

# INHALT

**1 Einleitung 11**

**2 Die rote Couch 13**

**3 Was hilft wirklich? 15**

**4 Wie entstehen seelische Krankheiten? 21**

**5 Eine Schnellanleitung für Ihr Gehirn 24**

Ein Haufen Weißwürste • Animalische Triebe • Nervenarzt 2.0

## DIE PSYCHISCHEN KRANKHEITEN

**6 Depressionen: *Im Land der langen Schatten* 41**

Woran erkennt man eine Depression? • Woran erkennt man eine besonders schwere Depression? • Woran erkennt man sogenannte wahnhafte Depressionen? • Wie entsteht eine Depression? • Wenn das Leben keinen Sinn mehr macht • Wie kann eine Depression behandelt werden? • Ratschläge für Angehörige • Häufige Fragen zu Depressionen

**7 Manie: *Unendlicher Spaß* 91**

Woran erkennt man eine Manie? • Wie entsteht eine Manie? • Wie kann eine Manie behandelt werden? • Ratschläge für Angehörige

## **8 Manisch-depressive Erkrankung: Zwischen Gipfel und Abgrund 101**

Was ist eine manisch-depressive Erkrankung? • Wie entsteht eine manisch-depressive Erkrankung? • Wie kann eine manisch-depressive Erkrankung behandelt werden?

## **9 Schizophrenie: Gehirnwäschespezialisten 108**

Woran erkennt man eine Schizophrenie? • Wie entsteht eine Schizophrenie? • Wie kann eine Schizophrenie behandelt werden? • Ratschläge für Angehörige • Häufige Fragen zur Schizophrenie

## **10 Angsterkrankungen: Augen auf und durch 134**

Aus heiterem Himmel: Panikstörung und Agoraphobie • Sorgen über Sorgen: Generalisierte Angststörung • Leben im Schatten: Soziale Phobie • Pfui Spinne: Einfache Phobie • Wie häufig sind Angsterkrankungen? • Wie entstehen Angsterkrankungen? • Wie können Angststörungen behandelt werden? • Häufige Fragen zu Angststörungen

## **11 Zwangsstörung: Magische Muster 168**

Woran erkennt man eine Zwangsstörung? • Wie entsteht eine Zwangsstörung? • Wie kann eine Zwangsstörung behandelt werden?

## **12 Posttraumatische Belastungsstörung: Nach der Katastrophe 185**

Woran erkennt man eine posttraumatische Belastungsstörung? • Wie kann eine posttraumatische Belastungsstörung behandelt werden?

## **13 Borderline-Störung: Über die Grenzlinie 198**

Woran erkennt man eine Borderline-Störung? • Wie entsteht eine Borderline-Störung? • Wie kann eine Borderline-Störung behandelt werden?

## **14 Alkoholabhängigkeit: Kalter Schweiß 223**

Woran erkennt man eine Alkoholabhängigkeit? • Wie entsteht eine Alkoholabhängigkeit? • Wie kann eine Alkoholabhängigkeit behandelt werden? • Ratschläge für Angehörige

**15 Abhängigkeit von Beruhigungsmitteln: *Happy Pills* 236**

Wie kann eine Abhängigkeit von Beruhigungsmitteln behandelt werden?

**16 Abhängigkeit von Schmerzmitteln: *Rock gegen Rheuma* 239**

**17 Harte Drogen: *Orgasmus mal tausend* 241**

Heroinabhängigkeit • Kokainabhangigkeit • Wie entsteht eine Drogensucht? • Wie kann eine Drogensucht behandelt werden? • Ratsschlage für Angehörige

**18 Haschisch: *Die Drohnung aus der Wasserpfeife* 254**

Wie kann ein Cannabismissbrauch behandelt werden?

**19 Kleptomanie: *Das Abenteuer im Supermarkt* 257**

Was ist eine Kleptomanie? • Wie entsteht eine Kleptomanie? • Wie kann eine Kleptomanie behandelt werden?

**20 Spielsucht: *Das Haus der drei Sonnen* 260**

Wie entsteht eine Spielsucht? • Wie kann eine Spielsucht behandelt werden?

**21 Internet- und Computersucht: *Der Avatar* 265**

Wie entsteht eine Internet- und Computersucht? • Wie kann eine Internet- und Computersucht behandelt werden?

**22 Demenz: *Fassade erhalten* 271**

Woran erkennt man eine Demenz? • Erscheinungsformen der Demenz • Wie entsteht eine Demenz? • Wie kann eine Demenz behandelt werden? • Praktische Tipps für Betroffene und Angehörige

**23 Magersucht: *Eine Scheibe Gurke* 283**

Woran erkennt man eine Magersucht? • Wie entsteht eine Magersucht? • Wie kann eine Magersucht behandelt werden?

**24 Bulimie: Wurstsalat und Pralinen 296**

Woran erkennt man eine Bulimie? • Wie entsteht eine Bulimie? • Wie kann eine Bulimie behandelt werden?

**25 Psychisch bedingtes Übergewicht: Schwarzwälder Kirschtorte 301**

Wie entsteht psychisch bedingtes Übergewicht? • Wie kann psychisch bedingtes Übergewicht behandelt werden?

**26 Somatoforme Störungen und Hypochondrie:**

***Elektrosmog und Wasseradern 313***

Woran erkennt man eine somatoforme Störung? • Wie entsteht eine somatoforme Störung? • Wie kann eine somatoforme Störung behandelt werden?

**27 Dissoziative Störungen: Ohne Befund 323**

Woran erkennt man eine dissoziative Störung? • Wie entsteht eine dissoziative Störung? • Wie kann eine dissoziative Störung behandelt werden?

**28 Schlafstörungen: Kein Auge zugetan 329**

Wie können Schlafstörungen behandelt werden?

**29 Ganz normal verrückt 336**

**ANHANG**

Wege durch den Psycho-Dschungel 341

Psychotherapeutische Methoden und Entspannungsverfahren 343

Beurteilung der Wirksamkeit von Therapien 357

Nebenwirkungen der Medikamente 363

Wörterbuch der Seele 371

Literatur 381 • Register 403 • Danksagung 411