

„Endlich ohne Antidepressiva – Wie und wann du sie absetzt. Was du stattdessen tun kannst“

Buchrezension von Peter Lehmann

(Die Redaktion dankt. Text leicht bearbeitet)

„Endlich ohne Antidepressiva – Wie und wann du sie absetzt. Was du stattdessen tun kannst“. Mit diesem Titel hat der Psychiater und Psychotherapeut Trautmann ein Buch über Maßnahmen gegen Depressionen geschrieben. Viel Platz nehmen Ausführungen über Depressionen, psychotherapeutische und sonstige Maßnahmen ein (z.B. den „inneren Schweinehund“ überwinden, Denkmuster verändern, Johanniskraut). Auch darüber, wer Antidepressiva „wirklich“ braucht und was in seinen psychiatrischen Augen sinnvolle Dosierungen sind.

Seine Meinung basiert auf einer über 30-jährigen Tätigkeit als Psychiater, seit 2006 in eigener Praxis (*lt. Ärzte-Websites: Dr. med. Dipl.-Psych. Rolf-Dieter Trautmann, Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie in Landsberg am Lech / Red.*), dort hantiert er mit Antidepressiva. Auch das Neuroleptikum Quetiapin (Handelsname Seroquel) empfiehlt er – als von vielen auch in höheren Dosierungen gut vertragenes Medikament, in der Regel recht problemlos abzusetzen, so der Autor. Hier könnte man das Buch gleich in die Ecke werfen, öffentlich gemachte Berichte über Entzugsprobleme bei Quetiapin ignoriert der Mann offenbar. Antidepressiva können schädlich sein, so Trautmann im vorderen Buchteil, wo er Vertrauen aufbauen will, durchgängig duzt er seine Leserschaft.

Es sei bequemer, Psychopharmaka zu schlucken, anstelle sich aktiv mit der eigenen Lebenssituation auseinanderzusetzen (D.T.). All das ist nicht neu. Schon der Schweizer Psychotherapeut Josef Giger-Bütler hat sich in seinen vier im Beltz-Verlag erschienenen empfehlenswerten Büchern mit depressiven Reaktionsmustern, Wegen aus der ständigen Überforderung und Anleitung zur Selbsthilfe beschäftigt. Ohne gleichzeitig Antidepressiva anzupreisen beschreibt dieser, wie der Ausstieg aus der Depression ohne diese Substanzen gelingt und benennt die Schritte, anhand derer depressive Menschen wieder zu sich selbst finden und die Depression hinter sich lassen können.

Zurück zum Psychiater Trautmann: Schädlich können Antidepressiva seiner Meinung nach sein, wenn die „Nebenwirkungen“ ganz im Vordergrund stünden. Offenbar passiert ihm dies selten, denn insbesondere die neuen Antidepressiva hätten bei den meisten Patienten relativ wenig unerwünschte Wirkungen, so D.T. weiter. Sexualstörungen? Panikattacken? Suizidalität? Übelkeit? Blutdruckstörungen? Gibt es nicht in Trautmanns Seiten über Antidepressiva-Wirkungen. Da wirft man besser einen Blick in die Antidepressiva-Aufklärungsbögen einiger rheinland-pfälzischer Kliniken (siehe bit.do/info-ad) und sieht sofort, was Trautmann alles unter den Tisch kehrt.

Ganz am Buchende, Seiten 161-168, kommt er zum Absetzen. Dabei drängt sich der Eindruck auf, dass er seit seiner Approbation keine Fachliteratur mehr zu Toleranzbildung, Wirkungsverlust, Behandlungsresistenz und Supersensivitätsstörungen gelesen hat, die das Absetzen so schwer machen können. Behandlungsresistenz ist bei ihm bloße Wirkungslosigkeit von Antidepressiva, nicht aber die Gewöhnung des Körpers an ihre Wirkung. Dass diese Psychopharmaka körperlich abhängig machen können, bestreitet er vehement – ganz im Duktus der Pharmaindustrie. Wenn Probleme beim Absetzen auftauchen, seien dies einzig die ursprünglichen Probleme, die mit Antidepressiva unterdrückt waren und jetzt wieder zum Vorschein kämen. Oder man war zu schnell vorgegangen. Das war's. Lange anhaltende oder verzögert auftretende Entzugsprobleme? Maßnahmen gegen Entzugsprobleme – außer dem bekannten Vorschlag, zur vorherigen Stufe zurückzukehren und dann etwas langsamer zu reduzieren? Anhaltende Supersensivitätsstörungen im Nervensystem? Alles Fehlanzeige. Zum Schluss noch etwas Freundliches zum Buch: Es enthält keinen Vorschlag, sich elektroshockern zu lassen. Immerhin. Man freut sich schon über kleine Dinge.

Kartonierte, 184 Seiten, 6 Abbildungen, ISBN 3-8426-4238-6. Hannover: Humboldt Verlag 2022. 19,99 €