 99 14 21  
[athanasios.drougias@barmer.de](mailto:athanasios.drougias@barmer.de)

Sunna Gieseke  
Tel.: 0800 33 30 04 99 80 31  
[sunna.gieseke@barmer.de](mailto:sunna.gieseke@barmer.de)