

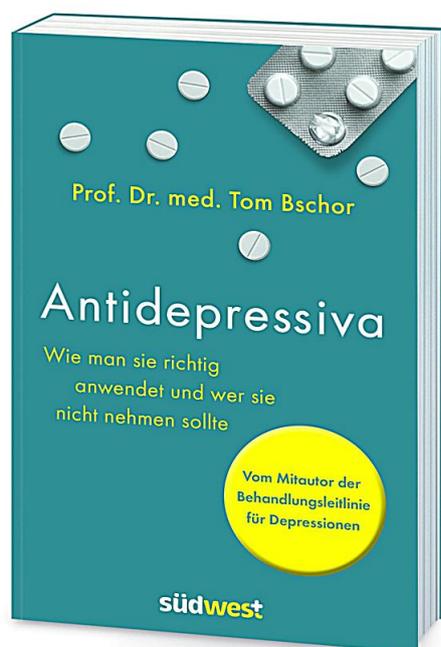
## Rezensionen

### „Antidepressiva – Wie man sie richtig anwendet und wer sie nicht nehmen sollte“

Tom Bschor, Südwest Verlag (München) 2018.  
Hardcover, 224 Seiten, ISBN: 978-3-517-09736-7

Depressionen betreffen viele Menschen. Dem nun erschienenen Ratgeber zufolge haben etwa sieben Prozent aller Menschen in den vergangenen zwölf Monaten an einer Depression gelitten. Zu den typischen Symptomen gehört eine gedrückte Stimmungslage, die sich in Traurigkeit oder Niedergeschlagenheit äußern kann, aber auch in einem Gefühl, dass gar keine Gefühle mehr wahrgenommen werden können. Typisch ist auch ein Verlust von Freude und Interesse, der dazu führen kann, dass Dinge, die bislang Freude gemacht haben, vernachlässigt werden. Erschwerend kommt häufig ein Mangel an Antrieb und Energie hinzu, der sich in einem Gefühl der Erschöpfung zeigen kann, sodass alltägliche Dinge nur noch mit großer Anstrengung bewältigt werden können. Diese und weitere Symptome können zu einem großen Leidensdruck bei Patienten führen. Immer mehr von ihnen werden daher mit Antidepressiva behandelt. Dabei gibt es zahlreiche Fallstricke zu beachten, die im vorliegenden Buch adressiert werden.

Köberle, U.



Im ersten Teil des Buches wird zunächst in laienverständlicher Sprache dargestellt, was wissenschaftlich unter einer Depression verstanden wird, wie häufig depressive Erkrankungen sind, wie sie entstehen und wie sie verlaufen. Die verschiedenen Gruppen von Antidepressiva werden vorgestellt, ihr Wirkmechanismus erläutert und Nebenwirkungen diskutiert. Ausführlich und sachlich geht der Autor auf die eher geringe Wirkstärke und den Placeboeffekt ein, ohne jedoch unkritisch Antidepressiva abzulehnen.

Der zweite Teil des Buches gibt Hinweise, wie Antidepressiva korrekt angewendet werden. Dies beginnt mit der zentralen Frage „Ist es überhaupt eine

Depression?“, denn nur dann ist eine medikamentöse antidepressive Behandlung sinnvoll. Es werden Argumente für und gegen eine medikamentöse Therapie geliefert wie z. B. die jeweiligen individuellen Vorerfahrungen mit Antidepressiva. Ein ausführliches Ka-

pitel widmet sich alternativen bzw. ergänzenden therapeutischen Maßnahmen. Diese umfassen neben der Licht-, Wach- und Psychotherapie auch Hinweise zur Tagesstrukturierung, zu Sport und Bewegung, zur Selbsthilfe und zur Förderung eines guten Schlafs. Schließlich werden mögliche Strategien diskutiert, was zu tun ist, wenn ein Antidepressivum nicht hilft. Bei manchen Patienten kann ein Absetzen sinnvoll sein. Unter bestimmten Bedingungen können aber auch eine höhere Dosierung, der Wechsel auf ein anderes Antidepressivum oder die Kombination bzw. die Ergänzung mit anderen Arzneimitteln (z. B. Lithiumaugmentation) sinnvoll sein. Verschiedene Behandlungsschritte können standardisiert nach Stufenplänen erfolgen, auf die am Ende des Buches eingegangen wird.

Prof. Dr. Tom Bschor ist Chefarzt einer großen psychiatrischen Abteilung einer Berliner Klinik mit langjähriger klinischer und wissenschaftlicher Erfahrung im Bereich depressiver Erkrankungen. Er ist Mitautor der deutschen Behandlungsleitlinie für Depressionen, stellvertretender Vorsitzender der Berliner Gesellschaft für Psychiatrie und Neurologie und Mitglied der Arzneimittelkommission der deutschen Ärzteschaft.

Im vorliegenden Buch ist es Prof. Bschor hervorragend gelungen, das komplexe Thema der Depression und der Behandlung mit Antidepressiva auf wissenschaftlichem Niveau, dabei jedoch gut verständlich auch für Laien darzustellen. Der klar strukturierte Aufbau erleichtert den Überblick. Hilfreich sind zahlreiche Vergleiche mit anschaulichen Beispielen aus anderen Lebensbereichen. Das Buch soll Betroffenen und deren Angehörigen helfen, die Erkrankung Depression besser zu verstehen und sich eine eigene Meinung zur Behandlung zu bilden.

**Zusammenfassend** liegt hier ein exzellent aufbereiteter Ratgeber zur Behandlung mit Antidepressiva vor, dessen Lektüre nicht nur Betroffenen, sondern allen Interessierten zu empfehlen ist.

#### Interessenkonflikte

Ein Interessenkonflikt wird von der Autorin verneint.

Dr. med. Ursula Köberle, Berlin  
ursula.koeberle@akdae.de