



Psychopharmaka und ihre Auswirkungen Was sollte ich als Lebens- und SozialberaterIn wissen?

Wenn die Seele leidet ist es manchmal unumgänglich medikamentöse Unterstützung einzusetzen.

Wenn Lebens- und SozialberaterInnen damit konfrontiert werden, ist es für eine bestmögliche Beratung des Klienten wichtig, über die Eckdaten der Aus- und Nebenwirkungen auf die Psyche Bescheid zu wissen.

Psychopharmaka sind Arzneimittel mit Wirkung auf das zentrale Nervensystem (also das Gehirn) und damit das Seelenleben.

Das Gehirn besteht aus Milliarden von Nervenzellen, die untereinander über verschiedene Signalstoffe (Neurotransmitter) kommunizieren.

Diese Substanzen, die Signale von einer Nervenzelle zur anderen übertragen, stehen im gesunden Gehirn in einem bestimmten Gleichgewicht zueinander.

Bei psychischen Erkrankungen ist dieses Gleichgewicht der Botenstoffe gestört, sodass manche Substanzen in geringerer Konzentration an den Nervenendigungen vorliegen.

Psychopharmaka regulieren den Neurotransmitterhaushalt und bringen das sensible Gleichgewicht der Botenstoffe (die bekanntesten sind hier Dopamin, Noradrenalin und Serotonin) wieder ins Gleichgewicht.

Antidepressiva, Neuroleptika sind klassische Medikamente, die bei Depression, Schizophrenie, Manie u.a. im Einsatz sind.

Daneben gibt es noch die Phasenprophylaxe (z.B. bei manischer Depression), oder die Tranquilizer (sehr häufig bei Angstzuständen im Einsatz, jedoch mit hoher Suchtgefahr!).

Beim Absetzen letzterer Medikamente können genau jene Symptome verstärkt auftreten, gegen die diese Medikamente ursprünglich angewendet wurden. Tranquilizer wirken nicht antidepressiv und werden daher nur in Krisensituationen zur Minderung von Ängsten und nur zu Beginn der antidepressiven Therapie begleitend eingesetzt.

! Ganz besonders wichtig zu beachten sind Arzneimittelwechselwirkungen: Wenn sich zwei Medikamente gegenseitig beeinflussen, dann spricht man von Wechselwirkung oder auch Medikamenteninteraktion. Die Medikamente können ihre Wirkungen oder Nebenwirkungen gegenseitig verstärken, aber auch abschwächen.

Behandlungsmethoden

Die wesentlichen Psychopharmaka

1. Antidepressiva
 - Selektive Serotonin-Wiederaufnahmehemmer (SSRI)
 - Selektive Serotonin-Noradrenalin-Wiederaufnahmehemmer (SNRI)
 - Selektive Noradrenalin-Wiederaufnahmehemmer (SNRI)
 - Noradrenerges Antidepressivum
 - Trizyklische Antidepressiva
 - Pflanzliche Präparate
2. Stimmungsstabilisierer
 - Lithium
 - Antikonvulsiva
 - Atypische Antipsychotik
3. Anxiolytika
4. Hypnotika

Alternative oder/und ergänzende Möglichkeiten

- Phytotherapie (Pflanzenheilkunde)
- Komplementärmedizin
 - Akupunktur
 - Aromatherapie
 - Qi Gong
 - Autogenes Training
 - Bachblüten
 - Homöopathie
 - Kneipp – Therapie

Die Nervenzellen verständigen sich untereinander

Nervenzellen kommunizieren miteinander und geben Erregungen über sogenannte Botenstoffe weiter. Diese Botenstoffe sind zum Beispiel **Noradrenalin** oder **Serotonin**. Bei einer Depression vermutet man ein „Zuwenig“ an freien Botenstoffen.

Tritt ein Mangel an Noradrenalin auf, so kommt es unter anderem zu

- Motivationsabfall
- Konzentrations- und Gedächtnisstörungen.
-

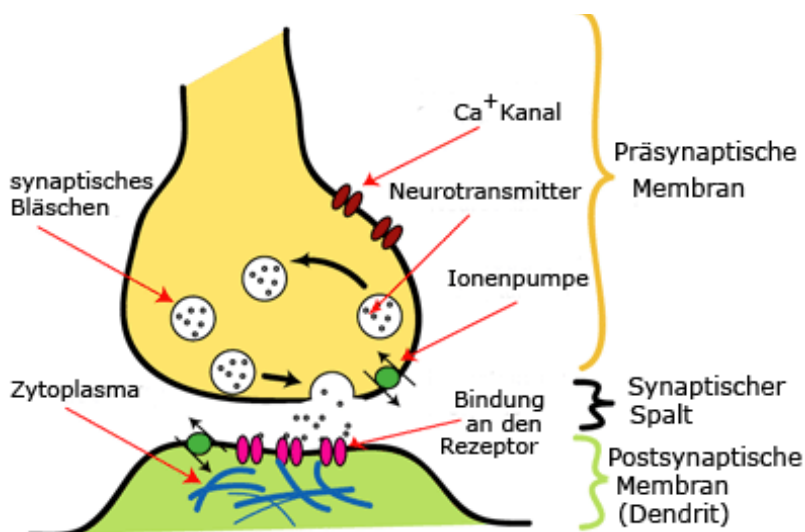
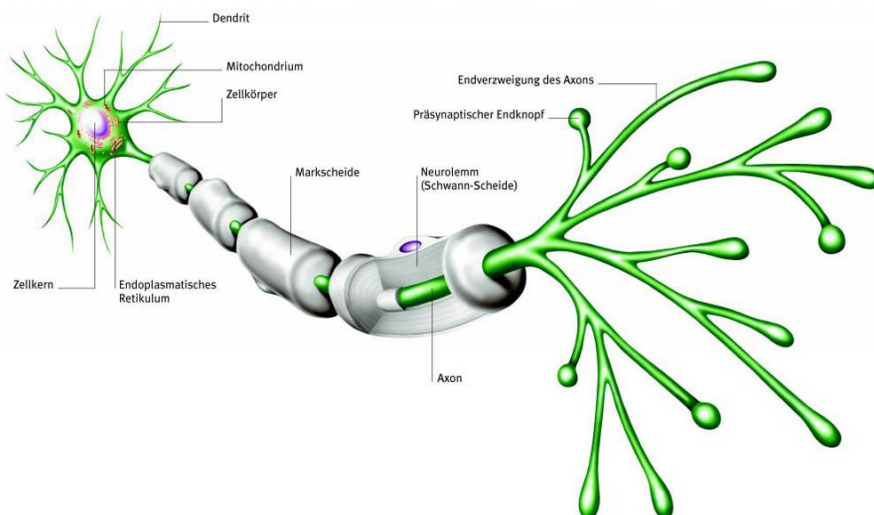
Serotoninmangel spielt unter anderem eine bedeutende Rolle bei

- Migräne
- Depression
- Schlafproblemen und
- Essstörungen
- Auch die sogenannte Winterdepression steht damit in engem Zusammenhang

Synaptischer Spalt

Als synaptischer Spalt wird der Raum zwischen zwei Nervenzellen bezeichnet, in dem die Neuronen als Synapse miteinander kommunizieren, elektrische Reize übermittelt werden. Die Nervenzelle, die einen Stoff ausgeschüttet hat, nimmt ihn teilweise auch wieder auf – so kann der Botenstoff „recycelt“ werden. Sobald er aber wieder in die ursprüngliche Nervenzelle zurückgekehrt ist, steht er nicht mehr zur Erregung der nächsten Nervenzelle zur Verfügung.

Daher will man mit Medikamenten versuchen, die Wiederaufnahme des Botenstoffes in die erste Nervenzelle zu verhindern. Medikamente besitzen gezielt die Rezeptoren, die zur Wiederaufnahme notwendig sind. Somit kann der Botenstoff im synaptischen Spalt bleiben und an den Rezeptoren der nächsten Nervenzelle seine Wirkung entfalten.



Antidepressiva – Allgemein

Verwendung & Wirkung

AD haben bei depressiven Syndromen einen stimmungsaufhellenden und/oder antriebsverbessernden Therapieeffekt.

Außerdem sind sie bei einer Reihe weiterer Störungsbilder, etwa den Angststörungen oder den Zwangsstörungen, wirksam.

Behandlungsverlauf

Bei der Behandlung mit Antidepressiva ist damit zu rechnen, dass sich erwünschte Therapieeffekte erst im Verlauf von 4–8 Wochen voll ausbilden. Typischerweise treten im Behandlungsverlauf zunächst Nebenwirkungen, danach erst der antidepressive Effekt auf. Eine zuverlässige Vorhersage eines individuellen Therapieerfolgs bei einem bestimmten Antidepressivum ist auch heute noch nicht möglich.

Nebenwirkungen

Nebenwirkungen treten bevorzugt zu Beginn (2–4 Wochen) einer Therapie auf. Es können einzelne oder eine Vielzahl der genannten Effekte auftreten. Im Verlauf einer Behandlung bilden sich die Nebenwirkungen zurück. Bei der Behandlung mit Antidepressiva besteht kein Risiko einer Abhängigkeitsentwicklung.

Auswahl und Einteilung

Die Auswahl des Antidepressivums erfolgt besonders nach dem früheren Ansprechen und der Bevorzugung durch den Patienten, dem Nebenwirkungsprofil und dem Zielsyndrom. Heute werden die Antidepressiva nach dem primären Angriffspunkt im zentralen Nervensystem eingeteilt

WICHTIG!

Viele Patienten fürchten, von Antidepressiva abhängig zu werden.

Eine derartige Gefahr besteht zwar bei Beruhigungs- und Schlafmitteln, nicht jedoch bei Antidepressiva.

Die Sorge, die Medikamente könnten die Persönlichkeit verändern, ist nicht berechtigt.

Nach erfolgreicher Behandlung mit Antidepressiva berichten die Patienten, sich wieder so gesund zu fühlen wie früher.

Auch die Befürchtung, Antidepressiva wirken lediglich dämpfend oder würden nur die Symptome und nicht die eigentliche Erkrankung beeinflussen, lässt sich nicht halten, da Antidepressiva gezielt gegen die depressive Störung vorgehen.

Antidepressiva SSRI

SSRI: engl. selective serotonin reuptake inhibitors

Die SSRI hemmen die Wiederaufnahme von Serotonin und Noradrenalin. Einsatzgebiete sind Depressionen und Angststörungen.

Präparat	Dosis	Indikation	Nebenwirkung
Citalopram®	10, 20 - 40 mg	Depression, Panikstörung	gastrointestinale Beschwerden, Müdigkeit, Kopfschmerzen, Libidomangel, Schlafstörungen
Cipralext®	5, 10 - 20 mg	Depression, Panikstörung	

Präparat	Dosis	Indikation	Nebenwirkung
Fluoxetin®	20–60 mg	Depression	gastrointestinale Beschwerden, Müdigkeit, Kopfschmerzen, Libidomangel, Schlafstörungen
	10 mg	Panikstörung	
	bis 60 mg	Zwangsstörung und Bulimie	
Paroxetin®	20–50 mg	Depression, generalisierte Angststörung, posttraumatische Belastungsstörung	
	zunächst 10 mg	Panikstörung	
	bis 60 mg	Zwangsstörung	

Selektive Serotonin-Noradrenalin-Wiederaufnahmehemmer

Entfalten ihre stimmungsaufhellende Wirkung durch Eingriff in den Noradrenalin- und Serotoninhaushalt des menschlichen Gehirns.

Präparat	Dosis	Indikation	Nebenwirkung
Trevilor retard®	75–300 mg	Depression, generalisierte Angststörung, Soziale Phobie	gastrointestinale Beschwerden, Unruhe, Schlafstörungen
	mit 37,5 mg langsam beginnen	Panikstörung	

Selektive Noradrenalin-Wiederaufnahmehemmer NARI

Die NARI hemmen den Transporter, der Noradrenalin nach erfolgter Signalübertragung natürlicherweise wieder zu den Speicherplätzen zurückbefördert. Noradrenalin verbleibt länger am Wirkort, und seine Wirksamkeit als Signalüberträger steigt

Präparat	Dosis	Indikation	Nebenwirkung
Edronax®	4-8 mg	Depression	gastrointestinale Beschwerden, Schwitzen, Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Tachykardie

Noradrenerges Antidepressiva

Diese Medikamente wirken durch die Blockade von speziellen inhibitorischen Rezeptoren und bewirken dadurch eine verstärkte Ausschüttung von Noradrenalin.

Präparat	Dosis	Indikation	Nebenwirkung
Remergil®	30 - 45 mg	Depression	Müdigkeit, Mundtrockenheit, Gewichtszunahme

Trizyklische Antidepressiva

Diese haben vielfältige Wirkungsmechanismen.

Sie hemmen die Wiederaufnahme von Serotonin und Noradrenalin im ZNS und sie blockieren im ZNS und peripher unter anderem die Rezeptoren der Transmitter Serotonin, Noradrenalin und Acetylcholin.

Präparat	Dosis	Indikation	Nebenwirkung
Saroten®	150 mg	Depression , Schmerzbehandlung	anticholinerge Wirkungen*, Müdigkeit
Anafranil®	150 mg	Depression, Panikstörung, Phobien, Zwangsstörung, Schmerzbehandlung	Unruhe

Antidepressiva - Pflanzliche Präparate

Phytopharmaka sind pflanzliche Wirkstoffe.

Hierzu gehört bei den Antidepressiva insbesondere das Johanniskraut.

Präparat	Dosis	Indikation	Nebenwirkung
Hyperikumextrakt Johanniskrautextrakte	ca. 900 mg	Depression	Lichtempfindlichkeit

Stimmungsstabilisierer - Allgemein

Verwendung & Wirkung

Stimmungsstabilisierer (auch *mood stabilizer*) sollen die Stimmung langfristig ausgleichen und stabilisieren. Sie werden über die gesamte Dauer der Pharmakotherapie der bipolaren affektiven Störung, doch auch bei rezidivierenden Depressionen verabreicht.

Die Drei wesentlichen sind

- Lithium
Lithium ist die klassische Referenzsubstanz zur Behandlung* bipolar affektiver Erkrankungen
- Antikonvulsiva
- Atypische Antipsychotika

* Bipolare Störungen sind psychische Störungen und gehören zu den affektiven Störungen. Kennzeichnend ist das abwechselnde Auftreten von depressiven und manischen Phasen.

Stimmungsstabilisierer - Antikonvulsiva

Präparat	Dosis	Indikation	Nebenwirkung
Antiepileptika: Carbamazemin Tegretal® Timonil®	200-800 mg bei Rezidivprophylaxe	bipolare Störungen	Somnolenz, Schwindel, Ataxie, Blutbild- und Hautveränderungen

Anxiolytika - Allgemein

Verwendung & Wirkung

Anxiolytika sind angstlösende Substanzen. Die anxiolytische Komponente wird durch eine beruhigende und emotional entspannende Wirkung unterstützt. Wegen des zusätzlichen sedierenden Effekts werden die Anxiolytika auch „Tranquilizer“ genannt.

Nebenwirkung

Die Gefahr einer Abhängigkeitsentwicklung ist groß! Daher sollte die Indikation eng gestellt werden, die niedrigste notwendige Dosis verabreicht werden und eine Verordnung möglichst nicht über sechs Wochen hinaus erfolgen. Es sind kaum weitere unerwünschte, über die Gefahr des Missbrauchs und der Abhängigkeitsentwicklung hinausgehende (Neben-)Wirkungen bekannt.

Präparat	Dosis	Indikation	Nebenwirkung
Diazepam Valium®	2–15 mg tgl., bis 60 mg (stationär)	Angst – und Erregungszustände, neurologische Erkrankungen	Atemdepression: vor allem bei gleichzeitigem Alkoholkonsum oder bei gleichzeitiger Gabe anderer ZNS-wirksamer Arzneimittel
Pregabalin Lyrica®	150–600 mg tgl.	generalisierte Angststörung, neuropathische Schmerzen	Beeinträchtigung der Reaktionszeit. Nach Einnahme von benzodiazepinhaltigen Arzneimitteln besteht Fahruntüchtigkeit.

Hypnotika – Allgemein

Verwendung & Wirkung

Hypnotika (auch Schlafmittel oder Antiinsomnika) sind schlafherzeugende Pharmaka. Alle wirksamen Hypnotika besitzen ein Abhängigkeits- und Toleranzrisiko!

Nebenwirkung

Das Abhängigkeitsrisiko steigt mit zunehmender Dosis und Dauer der Einnahme. Bei einer längerfristigen Einnahme besteht die Gefahr eines paradoxen, die Schlafstörungen verschlimmernden Effekts.

Präparat	Dosis	Indikation	Nebenwirkung
Triazolam Halcion®	0,125-0,25 mg (abends)	Angst- und Erregungszustände, neurologische Erkrankungen	Insomnien, Schlafstörungen im Rahmen anderer psychischer Störungen

Alternative Behandlung - Phytotherapie

Unter Phytotherapie (Pflanzenheilkunde) versteht man die Behandlung und Vorbeugung von Krankheiten und Befindlichkeitsstörungen durch Pflanzen, Pflanzenteile und deren Zubereitungen (Pulver, Tee, Extrakt, Tinktur).

Baldrian Lavendel

- Schlafstörungen, Stressreaktionen

Lavendel

- Ängste, Burn-out, Angst- induzierte Schlafstörungen

Hopfen

- Schlafstörungen

Johanniskraut

- Depressionen, Ängste

Passionsblume

- Schlafstörungen Ängste, ADS/ADHS, Stressreaktionen

Komplementärmedizin - Allgemein

Vergleich Komplementärmedizin & Schulmedizin

Die Schulmedizin beschränkt sich auf die Erfassung von naturwissenschaftlichen, objektiv messbaren Daten und die Behandlung von Symptomen. Die individuellen Bedürfnisse werden hierbei häufig vernachlässigt. Die Komplementärmedizin bezieht auch individuelle, energetische, psychische und geistige Aspekte mit ein.

Therapieformen

- Akupunktur
- Aromatherapie
- Qi Gong
- Autogenes Training
- Bachblüten
- Homöopathie