

*nur durch jahrelanges Meditieren erreicht. Die therapeutische Wirkung dieser Substanzen wird intensiv beforscht (mehr dazu auf Seite 121).*

Antipsychotika haben sich seit ihrer Entdeckung nicht nur bei Psychosen als wirksam erwiesen, sondern auch bei Manien und bei bestimmten Formen der Depression, selbst wenn die Patienten nie in ihrem Leben das geringste Anzeichen einer Psychose hatten. Zu Recht fragen Patientinnen und Patienten: «Warum muss ich ein Antipsychotikum schlucken, wenn ich gar keine Psychose habe?» Auch hier liegt der Grund in der veralteten Einteilung der Psychopharmaka.



**INFO** *Internationale Expertengruppen arbeiten an einer neuen Einteilung der Psychopharmaka ([www.nbn2r.com](http://www.nbn2r.com)). Da die Medikamente im deutschen Sprachraum derzeit offiziell noch nach der alten Einteilung benannt, zugelassen und verkauft werden, folgt dieses Buch der traditionellen Einteilung.*

2.

## Sollen gesunde Personen Psychopharmaka einnehmen?

Diese Frage wird die Fachfrau mit Nein beantworten. Aber Psychopharmaka werden zunehmend als Neuroenhancer eingenommen, das heisst mit dem Ziel, die mentale Leistung gesunder Personen zu steigern. Mit Kaffee und Tee haben wir bereits ein paar hundert Jahre Erfahrung. Koffein ist eine erstaunliche Substanz: Sie verkürzt die Schlafdauer und verbessert die Wachheit.



**INFO** *Neue Studien bestätigen, dass Kaffee für die Gesundheit nicht generell schädlich ist. Erwachsene sollten aber nicht mehr als vier Tassen Kaffee trinken; das entspricht zirka drei Litern Coca-Cola. Schwarztee enthält ebenfalls Koffein, allerdings weniger als Kaffee. Kinder und Jugendliche vertragen deutlich weniger Koffein als Erwachsene.*

Von der Einnahme von Stimulanzien rate ich klar ab. Es sind zu wenige Studien vorhanden, die eine Aussage über die Wirksamkeit und die langfristigen, potenziell negativen Folgen von Neuroenhancement erlauben würden. Auch bezüglich der Wirksamkeit herrscht Unklarheit. Ist die

Wahrscheinlichkeit, eine Prüfung zu bestehen, höher bei Studentinnen und Studenten, die Stimulanzien einnehmen? Ich habe meine Zweifel.



**INFO** *Psychopharmaka haben immer den unerwünschten Effekt, dass sie die Erfahrung der Selbstwirksamkeit mindern, die für die Entwicklung der psychischen Widerstandskraft wichtig ist. Das gilt auch für Neuroenhancement, gerade bei jungen Menschen. Das heisst: Wenn ich eine Prüfung ohne medikamentöse Hilfe schaffe, entsteht in mir die bleibende Erwartung, dass ich auch in Zukunft unter Druck eine Bestleistung erbringen kann. Studien belegen, dass solche sogenannten Selbstwirksamkeitserwartungen zentral sind für die psychische Gesundheit und den persönlichen Erfolg. Andererseits können Psychopharmaka aber helfen, dass jemand eine Prüfung überhaupt besteht, was ihm oder ihr erlaubt, das eigene Potenzial auszuschöpfen, und so Gelegenheit bietet, neue Selbstwirksamkeitserfahrungen zu machen.*

Es ist anzunehmen, dass Neuroenhancement in Industriegesellschaften zum wichtigen Faktor wird. Eine Umfrage der renommierten wissenschaftlichen Zeitschrift *Nature* unter ihren Leserinnen und Lesern ergab, dass jeder Fünfte Medikamente aus nicht medizinischen Gründen einnahm, um Erinnerungsvermögen, Aufmerksamkeit und Konzentration zu verbessern. 80% der Teilnehmerinnen und Teilnehmer an dieser Umfrage waren der Meinung, dass gesunde Erwachsene Zugang zu entsprechenden Medikamenten haben sollten. Vermutlich wird es bald neue und effizientere Neuroenhancer geben, die helfen, das intellektuelle Potenzial noch besser auszuschöpfen.

Zusammengefasst: Grundsätzlich gibt es keinen Anlass und auch keine medizinische Empfehlung für gesunde Personen, Psychopharmaka einzunehmen.

Auf zwei wichtige Aspekte sei dennoch hingewiesen:

- Psychopharmaka haben eine wichtige Funktion bei der Vorbeugung von Krankheitsschüben. Dies aber nur, wenn die Medikamente auch in den Lebensphasen eingenommen werden, in denen sich keine Symptome zeigen. Von aussen betrachtet kann so der – falsche – Eindruck entstehen, dass gesunde Menschen Psychopharmaka einnehmen.

- Es gibt psychische Erkrankungen, die für Aussenstehende kaum bemerkbar oder sichtbar sind. Auch hier könnte der Eindruck entstehen, dass psychisch Gesunde Medikamente schlucken.

### 3.

## Was sind die Sonnen- und Schattenseiten von Psychopharmaka?

Wie fast jede Behandlungsmethode in der Medizin haben Psychopharmaka Wirkungen und Nebenwirkungen, Sonnen- und Schattenseiten. Das Verständnis für beide Seiten hilft, die Medikamente richtig einzusetzen.

#### **Sonnenseiten**

Psychopharmaka haben dazu beigetragen, dass heute wesentlich weniger Patienten in psychiatrischen Kliniken leben müssen als vor hundert Jahren. Das heisst: Mit Psychopharmaka sind viele Menschen mit schweren psychischen Krankheiten autonomer geworden. Ferner haben die Medikamente eine Abnahme der Suizidrate in den letzten Jahrzehnten bewirkt.

#### **Schattenseiten**

Die zunehmende Anwendung von Psychopharmaka in Medizin und Psychiatrie hat leider auch Schattenseiten. Mithilfe von Antipsychotika werden in Alters- und Pflegeheimen wegen der knappen Personalressourcen Menschen unnötig ruhiggestellt. Der falsche und fahrlässige Einsatz schlaffördernder Angstlöser wie Temesta®, Halcion® und Valium® kann bei Angstpatienten zu potenziell schweren Suchterkrankungen führen.