

Inhalt

Zum Anfang	13
Bittere Pillen	17
Pillenmedizin auf dem Prüfstand	17
Wege	23
Was ist psychisch krank?	23
Psychiatrische Diagnosen	26
Leben mit einer psychischen Krankheit	28
Leben mit Angst und Panikattacken	34
Leben mit Depressionen	39
Leben mit Trauer	47
Leben mit Zwängen	48
Leben mit Psychosen	50
Leben mit bipolarer Erkrankung	53
Leben mit Schizophrenie	59
Leben mit Fehlbehandlung	64
Leben im Entzug	67

Informationen und Tipps	71
Psychopharmaka	71
Biochemie	71
Serotonin	73
Antidepressiva	76
ADHS-Medikamente	80
Lithium	82
Retardpräparate	85
Generika	87
Fehlbehandlungsrisiko	90
Hochsensibilität	90
Kinder und Jugendliche	93
Burnout	96
Rückenschmerzen	99
Wechseljahre	100
Senioren	102
Notsituationen	103
Psychiatrische Kliniken	103
Schwere Verläufe	105
Suizid	107
Behandlung	109
Psychoanalyse	109
Einmalmethode	111
Niedrigdosis, Monotherapie und	
Bedarfsmedikation	112
Entzug	114
Zeitverzögerte Entzugssymptome	114
Der Gewöhnungseffekt	116
Entzugskrisen	117

Sanfter Entzug	121
Absetztreppe	122
Exakt	126
Einfach	127
Für Eilige	128
Besonders sicher	129
Dosierungen	130
Medikamente als Tropfen	130
Tablettenschneiden	131
Die mfc-Methode	131
Tapering-Strips	132
Kugelmessmethode	133
Wasserlösemethode	134
Alternativen	137
Pflanzliche Unterstützung	139
Ginseng	140
Ginkgo	140
Johanniskraut	141
Rosenwurz	141
Maca	142
Baldrian	142
Melisse	142
Hopfen	143
Lavendel	143
Passionsblume	144
Ashwagandha	144

Nahrungsergänzung	145
Omega-3-Fettsäuren	146
Vitamin D ₃	147
Vitamin B ₁₂	147
Eisen	148
L-Tryptophan	148
5-HTP	149
Magnesium	149
Bitterstoffe	150
Psychotherapie	150
Psychosoziale Hilfen	152
Sport	153
Entspannungstechniken	154
Yoga	155
Progressive Muskelentspannung	155
Autogenes Training	156
Tai Chi	156
Qi Gong	157
Meditation	157
Kreative Therapien	158
Musik	159
Massagen	160
Lichttherapie	161
Soziale Kontakte	162
Schutz vor zu vielen Reizen	163
Spiritualität	164

Fragen und Antworten	167
Übersicht	167
Absetzen?	169
Arzt?	184
Medikamente?	191
Methoden?	204
Zum Schluss	219
Danke	221
Anhang	223
Literatur	223
Anmerkungen	226