

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 • Kokainabhängigkeit • Wie entsteht eine Drogensucht? • Wie kann eine Drogensucht behandelt werden? • Ratschläge für Angehörige

18 Haschisch: *Die Dröhnung 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