

Wege aus der Traurigkeit

Eine Serie von Dr. Alexander Bernhaut

Medikamente sind aus der modernen Behandlung depressiver Verstimmungen aller Arten nicht mehr wegzudenken. Allerdings haben viele Menschen vor den „Antidepressiva“, wie diese Präparatgruppe genannt wird, große Angst.

Befürchtet werden in erster Linie schwerwiegende Nebenwirkungen bis hin zur Sucht. Ich möchte daher heute genauer erklären, was man von Antidepressiva erwarten darf und was man bei der Einnahme beachten muss, um unerwünschte Folgen zu verhindern.

„Stimmungsmacher“ ist das Serotonin

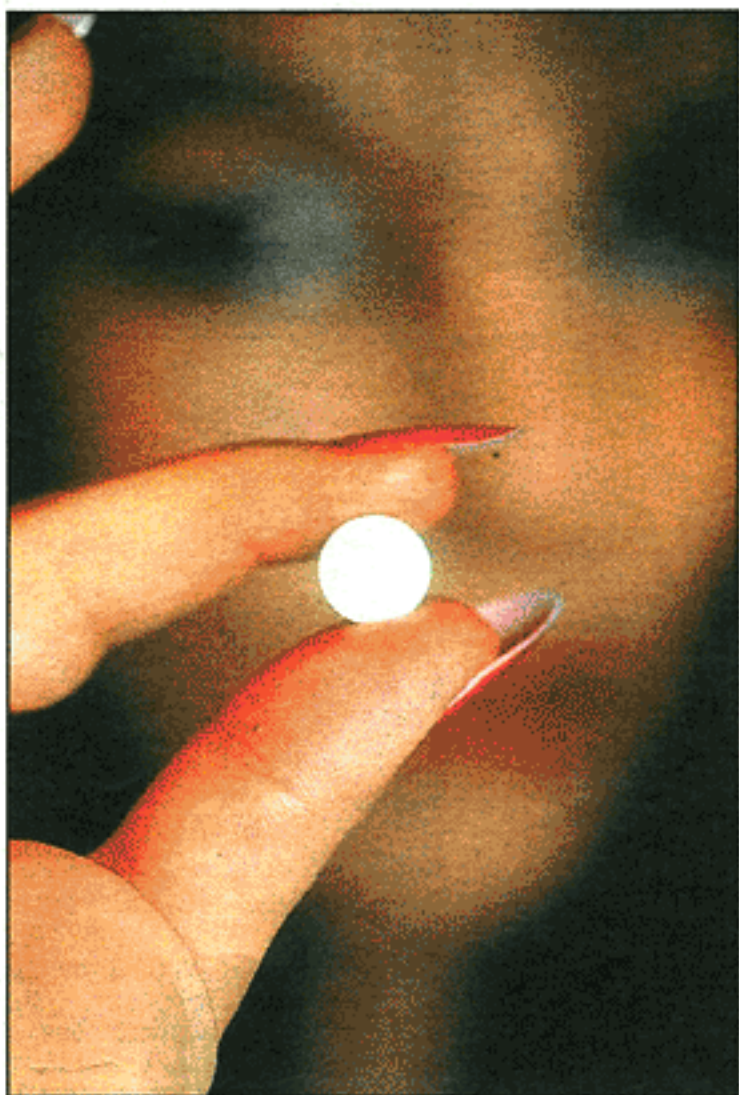
In der Vorwoche habe ich bereits den Botenstoff Serotonin genannt. Er zeichnet für Stimmungszustände mitverantwortlich. Bei den meisten depressiven Personen (die übrigens nicht traurig sein müssen, sondern

Sie haben erweiterte Zugangsmöglichkeiten in Ihren eigenen vier Wänden.

Jeder Patient sollte genau darüber aufgeklärt sein, wie Antidepressiva richtig und damit weitgehend gefahrlos angewendet werden müssen. Andernfalls wird er die Präparate nicht oder falsch einnehmen. Er wird entweder nie gesund werden oder negative Folgen spüren.

Nachstehende Hinweise sind daher sehr wichtig:

- Bis zum Einsetzen der Wirkung können rund zwei bis sechs Wochen vergehen. Daher nicht aufgeben, nicht die Dosis erhöhen!
- Es wird zwischen antriebssteigernden und schlaffördernden Stimmungsaufhellern unterschieden. Erstere müssen naturgemäß morgens, die anderen demgemäß abends eingenommen werden.
- Niemals eigenmächtig mit der Therapie aufhören!



Keine Angst vor Medikamenten gegen Depressionen!

Wie Medikamente wirken

auch antriebs- oder appetitlos sein können) besteht Mangel an dieser körpereigenen Substanz, in der Fachsprache als Neurotransmitter bezeichnet.

Antidepressiva wirken diesem Mangel entgegen. Ich möchte den Mechanismus anhand des „Schlüssel-Prinzips“ erklären:

Stellen Sie sich vor, Sie leben in einem Haus mit 10 verschlossenen Türen. Leider besitzen Sie nur zwei Schlüssel. 8 Eingänge bleiben zu. Ein Medikament gegen Depressionen stellt Ihnen gleichsam weitere Schlüssel zur Verfügung.



Dr. Alexander Bernhaut ist Facharzt für Psychiatrie/Neurologie

Der Arzt legt einen Stufenplan fest, in dessen Rahmen das Mittel langsam „ausgeschlichen“ wird. Allerdings erst, nachdem ausrei-

chend lange seelische Stabilität vorgelegen hat.

- Wenn ein verschriebenes Medikament auch nach mehreren Wochen nicht in gewünschter Weise wirkt, soll der Patient nicht verzagen, sondern seinen Facharzt zu Rate ziehen. Dieser findet dann aus einer Reihe weiterer Antidepressiva ein besser „passendes“ heraus.
- Falls überhaupt Nebenwirkungen auftreten, sind drei Hinweise maßgebend: Den behandelnden Arzt sofort informieren, nur ja nicht selbst die Dosis verändern und ein bisschen Geduld haben – viele Nebenwirkungen hören nämlich von alleine auf.
- Suchtgefahr im klassischen Sinn (wie zum Bei-

spiel bei Rauschgift) besteht bei Antidepressiva bestimmt nicht!

- Jenes Mittel, das die Nachbarin mit Erfolg einnimmt, muss nicht unbedingt genauso gut bei Ihnen wirken! Daher überlassen Sie bitte die Wahl der Arznei dem Arzt!
 - Sowohl Alkohol als auch Nikotin (im Übermaß) beeinflussen die Wirkung der Medikamente ungünstig.
 - Moderne Antidepressiva sind mit den meisten anderen Medikamenten gut verträglich. Informieren Sie trotzdem Ihren Facharzt, welche Arzneimittel Sie sonst noch einnehmen.
- Nächste Woche lesen Sie Wichtiges über das Recht gefürchtete Burn-out-Syndrom.**

Seelisch krank – es gibt Medikamente!

Andrea W.: „Mein 28jähriger Sohn ist seit einigen Jahren psychisch krank. Er leidet unter schweren Angstzuständen und dem Gefühl von kalten Zehen. Trotz verschiedener Medikamente trat bisher keine Besserung ein. Auch organisch wurde alles abgeklärt. Wissen Sie noch einen Rat?“

Nach der Schilderung und beigelegten Befunden handelt es sich hier um eine sogenannte schizophrene Psychose. Diese Erkrankung ist durch gestörte Gefühls- und Denkprozesse gekennzeichnet. Unter anderem kann sich Verminderung der Arbeits- bzw. Schulleistung einstellen, weil auch Konzentrationsfähigkeit und Aufmerksamkeit beeinträchtigt sind.

Angst, aber mitunter auch Wahnvorstellungen bis hin zu Halluzinationen (Sinnestäuschungen) komplettieren die Symptomatik. Das Gefühl der kalten Zehen fällt in die Kategorie der Halluzinationen und wird als Körpermissempfindung bezeichnet.

Grundsätzlich stehen heute genügend wirksame Arzneien zur Verfügung. Allerdings ist es in vielen Fällen nicht leicht, die passende zu finden. Deshalb ist enge Zusammenarbeit zwischen Patient und Arzt wichtig, um die Suche nach der geeigneten Therapie erfolgreich zu gestalten.

Der Arzt braucht die Rückmeldung des Behandelten, um die richtige Therapie (die meistens aus der Verabreichung einer Kombination von Substanzen besteht) herauszufinden. Und der Patient wird um Geduld gebeten – die „Anpassung“ kann auch länger dauern.

OA Dr. Alexander Bernhaut,
Facharzt für Psychiatrie aus Wien