

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 Schlaf-förderung 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 / Sich-selbst-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
<i>Anmerkungen</i>	353
<i>Literaturverzeichnis</i>	363
Anhang	
Kleines Lexikon der Fachausdrücke	371
Nützliche Adressen	379
Register neu zugelassener Wirkstoffe und Medikamente	382
Register der Wirkstoffe, Medikamente und Medikamentengruppen	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