

Psychische Gesundheit im Blick: Interview mit Chefarzt Thomas Ihde

Montag, 26. Mai 2025

Dr. med. Thomas Ihde ist geschäftsführender Chefarzt der Psychiatrie bei der Spitäler fmi AG. Im Interview bei TV Oberwallis spricht er über die Bedeutung psychischer Gesundheit, die ersten Anzeichen von Belastung und warum es essenziell ist, frühzeitig Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Im spannenden Gespräch teilt der Experte seine Gedanken zu den Herausforderungen unserer heutigen Leistungsgesellschaft und den damit verbundenen psychischen Belastungen. Er erklärt, dass nur eine Minderheit ein Leben lang wirklich psychisch gesund bleibt – das zeigt, wie wichtig es ist, auf sich selbst zu achten und frühzeitig Unterstützung zu holen, wenn man sie braucht.

Ausserdem verrät er, wie sein persönliches morgendliches Ritual ihm hilft, den Tag positiv und ausgeglichen zu starten.

Dieses Interview gibt wertvolle Einblicke in die Bedeutung der psychischen Gesundheit und zeigt, wie jeder von uns aktiv dazu beitragen kann, sein Wohlbefinden zu stärken.

Mehr dazu erfahren Sie im [Interview bei TV Oberwallis](#).