

# «Ich hoffe, dass Ketamin nie zugelassen wird»

Die Droge Ketamin gilt als gefährlich. Wer sie nimmt, wird unberechenbar. Dennoch wollen Psychiater mit Ketamin depressive Patienten heilen.

**D**er US-Psychiatrieprofessor Gerard Sanacora ist begeistert: Ketamin habe das Zeug zum «grössten Durchbruch der letzten 50 Jahre» in der Behandlung von Depressionen, jubelte er in einer TV-Sendung. Auch die Psychologin Simone Grimm von der Universität Zürich lobte den Stoff kürzlich an einem Kongress: «Wir haben keine andere Therapie, die so schnell und so anhaltend antidepressiv wirkt.» Bisher ist Ketamin nur als Narkosemittel zugelassen. Ärzte verschreiben es depressiven Patienten auf eigene Verantwortung.

Bei Fachleuten ist der Einsatz gegen Depressionen umstritten. Wolfgang Becker-Brüser, Herausgeber der Fachzeitschrift «Arznei-Telegramm», sagt: «Von einem Durchbruch sind wir weit entfernt.» Es sei zu wenig bekannt über Nutzen und Risiken. Schlechte Erfahrungen mit dem Missbrauch von Ketamin als Rauschmittel erschweren laut Becker-Brüser den Einsatz gegen Depressionen.

## Wirkt zwar rasch, macht aber auch schnell süchtig

In hohen Dosen euphorisiert Ketamin, und es verändert die Wahrnehmung der Umwelt. Eine Umfrage der Arud-Zentren für Suchtmedizin in der Schweizer Partyszene zeigte 2012, dass ein Drittel der Befragten Ketamin als Rauschmittel verwendet hat. Das Mittel gilt als gefährlich, denn es kann auch Angst und Panik auslösen.

Schlagzeilen machte Anfang April der Prozess gegen einen Kunsthändler-Sohn aus Küsnacht ZH. Nach dem



Narkosemittel und Partydroge Ketamin: Risiken kaum erforscht



«Das Mittel ist unberechenbar, es kann urplötzlich die Persönlichkeit verändern»

Peter Ansari  
Depressionsforscher

Konsum von Kokain und Ketamin hatte er einen Freund brutal umgebracht. Vor Gericht sagte er, im Drogenrausch habe er seinen Freund als bedrohliche ausserirdische Figur mit grünem Gesicht und roten Augen wahrgenommen.

Der deutsche Depressionsforscher Peter Ansari lehnt den Einsatz von Ketamin gegen Depressionen ab: «Ich hoffe, dass die Behörden Ketamin nie zulassen.» Es sei unklar, wie viel Ketamin ein Mensch verträgt, bevor er in einen seelischen Ausnahmezustand gerät. Das Mittel könne «urplötzlich» die Persönlichkeit verändern. Das zeige der Küsnachter Fall. Depressionen dauerten oft monatelang, so Ansari. Ein Mittel, das schnell wirkt und süchtig machen kann, helfe

den Betroffenen nicht.

Dazu kommt: Das Mittel wirkt nur ein bis zwei Wochen. Danach

wären weitere Spritzen notwendig. Doch der Basler Arzt Urspeter Masche warnt, bisher sei unbekannt, wie gut Ketamin langfristig wirkt und ob es den Patienten schade. Zudem vermisst Masche Studien, die Ketamin mit klassischen Antidepressiva vergleichen. Wegen des kaum erforschten Risikos sollten Ärzte Ketamin laut dem Psychiater Peter Bäurle aus Fruthwilen TG nur sehr schwer depressiven Patienten verschreiben. Bei ihnen müsse man alle verfügbaren Mittel einsetzen, um Suizide zu verhindern. Patienten mit mittelschweren Depressionen könne man, so Bäurle, mit Psychotherapie und pflanzlichen Mitteln gut behandeln.



# n wird»

Eine Psychotherapie hilft Betroffenen, zu erkennen, wie sie seelische Belastungen vermeiden und ihr Leben verändern können. Zwar kostet sie mehr als Medikamente, aber ihre positive Wirkung hält länger an.

Bei leichten und mittleren Depressionen helfen Präparate mit Johanniskraut. Das haben Studien gezeigt. Sie beruhigen und hellen die Stimmung auf. Bei einem Labortest schnitten die Johanniskraut-Präparate Jarsin und Rebalance am besten ab («Gesundheitstipp» 11/2015). Der Nutzen der chemischen Antidepressiva ist beschränkt. 2008 zeigte eine Übersichtsstudie des englischen Psychologen Irving Kirsch mit über 5000 Patienten, dass Antidepressiva kaum besser als Scheinmedikamente wirken. Viele Patienten sprechen nicht darauf an. Manche leiden unter Nebenwirkungen wie Gewichtszunahme, Schlaflosigkeit, innerer Unruhe oder gar verstärkten Suizidgedanken.

Andreas Gossweiler

**Mehr Infos online:**  
[www.saldo.ch](http://www.saldo.ch)



• saldo hat den Nutzen verschiedener Psychotherapien bei Depressionen untersucht. Überblick unter:

[www.saldo.ch/a1106324](http://www.saldo.ch/a1106324)

• Auf [www.saldo.ch](http://www.saldo.ch) können Sie das **Gratis-Merkblatt «Depressionen bekämpfen»** downloaden. Sie können es auch gegen ein frankiertes und adressiertes C5-Antwortcouvert bestellen bei:

Gesundheitstipp, «Depressionen», Postfach, 8024 Zürich.

• Mehr Informationen zum Thema finden Sie im Gesundheitstipp-Ratgeber **«Das hilft bei Depressionen»**. Zu bestellen auf Seite 34 oder unter [www.saldo.ch](http://www.saldo.ch) → Buch-Shop → Gesundheit + Umwelt.

## SCHLAFPROBLEME

### Grösseres Risiko für Herzinfarkt und Asthma

Ungefähr jede dritte Person schläft oft schlecht. Das Problem betrifft vor allem ältere Menschen. Das zeigt die Schweizerische Gesundheitsbefragung. Langfristig leidet der Kreislauf darunter. Wer Mühe hat einzuschlafen oder nachts oft erwacht, muss eher damit rechnen, früher oder später einen Herzinfarkt oder einen Schlaganfall zu bekommen. Das fanden Forscher aus China heraus. Sie werteten die Daten von rund 160 000 Menschen aus verschiedenen europäischen Ländern aus.



**Probleme mit Einschlafen:** Langfristig schlecht für den Kreislauf

Schlafprobleme vergrössern zudem das Risiko für Asthma. Das zeigt eine Studie aus Norwegen mit fast 18 000 Teilnehmern.

Fachleute raten, sich mit Yoga oder Tai-Chi zu entspannen, abends Alkohol zu meiden und Geräte mit LED-Bildschirm wie Computer oder Smartphones zwei Stunden vor dem Schlafengehen auszuschalten. *ag*

## MANDELOPERATIONEN

### Komplettes Entfernen ist unnötig

Fachleute empfehlen das Entfernen der Mandeln nur bei Kindern, die mehrmals



**Mandelopoperation:** Weniger ist mehr

pro Jahr massive Angina haben. Denn oft erholen sich die Mandeln selber. («Gesundheitstipp» 4/2013). Jetzt zeigt eine Übersichtsstudie aus Deutschland: Falls man doch operiert, ist es besser, nur einen Teil der Mandeln zu entfernen. Forscher des Instituts für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen werteten Daten von 1500 Operationen bei Kindern und Jugendlichen aus. Innerhalb von zwei Wochen nach dem Eingriff hatten die Patienten weniger Schmerzen und weniger Schluck- und Schlafstörungen als beim Entfernen der gesamten Mandeln. *ag*

## PARTNERSCHAFT

### Zufriedener Partner ist gut für die Gesundheit

Menschen, die mit ihrem Leben zufrieden sind, haben ein besseres Immunsystem und einen gesünderen Kreislauf. Das ist von früheren Studien bekannt. Jetzt haben Forscher herausgefunden: Zufriedenheit beeinflusst auch die Gesundheit des Partners oder der Partnerin. US-amerikanische Wissenschaftler haben fast 2000 Paare im

Alter zwischen 50 und 94 Jahren untersucht. Resultat: Wer einen zufriedenen Partner hat, leidet weniger oft an hohem Blutdruck, Diabetes, Krebs oder Herzkrankheiten. Die Forscher vermuten, dass sich zufriedene Menschen stärker um ihre Partner kümmern und sie öfter zu sportlichen Aktivitäten ermuntern. *ag*