

Absetzen von Antidepressiva – wie vorgehen?

Stopping Antidepressants – How to Proceed?

Nehmen Sie einmal an, eine Patientin mit erstmals aufgetretener Depression ist seit zwölf Monaten z.B. mit Citalopram behandelt worden. Die Symptomatik verbesserte sich nach sechs Wochen und der Erfolg hält weiterhin an. Jetzt fragt die Frau, ob sie das Medikament absetzen könnte. Wie gehen Sie in dieser Situation vor?

Ein sehr kurzer Text im *BMJ* aus der Rubrik „10-minute consultation“ bringt die Antwort auf den Punkt: Im Falle eines erfolgreichen Symptomrückgangs sollten Sie die antidepressive Medikation erst **nach frühestens einem Jahr (über die Dauer von mindestens vier Wochen) ausschleichen** – abhängig von der Vorgeschichte und der Überprüfung anderer Risikofaktoren für einen Rückfall. Abbildung 1 zeigt, wie die genaue Vorgehensweise aussieht.

Welche Risiken drohen, wenn man sich nicht an diese Empfehlungen hält?

Wenn Antidepressiva über mindestens vier Wochen eingenommen wurden und dann abrupt abgesetzt werden, entwickeln rund 20 % der Patienten innerhalb von zwei bis vier Tagen ein sog. Antidepressiva-Entzugssyndrom (*antidepressant discontinuation syndrome*), das rund eine Woche, selten aber auch viele Monate lang anhält.

Die Symptomatik (grippeähnliche Beschwerden, Schlafstörungen, Übelkeit, Schwindel, sensorische Überempfindlichkeit, Angst/Irritabilität) wird im

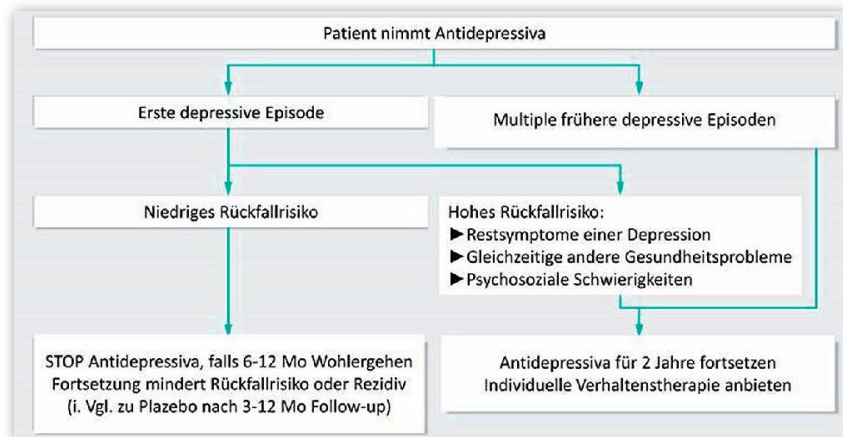


Abbildung 1 Vorgehensweise beim Absetzen von Antidepressiva. Aus [Pringsheim, Kelly, Barbui 2016]. Übersetzung Michael M. Kochen.

Englischen mit der abkürzenden Eselsbrücke FINISH zusammengefasst:

- Flu-like symptoms (lethargy, fatigue, headache, achiness, sweating),
- Insomnia (with vivid dreams or nightmares),
- Nausea (sometimes vomiting),
- Imbalance (dizziness, vertigo, light-headedness),
- Sensory disturbances (“burning,” “tingling,” “electric-like” or “shock-like” sensations),
- Hyperarousal (anxiety, irritability, agitation, aggression, mania, jerkiness).

Wird das betreffende oder ein ähnliches Arzneimittel wieder angesetzt, ver-

schwinden die Symptome in maximal drei Tagen. Unter den SSRIs wird Paroxetin das höchste und Fluoxetin das geringste Potenzial zugeschrieben, ein Entzugssyndrom zu verursachen.

Bei einer Behandlungsdauer unter vier Wochen ist das Risiko eines Entzuges äußerst gering. Im Notfall kann man entweder das Medikament wieder ansetzen oder auf Fluoxetin umsetzen.

Pringsheim T, Kelly M, Barbui C. Stopping antidepressants following depression. *BMJ* 2016; 352: i220

Gabriel M, Sharma V. Antidepressant discontinuation syndrome. *CMAJ* 2017; 189: E747

Orthorexie (Zwang, richtig zu essen): eine neue Ess-Störung

Orthorexia (Coercion to “Eat Right”): A New Eating Disorder

„Die Menschheit isst seit Tausenden von Jahren. Ohne Experten. Und nun plötzlich erheben wir die Frage, was man isst, zur Wissenschaft. Und sind auf Experten angewiesen, die unser Essen in Träger von guten und schlechten Stoffen einteilen. Momentan ist Gluten der Bösewicht, lange Zeit waren es Fett oder Zucker. Fast jeden Tag wird eine neue böse Ingredienz ausgemacht. Wir bekommen Angst vor unserem Essen. Und das lädt Konzerne ein, uns mit Marketing-tricks an der Nase herumzuführen.“

Diese Sätze stammen von Michael Pollan, einem amerikanischen Journalisten, der als Professor an der *Graduate School of Journalism der University of California, Berkeley* lehrt.

Als ihn die Spiegel-Journalistin Kerstin Kullmann (www.spiegel.de/spiegel/print/d-143711887.html) fragt, ob der Wunsch vieler Menschen, sich gesund zu ernähren, unsinnig sei, antwortet Pollan: Es gäbe ja viele Gründe, zu essen (wie z.B. die Freude daran, das Miteinander, die

kulturelle Identität), dass aber aus dem Zwang, richtig zu essen, mittlerweile schon eine neue Ess-Störung entstanden sei: **Orthorexie**. Laut Wikipedia eine Essstörung, bei der die Betroffenen ein auffallend ausgeprägtes Verlangen danach haben, sich möglichst „gesund“ zu ernähren. Die Existenz eines solchen Krankheitsbildes würde jedoch „vielfach bestritten und sei in der wissenschaftlichen Medizin nicht anerkannt ...“.

Mahlzeit!