

**Carola Burkhardt-Neumann**

# **Wegweiser Psychopharmaka**

**Wirkstoffe für die Seele**



# Inhalt

<b>Was Sie in diesem Buch erwartet .....</b>	<b>13</b>
<b>A Allgemein Menschliches .....</b>	<b>17</b>
<b>A 1 Gehirn oder Seele? .....</b>	<b>19</b>
Versuch: Die eigene Seele spüren .....	19
Was macht das Gehirn? .....	20
Versuch: Mehr leisten als jeder Computer .....	22
Hardware, Software, Wetware .....	22
Kasten: Intelligenz, Gefühl und Witz .....	23
Das Problemlösungsorgan .....	24
Das menschliche Luxusgehirn .....	25
Jedes Gehirn ein Universum .....	26
Das Menschliche am Menschengehirn .....	28
<b>A 2 Die Diener der Seele .....</b>	<b>30</b>
Das Quartett der Neuromodulatoren .....	30
Das autonome Nervensystem – zuverlässig und eigenwillig .....	33
Serotonin, der Glücksbringer .....	35
Dopamin, der Glücksucher .....	37
Noradrenalin, der Verteidiger des Glücks .....	41
Acetylcholin, der Bewahrer des Glücks .....	42
<b>A 3 So sorgen Schlaf und Träume für Seele und Gehirn .</b>	<b>46</b>
Zaubersprüche für schlechten und guten Schlaf .....	48
Das Einschlafritual .....	49
Gesunde Schlafstörungen .....	50
Warnende Schlafstörungen .....	52
Geteilte Träume sind reiche Träume .....	53
Kasten: Schlau und schlank durch Schlaf .....	55
<b>A 4 Tägliches Training für Geist und Seele .....</b>	<b>56</b>
Der süße Freizeitstress .....	56
Alltagsstress als Übung nutzen .....	58
Lächeln – der Geheimtipp für seelisches Wohlbefinden .....	60

<b>B Besonderheiten von Seele und Gehirn .....</b>	<b>63</b>
<b>B 1 Ängste, Zwänge und was dabei hilft .....</b>	<b>65</b>
Die Schwestern Angst, Furcht und Depression .....	66
Nackte Angst .....	66
Der Teufelskreis .....	67
Kasten: Mutwillige Panikerfahrung .....	68
Ärztliche Äußerungen als Heilungshindernis .....	68
Wieder darüberstehen .....	69
Kasten: Überforderung und die Stimme der Natur .....	70
Zuviel Furcht .....	71
Gesunde Furcht und ihre Überwindung .....	72
Furcht als Krankheit .....	73
Kasten: Verlegenheit als Notlösung .....	74
Verstrickende Hilfe .....	75
Kasten: Vergnügliche Furcht .....	76
Heilung und ihr Hindernis .....	77
Gefangen in der Zwangsschlinge .....	78
Kasten: Zwang – Rituale – Aberglauben .....	79
Scham und Einsamkeit .....	80
Ein defektes Steuermodul .....	81
Anspannung und ständige Sorgen .....	82
Kasten: Helden und Angsthasen .....	83
Früherkennung .....	83
Schrecken ohne Ende .....	84
Kasten: Die älteste seelische Krankheit .....	85
Kasten: Durch nichts zu ersetzen – Selbsthilfegruppen .....	86
Vorbemerkung zur psychotischen Angst .....	87
<b>B 2 Depressive Tiefen und was heraushilft .....</b>	<b>88</b>
Wozu ein Stimmungstief gut sein kann .....	89
Alles zu schwer nehmen .....	90
Kasten: Niedergeschlagenheit als Signal .....	91
Von der Niedergeschlagenheit zur Depression .....	94
Wieder auftauchen .....	96
Was Depressiven zusätzlich schadet .....	98
Kasten: Vom Versager zum Erkrankten .....	99
Was Depressive tun können .....	100
Was die Medikamente nützen .....	101
Kasten: Der verhinderte Winterschlaf .....	104

Was der psychiatrische Facharzt können muss .....	105
Die psychotische Depression .....	106
<b>B 3 Psychosen als Programmfehler des Gehirns .....</b>	<b>107</b>
Harmonieverlust .....	107
Krankheitseinsicht – keine Bringschuld .....	108
Ausgrenzende Ausdrucksweisen .....	109
Ausgrenzende Vorurteile .....	110
Respekt statt Ausgrenzung .....	111
<b>B 4 Bipolare Erkrankungen –</b>	
<b>Das überdrehte Glücksrad bremsen .....</b>	<b>113</b>
Labile Launen .....	113
Lebensfeindliche Extreme .....	115
Chemisch gestütztes Gleichgewicht .....	117
Wenn es einem mehr als gut geht .....	118
Vom Feuer berührt .....	120
Kasten: Kreativität und Krankheit .....	121
Wahnsinnsgefühle .....	122
Kasten: Kinderwunsch und Krankheit .....	124
Die Vermischung der Extreme .....	125
Psychotische Angst .....	126
<b>B 5 Schizophrenie –</b>	
<b>Das schwere Leben im Traum ertragen .....</b>	<b>129</b>
Unfassbare Verluste .....	129
Ein zu langer Weg .....	131
Kasten: Verständnisbrücke Traum .....	133
Kasten: Die Metamorphose des jugendlichen Geistes .....	135
Wege und Irrwege der Psychiatrie .....	136
Ein Zwischenziel mit Aussicht .....	139
Zusätzliche Wegweiser .....	140
Heimkommen .....	141

<b>C Wirkstoffe für die Seele .....</b>	<b>143</b>
<b>C 1 Stoff für Geist und Seele im Alltag .....</b>	<b>144</b>
Die Leistungsdroge Koffein .....	144
Das Suchtgift Nikotin .....	146
Die Geselligkeitsdroge Alkohol .....	147
Warum überleben Alkoholgenießer? .....	147
Die kritische Vernunft hat Feierabend .....	148
Anders Trinkende .....	149
Reines Gift für die Empfindlichsten .....	151
Cannabis – die Droge der Selbstversenkung .....	152
Kasten: Der Werbefeldzug für Cannabis .....	153
Die Verliererstraße .....	154
Einstieg in die Psychiatriekarriere .....	155
<b>C 2 So kommt das Medikament in den     Badezimmerschrank .....</b>	<b>157</b>
Kasten: Der Weg eines Medikaments .....	159
Konkurrenz und Kontrolle .....	160
Lesen Sie die Packungsbeilage! .....	162
Kasten: Wie häufig ist häufig? Prozentangaben zur Häufigkeit von Nebenwirkungen .....	163
Wie heißt das Mittel, das ich nehme, und wozu soll es gut sein? ...	164
Kasten: Beispiele zur Klärung der Begriffe .....	166
<b>C 3 Wirkung – Nebenwirkung – Wechselwirkung .....</b>	<b>167</b>
Wirkungsweise .....	167
Kasten: Unterschied zwischen Originalpräparaten und Generika .....	168
Nebenwirkungen .....	169
Verhandeln statt schlucken! .....	169
Kasten: Sexuelle Gesundheit und die Psychiatrie .....	170
Wechselwirkungen .....	171
Vergiftungserscheinungen .....	172
Medikamente in Ihrem Alltag .....	173
Kasten: Bedingte Gesundheit und Compliance .....	174

<b>C 4 Wirkstoffe zum Schlafen .....</b>	<b>176</b>
Anforderungen an ein Schlafmittel .....	176
Schlummertrünke .....	177
Pflanzliche Schlaf- und Beruhigungsmittel .....	178
Antihistaminika .....	178
Benzodiazepine .....	179
Nicht-Benzodiazepine .....	180
Die „Naturstoffe“ Tryptophan und Melatonin .....	181
<b>C 5 Wirkstoffe bei Ängsten, Zwängen und Depression .</b>	<b>183</b>
„Angstlöser“ gegen die Angst – Benzodiazepine .....	183
Notlösungen .....	186
Buspiron .....	187
Hilfe bei psychotischer Angst .....	187
Das Serotoninsignal verstärken .....	188
MAO-Hemmer .....	189
Trizyklische und tetrazyklische Antidepressiva, TZA .....	191
Kasten: Mother’s little helpers .....	196
Serotoninspezifische Antidepressiva, SSRI .....	199
Selektive Noradrenalin-Rückaufnahme-Hemmer, SNRI .....	204
Selektive Serotonin-Noradrenalin-Rückaufnahme-Hemmer, SSNRI ..	205
Wenn es keine „Chemie“ sein muss .....	207
Johanniskraut .....	207
Tryptophan .....	208
Vorschlag als Alternative: Ein wohltuender Naturstoff .....	209
Omega-3-Fischfettsäuren .....	209
<b>C 6 Wirkstoffe bei psychotischen Zuständen .....</b>	<b>212</b>
Gemeinsame Aufgabe für Patient und Arzt .....	213
Rückblick auf die Neuroleptika der ersten Generation .....	215
Haloperidol .....	216
Kasten: Das Bessere als Feind des Guten .....	217
Weitere hochpotente Neuroleptika .....	218
Mittelpotente Neuroleptika .....	219
Niedrigpotente Neuroleptika .....	219

Die antipsychotischen Wirkstoffe der heutigen Psychiatrie .....	220
Hauptnutzen und Nebenkosten .....	220
Clozapin .....	222
Sulpirid und Amisulprid .....	224
Kasten: Umstellung auf die neuen Wirkstoffe .....	225
Risperidon .....	226
Olanzapin .....	227
Risiko Gewichtszunahme .....	228
Quetiapin .....	229
Kasten: Medikamente und Lebensqualität .....	230
Ziprasidon .....	231
Aripiprazol .....	232
<b>C 7 Wirkstoffe für ein stabileres Gemüt –</b>	
<b>Mood-Stabilizer .....</b>	<b>233</b>
Lithium .....	234
Antiepileptika als Mood-Stabilizer .....	237
Carbamazepin .....	238
Valproinsäure .....	239
Lamotrigin .....	239
Kasten: So viel wie nötig, so wenig wie möglich – die richtige Dosis .	241
Atypische Antipsychotika .....	242
<b>C 8 Wirkstoffe gegen den Suchtdruck</b>	
<b>bei Alkoholkrankheit .....</b>	<b>245</b>
<b>Schlussbemerkung .....</b>	<b>246</b>
<b>Anhang .....</b>	<b>247</b>
Fragen und Antworten .....	248
Meinungen und Entgegnungen .....	256
Wichtige Literatur .....	258
Der Wegweiser Psychopharmaka im Internet .....	260
Index .....	261

## Was Sie in diesem Buch erwartet

Psychopharmaka, also Wirkstoffe, die über den Gehirnstoffwechsel seelische Zustände verändern, sind vielen Leuten immer noch unheimlich. Im Anhang werden einige dieser Bedenken genauer erörtert. Ein ungutes oder unheimliches Gefühl ist allerdings das letzte, was Sie brauchen können, wenn Sie sich für einige Monate oder länger mit der Einnahme eines derartigen Medikamentes anfreunden sollen. Dieser Wegweiser wird Sie dazu befähigen, die medikamentösen Möglichkeiten von heute selbstbewusst und kritisch zu nutzen.

Psychopharmaka sind keine geheimnisvolle „Chemie für die Seele“. Es sind biologisch aktive Wirkstoffe. Wie alle Medikamente verteilen sie sich im ganzen Körper. Ihre angestrebte Wirkung entfalten sie im Gehirn. Deshalb werden sie auch als ZNS-wirksame Substanzen bezeichnet. ZNS steht für Zentrales Nerven-System, damit ist das Gehirn gemeint. Als Patient möchten Sie sicher verstehen, warum Ihr Arzt sich zur Verordnung eines bestimmten Medikaments entschieden hat. Dazu brauchen Sie ein Bild von den Vorgängen im Gehirn. Besonders von der Rolle einiger körpereigener Wirkstoffe, die bei jeder Art von Nerventätigkeit beteiligt sind. ZNS-Wirkstoffe setzen hier an und verstärken oder bremsen deren Effekte. Davon haben Sie vermutlich bereits etwas gehört, falls Sie derartige Medikamente nehmen. Nach dem gleichen Prinzip wirken auch alle sonstigen natürlichen oder chemisch hergestellten Substanzen, die das seelische Befinden verändern und die deshalb auch als psychoaktive Substanzen bezeichnet werden. Mit der psychoaktiven Wirkung von Koffein oder Alkohol hat fast jeder Erwachsene gewisse Erfahrungen gemacht.

Die fachgerechte Verordnung eines psychoaktiven Medikaments ist Aufgabe des Arztes, doch das ist nur der erste Schritt. Zu einer erfolgreichen Behandlung gehören mindestens zwei, Arzt und Patient. Wenn Sie das Medikament einnehmen und eine Wirkung spüren, beginnt Ihre Aufgabe. Nur Sie können beurteilen, ob es Ihnen wirklich gut tut. Der einzige Maßstab für den Behandlungserfolg ist Ihr körperliches, seelisches und soziales Wohlbefinden. Deshalb brauchen Sie auch eine Vorstellung vom gesunden seelischen Gleichgewicht. Worauf beruht es?



Wie stellt es sich von selbst ein und was lässt sich durch bewusstes Zutun dazu beitragen?

Jeder ist einmalig auf seine Art, und die unendliche Vielfalt der menschlichen Wesenszüge macht das Zusammenleben oft nicht einfach. Doch jeder hat natürliche Begabungen, die allen Menschen gemeinsam sind. Wir lösen Aufgaben, die kein heutiger Computer bewältigen kann. Wir sind darauf programmiert, mit anderen gut auszukommen, denn wir sind aufeinander angewiesen. Wir entwickeln aber auch eigene Ziele und beherrschen verschiedene Methoden, um uns durchzusetzen. Aus dem Wissen über Gehirn und menschliches Verhalten ergeben sich einige praktische Empfehlungen, wie Sie Ihr Wohlbefinden steigern und unnötige Belastungen vermeiden können.

Nutzen Sie darüber hinaus auch das wichtigste und natürlichste Heilmittel bei jeder Art von Krankheit! Es ist die Unterstützung des Patienten durch „seine Leute“, also durch Partner, Familie, Freunde, Arbeitskollegen. In anderen Bereichen der Medizin ist das selbstverständlich und daher kaum der Rede wert. Die Unterstützung von Kranken wird praktiziert, seit es Menschen gibt. Bei neurologischen und psychiatrischen Erkrankungen war es lange Zeit anders. Abergläubische Vorstellungen und die ärztliche Hilflosigkeit verstärkten sich gegenseitig. Die Kranken und ihre Familien schämten sich wegen eines vermeintlichen Versagens. Das ändert sich jetzt immer schneller. Es wächst das Verständnis für die Besonderheiten bei diesen Krankheitsbildern. Oft ist es nur eine kleine Besonderheit der Gehirnfunktionen, die sich zu großen seelischen und sozialen Belastungen auswachsen kann.

Seelische Krankheiten sind Erkrankungen des ganzen Menschen. Doch besonders schwerwiegend ist die Tatsache, dass dadurch die sozialen Fähigkeiten beeinträchtigt werden. Wenn die Fähigkeit zum Dabeisein, zur Verständigung und zur Abstimmung mit anderen leidet, trifft dieser Verlust nicht allein die Kranken und ihre Nächsten, sondern die Gesellschaft als Ganzes. In den letzten dreißig Jahren wurden bereits große Schritte unternommen, um die Psychiatrie zu einem ganz normalen Bereich der Medizin werden zu lassen. Eine sachlich informierte Öffentlichkeit wird die Betroffenen künftig noch besser unterstützen können und auch selbst dadurch gewinnen.

Der Wegweiser Psychopharmaka führt Sie nicht geradewegs zum Medikamentenschrank, um Ihnen die einzelnen Wirkstoffe zu erklären. Diese Fragen beantwortet erst der letzte Abschnitt. Auf dem Weg dorthin machen Sie sich zunächst ein Bild von den Leistungen Ihres erstaunlichen Menschengehirns. Hier lernen Sie die wichtigsten körpereigenen Wirkstoffe kennen, die bei allen seelisch-geistigen Vorgängen im Spiel sind.

Nachts sorgen Schlaf und Träume selbsttätig für die körperliche und seelische Gesundheit. Dieses Tagesdrittel verdient daher besondere Aufmerksamkeit.

Anschließend geht es um die Herausforderung durch alltäglichen Stress. Wenn Sie ein Bild davon haben, was dabei körperlich vor sich geht, können Sie durch geschickten Umgang damit geistig fit bleiben.

Auf der nächsten Wegstrecke lernen Sie die kleinen Besonderheiten der Gehirnfunktionen kennen, die sich zeitweise als große Belastungen auswirken. Wenn Sie ein Buch wie dieses mit Interesse in die Hand genommen und bis hierher gelesen haben, verdanken Sie dies Ihrem funktionsfähigen Gehirn. Falls Sie sich dennoch mit einem schlimmen Zustand plagen, so beruht er offensichtlich auf einer dieser kleinen, aber folgenschweren Besonderheiten. Wer den Mut hat, es damit aufzunehmen, hat schon halb gewonnen.

Bei den hier beschriebenen Krankheitsbildern ist eine genau darauf zugeschnittene Psychotherapie von großem Nutzen und oft sogar allein ausreichend. An vielen Stellen des Buches wird darauf hingewiesen. Ausführliche Darstellungen, was in einer Psychotherapie vor sich geht, finden Sie jedoch nicht hier, sondern in speziellen Ratgebern.

Im Hauptteil geht es um psychoaktive Wirkstoffe, die zum Vergnügen oder zu Heilzwecken eingesetzt werden. Ein Medikament soll Ihnen dazu dienen, mit einer kleinen persönlichen Besonderheit genauso gut zu leben wie jene, die das unverdiente Glück haben, von Natur aus gesünder zu sein. Lernen Sie Ihren Wirkstoff kennen mit seinen allgemein bekannten Stärken und Schwächen. Was er für Sie tun kann, zeigt sich erst nach einer gewissen Dauer der Bekanntschaft. Seien Sie anfangs geduldig, aber nicht endlos kompromissbereit. Für Ihr individuelles Wohlbefinden sind Sie der maßgebliche Experte. Nutzen Sie

außerdem die Beobachtungen von vertrauenswürdigen Mitmenschen und das Fachwissen Ihres Arztes und lassen Sie sich sonst von niemandem dreinreden! Ihnen soll es gut gehen.

Die Inhaltsübersicht in Kürze:

**A Allgemein Menschliches:** Allgemeinwissen über Seele, Verhalten und Gehirn. Wissenswertes über Schlaf und Stress.

**B Besonderheiten von Seele und Gehirn:** Eine Einführung in die Besonderheiten bei psychiatrischen Leiden. Ähnlichkeiten mit den Erfahrungen von Gesunden und die Merkmale für Behandlungsbedarf.

**C Wirkstoffe für die Seele:** Gebräuchliche psychoaktive Genussgifte und ihre Risiken. Wie Medikamente entstehen und was bei jeder medikamentösen Behandlung zu beachten ist. Die heute angewendeten Schlafmittel. Psychopharmaka geordnet nach dem wesentlichen Anwendungszweck.

Die Autorin hat eine persönliche Bewertung der beschriebenen Medikamente vermieden. Dargestellt werden jedoch nur diejenigen Wirkprinzipien, mit denen sie über ausreichende eigene praktische Erfahrung verfügt. Mittel gegen Überaktivität und Aufmerksamkeitsstörungen konnten aus diesem Grund leider nicht berücksichtigt werden. Gleiches gilt für die Medikamente zur Verlangsamung des Altersabbaus.

**Anhang:** Hier finden Sie einen Katalog der häufigsten Fragen und Bedenken, die im Zusammenhang mit Psychopharmaka gestellt werden. Auch wird die Bedeutung von alternativen Behandlungsweisen beschrieben, wobei die Autorin über eigene Erfahrung mit der Klassischen Homöopathie verfügt.

**Dies ist ein Text aus der  
Online-Bibliothek des ZENIT Verlags**

**Bitte beachten Sie: Auch im Internet gilt das Urheberrecht.**

Die Verwendung der Daten bzw. Texte aus der Online-Bibliothek des ZENIT Verlags ist ausschließlich zum privaten Gebrauch gestattet. Sie dürfen nur an persönliche Bekannte und nur unverändert weitergegeben werden; die Hinweise auf ihre Herkunft dürfen nicht entfernt werden. Sie dürfen in keiner Form, auch nicht in Teilen, öffentlich dargeboten oder verbreitet werden. Alle Rechte bleiben beim Verlag bzw. beim Urheber.

Eine Verwendung oder Weitergabe durch Vereine, Organisationen oder Firmen ist nur mit ausdrücklicher schriftlicher Genehmigung des ZENIT Verlags gestattet.

Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass der Verlag eine missbräuchliche Verwendung der Texte nicht dulden kann.

**Einer Verwendung zu nicht-kommerziellen Zwecken wird der Verlag in der Regel zustimmen. Fragen Sie uns!**

**[www.zenit-verlag.de](http://www.zenit-verlag.de)**

