

# Inhalt

Einleitung .....	1
A Das »Normal-Sein« und das »Verrückt-Sein« .....	9
(Geistige) Gesundheit und (geistige) Krankheit aus medizinisch-psy- chiatrischer Sicht 9 / »... Psychiater und Psychologen sind außerstande, geistig Gesunde von Geisteskranken zu unterscheiden:« 12 / Wer sich wohl fühlt, ist geistig gesund 16 / Es gibt unterschiedliche Menschen, aber es gibt keine Geisteskranken 19	
B Die Seele des Menschen .....	21
Die Seele aus psychoanalytischer Sicht 22 / Die analytisch-wissen- schaftliche Methode und die »antiwissenschaftliche« Betrachtungs- weise 24 / Zwei Seelen im Menschen 25 / »Wahnsinn« = Existenz im Traum 30	
C Psychopharmaka .....	35
Wie wirken Psychopharmaka (Psycho-Drogen) beim Menschen? 35 / Zehntausend Jahre Drogenerfahrung – über die Geschichte der Psycho- Drogen 43 / Psyche, Psychopharmaka und Gehirn 47 / Die Neuro- und Psycho-Wissenschaften oder: der materialistische Glaube 48 / Der philosophisch-universale Glaube 49 / Die Seele als individuelle »psy- chische Matrix« 50 / Beruhigung oder Ekstase durch körpereigene Drogen 53 / Wer Psycho-Pillen nimmt ... 54	
1. Rosarote Brille für die Seele – Tranquilizer .....	59
Wirkungsweise 63 / Chemische Harmonie für die Seele? 63 / Tran- quilizer bei Depressionen? 64 / Nebenwirkungen 65 / Wird man von Tranquilizern abhängig? 66 / Eine Stunde vor dem Schlafengehen eine kleine Tablette Valium ... 70 / Wann kann die Anwendung von Tranquilizern sinnvoll sein? 71 / »Chemische Alternativen« zu Tran- quilizern? 75	
Exkurs: Abhängigkeit und Sucht .....	83

2. Wachen und Schlafen .....	87
Barbiturate – die Schlaf-Erzwinger 90 / Tranquilizer – die chemische Verführung 91 / Chloralhydrat – chemisch veränderter Alkohol 93 / Antihistaminika – Allergiemittel für den Schlaf? 94 / Modedroge für gesunden Schlaf und ewige Jugend 95 / Allerlei sogenannte Schlafmittel 96 / Exkurs: Contergan 96 / Nicht-chemische Methoden der Schlafförderung 97	
3. Psychostimulantien – neuer »Schwung« für die Seele? .....	108
Kokain, die Zauberdroge aus Peru 109 / Über die vielfachen Wirkungen der chemischen Psychostimulantien 111 / Kokain plus Backpulver = Crack 114 / Exstasy und Techno und Rave – eine neue Drogenkultur 114 / Können Psychostimulantien überhaupt empfohlen werden? 116	
4. Legale und illegale Glücksdrogen: Alkohol, Haschisch und andere Euphorika .....	119
Alkohol 119 / Cannabis (Haschisch, Marihuana) 121 / Opiate: Morphin, Codein, Heroin ... 122	
5. Psychodelische Drogen – Horrortrip oder eine Reise in die Welt der Träume .....	127
6. Die depressive Verstimmung und die antidepressiven Medikamente .....	136
Die depressive Verstimmung 136 / Überblick über depressive Beschwerden 138 / Die Melancholie als Charaktereigenschaft 140 / Über die Ursachen der Depression 142 / Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es? 144 / Chemische Mittel gegen die Depression: Antidepressiva 145 / Antidepressiva – kaum besser als ein Placebo? 150 / Nebenwirkungen der Antidepressiva 153 / Wann ist der Einsatz von Antidepressiva überhaupt zu erwägen? 156 / Welches Antidepressivum 156 / Welche Vorsichtsmaßnahmen sind bei einer Antidepressiva-Medikation zu beachten? 158 / Wann dürfen Antidepressiva auf keinen Fall gegeben werden (Kontraindikationen)? 159 / Immer glücklich: 'Fluctin' – die Wunderdroge für Depressive? 159 / Ein Anti-Epilepsie-Mittel gegen Depressionen? 160 / Antidepressiva bei Kindern 161 / MAO-Hemmer – die risikoreichsten antidepressiven Medikamente 162 / Lithium 171 / Mögliche Nebenwirkungen 173 / Nebenwirkung oder Vergiftung? 174 / Langzeitbehandlung mit Lithium 175 / Alternative Behandlungsmöglichkeiten bei der Depression 177 / Pflanzliche Mittel bei depressiven Beschwerden 177 / Homöopathische Mittel gegen depressive Beschwerden 188 / Weitere »natürliche« Mittel 188 / Körperbezogene Behandlungsmöglichkeiten 189	

7. Wahnsinn und Neuroleptika .....	197
Heilige, Künstler, Geheimagenten, Hexen, Phantasten, Träumer, Verfolgte, Philosophen – Über die sogenannte Schizophrenie 198 / Neuroleptika – Mittel gegen den Wahnsinn oder chemische Zwangsjacke 208 / Zur Geschichte der Neuroleptika 209 / Einteilung der Neuroleptika 210 / Über die Wirkungsweise 216 / Die »Neben«-Wirkungen 218 / Bleibende Krankheiten nach starken Neuroleptika 222 / Die Zerstörung der menschlichen Psyche 226 / Schwere Depressionen infolge von Neuroleptika 227 / Hohe Neuroleptikadosen vermehren die Angst und erhöhen das Selbstmordrisiko 228 / Neuroleptika heilen nicht, sie sind wie eine »chemische Zwangsjacke« 229 / Neuroleptika zur Behandlung von psychovegetativen Beschwerden? 232 / Das gängigste Mittel gegen Übelkeit – ein verkapptes Neuroleptikum? 234 / Langzeitbehandlung mit (Depot-)Neuroleptika 234 / Alternative Möglichkeiten 238 / Kann der Einsatz von Neuroleptika überhaupt vertreten werden? 242 / Neuroleptika verbieten? 245 / Welche Medikamente helfen bei schlimmer Angst, Verwirrtheit oder Wahn? 255	
8. Hirnenergetika – mehr Intelligenz durch Wunderpillen? .....	259
D Psychochirurgie und andere Schock-»Therapien« .....	265
Die Psychochirurgie 265 / Der Insulinschock 267 / Der Elektroschock 268	
E Pharmaindustrie, Psychoforschung und Psycho-Patienten .....	273
Forschung: Was bewiesen werden soll, kann immer bewiesen werden 275 / Medikamentenversuche bei Psycho-Patienten 278 / Das Erbe der Nazi-Psychiatrie 280	
F Ernährung und Psyche .....	285
Orthomolekulare Psychiatrie 285 / Vitamine – unentbehrlich für die Psyche? 288 / Klinische Ökologie 289 / Vegetarismus und Heilfasten bei psychischen Beschwerden 296	
G Psychotherapie: der »sanfte« Ersatz für Psychopharmaka oder ein Weg zur Befreiung? .....	301
Gibt es eine Definition für Psychotherapie? 305 / 99 bunte Luftballons oder 1000 psychotherapeutische Methoden? 306 / Notwendige Voraussetzungen einer Psychotherapie 311 / Welche positiven Möglichkeiten stecken in der Psychotherapie? 311 / Gefahren der Psychotherapie 313	

H Alternative Behandlung – ein Überblick .....	315
Arzneien aus der Naturheilkunde 315 / Homöopathische Mittel 316 / Einige weitere Grundbegriffe 317 / Wie wirksam sind Homöopathika bei psychischen Beschwerden? 319 / Phytotherapeutika 322 / Selbstheilung und Selbstregulierung 325 / In meinem Körper leben 325 / Über den Biorhythmus 329 / Sexualität 330 / Selbstentspannung (Autogenes Training) und Meditation 332 / Yoga – östliche Weisheit auch für den Westen 336 / Träumen und Phantasieren – die heilende Wirkung der bildlichen Vorstellungen 337 / Seelen-Leben 339 / Sichselbst-kennen-lernen 340 / Kreative Aktivität – kreative Passivität (Sein und Seinlassen) 343 / »Ganz entspannt im Hier und Jetzt« – oder politisch kämpfen? 344 / In sich stimmig leben 344	
Psychische Krise als Chance .....	346
Anmerkungen .....	353
Literaturverzeichnis .....	363
Anhang .....	
Kleines Lexikon der Fachausdrücke .....	371
Nützliche Adressen .....	379
Register neu zugelassener Wirkstoffe und Medikamente .....	382
Register der Wirkstoffe, Medikamente und Medikamentgruppen .....	385
Sach- und Personenregister .....	397
Aktuelle Ergänzung zu Kapitel 6 (Antidepressiva) und Kapitel 7 (Neuroleptika) .....	402
Verzeichnis der Tabellen und Schaubilder .....	
Schaubild: Die Entstehung des menschlichen Seins .....	28
Schaubild: Nervenzellen und Synapsen .....	38
Übersicht über die wichtigsten Psychopharmaka-Gruppen .....	42
Tranquilizer (und Mischpräparate) .....	59
Schaubild: Der Verlauf des Schlafs .....	89
Antidepressiva (und Mischpräparate) .....	147
Lithium-Präparate .....	172
Neuroleptika (und Mischpräparate) .....	211
Hirnergetika .....	259
Vitaminmangel .....	290
Homöopathische Mittel .....	321