



Die

SIGMUND FREUD PRIVAT UNIVERSITÄT WIEN

lädt zur Veranstaltung

S t r e s s & D e p r e s s i o n e n

Antidepressiva - Studien, Wirkungen, Forschung



Die Alternativen? Effiziente Stress- & Depressions-Therapien

Einführung

Univ.-Prof. Dr. Dr. h.c. mult. Alfred Pritz

Psychologe, Psychoanalytiker, Rektor der SFU

Referenten

Inst.-Doz. Dr. Karl Kriechbaum

Psychologe, Psychotherapeut, Psychoneurologe

Mag. Dr. Susanne Seiberler

Molekularbiologin, Genetikern

Dienstag, 17. Juni 2014, 18.30 - 20.00

Sigmund Freud PrivatUniversität, 1030 Wien, Schnirchgasse 9a

Freier Eintritt – um Anmeldung wird gebeten unter www.psychno.com/SFU-17-6-14-Anm.html

Stress & Depressionen – Antidepressiva?

- Studien: die Wirkung der Antidepressiva ist 'gering und schlimm' versus 'groß und gut'
- Ergebnisse der neurowissenschaftlichen und epigenetischen Forschung
- Depressionen – eine massive Stress-Störung?
- Antidepressiva ein Auslaufmodell? Neue Medikamente als neue Hoffnung!
- das Gehirn – ein dynamisches nichtlineares System – hochflexibel & unberechenbar
- laut Hirnforschung: die effizientesten Stress- und Depressions-Therapien
- Online-Diagnose-System für Menschen & Organisationen
- ein Bewältigungs-Training: achtsam! entspannen, entschleunigen & richtig denken
- Projekt: eine flächendeckende Aufklärung, Vorbeugung und Therapie



Etliche **Studien** zeigen, dass die **Wirkung der Antidepressiva** bei **leichten (mittleren?) Depressionen** nur **sehr gering** sei, dafür würden aber viele **unangenehme, beeinträchtigende** und mitunter **sehr gefährliche Nebenwirkungen** auftreten.

? In den **80er-Jahren** hatten die **dt. Behörden** dem Medikament **Prozac** die **Zulassung verweigert**, **positive Effekte seien nicht feststellbar** ... legte der Konzern Eli Lilly geschönte Unterlagen vor. Prozac wurde durchgewunken ...

Univ.-Prof. Dr. Irving Kirsch und sein Team (University of Hull, 2008) analysierten Daten aus 47 veröffentlichten und unveröffentlichten Klinikstudien: **"Der Unterschied in der Besserung bei Patienten, die Placebos nehmen und Patienten, die Antidepressiva nehmen, ist nicht sehr groß"**, fasst Kirsch die Ergebnisse zusammen. **Nur bei schweren Depressionen** würden **selektive Serotonin-Wiederaufnahme-Hemmer** überhaupt wirken. Aber auch dieser Effekt

Univ.-Prof. Dr. Gerald Gartlehner erklärt: **„Antidepressiva sind keine gut wirksamen Medikamente. Fast jeder zweite Patient spricht überhaupt nicht auf die erste Therapie an, sehr viele Patienten haben sehr starke Nebenwirkungen, die“**

Univ.-Prof. Dr. Alfred Pritz sagt: **“Ich vertrete die Ansicht der Wirkungsarmut der Antidepressiva schon lange. Es gibt ...”**

Antidepressiva zielen darauf ab, den **Serotonin-Spiegel** im Gehirn anzuheben. Die Grundannahme, dass bei einer Depression ein **Serotonin-Mangel** bestehe, ist aber zweifelhaft. Manche Depressive haben sogar einen höheren Serotonin-Spiegel als Gesunde. Der Neuropharmakologe **Dr. Felix Hasler** sagt: **„Nach Lage der Dinge kann von einem simplen Botenstoffmangel als Ursache keine Rede sein.“**

Fakt ist: Unter **Stressbelastung** wird der **Serotonin-Verbrauch gesteigert**, gleichzeitig die **Serotonin-Synthese gehemmt**.

Die moderne Hirnforschung zeigt, dass Depressionen im Wesentlichen eine Stress-Störung sind.

Psychische Überbelastungen bewirken **epigenetische Veränderungen von Genfunktionen** (z.B. DNA-Methylierungen am FKBP5-Gen, MAN2C1-Gen, am Glukokortikoid-, Oxytocin-Rezeptorgen oder am Serotonin-Transportergen) sowie **neuronale Über- und Fehlreaktionen** (z.B. bei der Regulierung der Botenstoffe **Noradrenalin, Dopamin** oder **Serotonin** und besonders des Stresshormons **Cortisol**). Die Folgen sind **massive** (und **nachhaltige**) **Stress-Störungen** wie **starke Unruhe, körperliche Beschwerden, Schwäche, verminderte Belastbarkeit, Unsicherheit, Ängste** oder **Depressionen**.

! In Blutproben von **Überlebenden** der **9/11-Katastrophe** wurden **25 Gene** gefunden, die methyliert worden waren.

Etwa **40%** aller **Arbeitnehmer** leiden unter starken **psychischen Belastungen** – vor allem aufgrund von **Stress**.

Stress u. Depressionen sind die **Unwohl- u. Krankmacher, Leistungskiller u. Kostentreiber**. Die **Kosten** für Unternehmen, Wirtschaft, Versicherungen u. Staat sind enorm. Nicht zuletzt aufgrund häufiger **Nicht- u. Fehlbehandlungen**.

Forschungsberichte 2012, Max-Planck-Institut für Psychiatrie: Die Wirkung der Antidepressiva konnte in den letzten Jahren und Jahrzehnten kaum verbessert werden. Nahezu alle Antidepressiva bewirken eine **Verstärkung der monoaminergen Neurotransmission**. Das steht im **Kontrast zur Vielschichtigkeit des depressiven Symptombilds**. Bei der Therapie sind die **individuellen Depressions-Ursachen** und **-Auslöser** zu berücksichtigen.

Der Schluss liegt nahe, dass Antidepressiva **oft nicht am richtigen Punkt im Gehirn ansetzen**.

Die Schlussfolgerung: **Antidepressiva** sollten nur bei **schweren (mittelschweren?) Depressionen** (nur?) vom **Facharzt für Psychiatrie** auf der Basis einer entsprechenden **Differentialdiagnose** verordnet sowie Wirkungen und Nebenwirkungen genauestens kontrolliert werden. Bis präzisere und ursächlichere Medikamente marktreif sind, sind **psychotherapeutische Behandlungen** bei Stress-Störungen und somit auch bei vielen Depressionen das Mittel der Wahl. **Hochwertige Psychotherapien** sind sehr wirksam und vor allen ohne Nebenwirkungen.

Untersuchungen zeigen, dass **Stress- und Depressions-Therapien** aus einer Kombination von **Tiefenentspannungs-Übungen, Entspannungs-Bewegungen, Kognitions-Therapien**, relevanten **Aha-Erlebnissen, Selbstregulierungs- und Selbstkontroll-Training, Achtsamkeits-Übungen** und **Entschleunigungs-Arbeit** besonders erfolgreich sind.

Bereits ein **mehrwöchiger Kurs** kann deutliche Besserungen bei Stress-Störungen, Leistungsschwäche, Schlafstörungen, Unsicherheit, Ängsten und Depressionen bringen. Wobei die **graue Substanz** in manchen Hirngebieten, vor allem im Hippocampus und Präfrontalen Kortex, messbar zunimmt.

Entsprechende **Workshops** (12., 26. Juni) u. **Kurse** (ab 24. Juni) des Inst. f. Psychoneurologie: www.psychno.com/wk.html

Projekt: großflächige Aufklärung, Vorbeugung und Therapie: Workshows in Großstädten in Kooperation mit Organisationen sowie (ansässigen) Psychologen, Psychiatern und Psychotherapeuten.

Vortrag

Univ.-Prof. Dr. Alfred Pritz - Dr. Karl Kriechbaum - Dr. Susanne Seiberler

S t r e s s & D e p r e s s i o n e n

Antidepressiva - Studien, Wirkungen, Forschung Die Alternativen ? Effiziente Stress-Therapien !

17. Juni 2014, 18 Uhr 30, Sigmund Freud Privat Universität Wien
1030 Wien, Schnirchgasse 9a

Die Teilnahme an dieser Veranstaltung ist kostenlos, um Anmeldung wird jedoch gebeten.

SFU-Veranstaltungen: <http://www.sfu.ac.at/index.php?page=5>

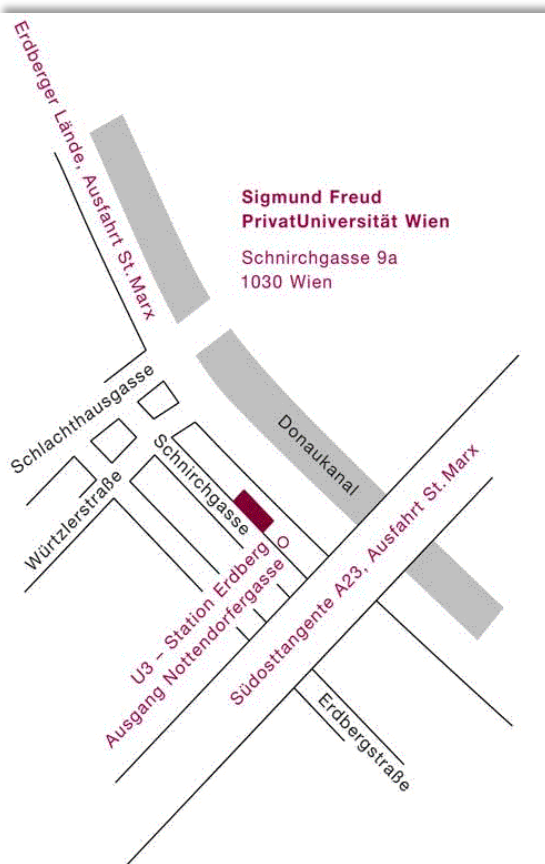
Anmeldung unter: www.psychno.com/SFU-17-6-14-Anm.html

Der Standort der Sigmund Freud Privat Universität Wien

Die SFU liegt direkt an der Haltestelle Erdberg der UBahnlinie U3
sowie in unmittelbarer Nähe zur Südosttangente und zur A4.



Anreise:



U3:

Station Erdberg - Ausgang
Nottendorfergasse

Autobus:

77A, 80A, 80B, 83A, 84A - Station
Schlachthausgasse

Straßenbahn:

Linie 18 - Haltestelle Schlachthausgasse

Auto:

Südosttangente A23 - Ausfahrt St.Marx:
Schlachthausgasse
Erdberger Lände - Ausfahrt St.Marx:
Erdbergstrasse

Institut für Psychoneurologie

Vorstand: Inst.-Doz. Dr. Karl Kriechbaum

www.psychno.com, 01 5051778, office@kriechbaum.eu