

DR. DANIEL G. AMEN



# GESUNDES GEHIRN GESUNDE PSYCHE

Warum Angststörungen, Depressionen, ADHS und andere psychische Krankheiten körperliche Ursachen haben und wie man sie heilen und vermeiden kann

**riva**

DR. DANIEL G. AMEN

# GESUNDES GEHIRN GESUNDE PSYCHE

DR. DANIEL G. AMEN

# GESUNDES GEHIRN GESUNDE PSYCHE

Warum Angststörungen,  
Depressionen, ADHS und andere  
psychische Krankheiten  
körperliche Ursachen haben und  
wie man sie heilen und vermeiden  
kann

**riva**

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

**Für Fragen und Anregungen:**

[info@rivaverlag.de](mailto:info@rivaverlag.de)

**Wichtige Hinweise**

Dieses Buch ist für Lernzwecke gedacht. Es stellt keinen Ersatz für eine individuelle medizinische Beratung dar und sollte auch nicht als solcher benutzt werden. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und der Autor haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

Ausschließlich zum Zweck der besseren Lesbarkeit wurde auf eine genderspezifische Schreibweise sowie eine Mehrfachbezeichnung verzichtet. Alle personenbezogenen Bezeichnungen sind somit geschlechtsneutral zu verstehen.

1. Auflage 2021

© 2021 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2020 bei Tyndale House Publishers, a division of Tyndale House Ministries, unter dem Titel *The End of Mental Illness*. © 2020 by Dr. Daniel G. Amen. All rights reserved.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Übersetzung: Sarah Henter

Umschlaggestaltung: Sonja Vallant

Umschlagabbildung: shutterstock/SyafArt

Bildnachweis: sämtliche Abbildungen im Innenteil von Dr. Daniel G. Amen,  
außer: S. 447 Lesley Bohm  
Satz: Daniel Förster, Belgern  
eBook: ePUBoo.com

ISBN Print 978-3-7423-1661-5  
ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-1358-1  
ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-1359-8



*Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter*

**[www.rivaverlag.de](http://www.rivaverlag.de)**

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

*Für Alizé und Amelie  
Eure Geschichte ist nicht euer Schicksal.  
Lasst uns psychische Erkrankungen mit eurer Generation  
beenden.*

---

# INHALT

---

Daniel Amen und die Gesundheit des Gehirns

## EINFÜHRUNG

Warum ich den Begriff »Geisteskrankheit« ablehne und warum Sie das auch tun sollten

## TEIL 1

Alles ändert sich, wenn wir uns die psychische Gesundheit als Gehirngesundheit vorstellen

### KAPITEL 1

Vom Exorzisten zum Hausarzt

### KAPITEL 2

Unsichtbare Krankheiten sichtbar machen

### KAPITEL 3

Zwölf Leitprinzipien zur Veränderung Ihres Lebens

### KAPITEL 4

Lassen Sie Ihr Gehirn gesund werden und Ihre Psyche wird folgen

## TEIL 2

Wie man psychische Krankheiten verursacht oder erfolgreich behandelt

#### KAPITEL 5

Durchblutung

Optimieren Sie Ihre Lebensgrundlage

#### KAPITEL 6

Ruhestand und Altern

Wenn Sie aufhören zu lernen, fängt Ihr Gehirn an zu sterben

#### KAPITEL 7

Entzündungen

Wie Sie das »Feuer« in Ihrem Inneren löschen

#### KAPITEL 8

Genetik

Nicht allein die Gene bestimmen Ihr Schicksal, Sie haben selbst Einfluss darauf

#### KAPITEL 9

Schädel-Hirn-Trauma

Die stille Epidemie, die vielen psychischen Krankheiten zugrunde liegt

#### KAPITEL 10

Giftstoffe

Entgiften Sie Geist und Körper

#### KAPITEL 11

Mind Storms

Dämpfen Sie eine übermäßige elektrische Aktivität in Ihrem Gehirn

#### KAPITEL 12

Immunsystem und Infektionen

Angriffe von innen und von außen



## KAPITEL 13

Hormonstörungen

Der Treibstoff für Ihr Gehirn

## KAPITEL 14

Diabetes und Übergewicht

Wie wir die Epidemie bekämpfen können, die Gehirn, Psyche und Körper zerstört

## KAPITEL 15

Schlaf

Reinigen Sie Ihr Gehirn jede Nacht, um bessere Tage zu haben

# TEIL 3

Praktische Strategien, um erfolgreich gegen psychische Krankheiten anzugehen

## KAPITEL 16

Psychopharmaka versus Nutrazeutika

Was sagt die Wissenschaft dazu?

## KAPITEL 17

Sie können nicht ändern, was Sie nicht messen

Prävention beginnt mit der Kenntnis der für Ihre Gesundheit wichtigen Messwerte

## KAPITEL 18

Ganz einfach gesund essen

Die Bright-Minds-Diät zur effektiven Behandlung psychischer Krankheiten

## KAPITEL 19

Wie wir auch anderen helfen können, gesund zu werden

Maßnahmen für ein gesundes Gehirn, die überall dort gelten können, wo Menschen zusammenkommen

# ANHANG

10 Gene, die die Gesundheit des Gehirns beeinflussen können

Bright-Minds-Experten finden

Bezugsquellen

Quellen

Dank

Über den Autor

---

# DANIEL AMEN UND DIE GESUNDHEIT DES GEHIRNS

---

Die Gesundheit unseres Gehirns ist von zentraler Bedeutung für unsere allgemeine Gesundheit und auch für unseren Erfolg: Davon ist Dr. Daniel Amen überzeugt. Wenn das Gehirn gut funktioniert, so sagt er, dann funktioniert auch der Mensch als Ganzes. Kommt es jedoch zu einer Störung der Hirnfunktion, wird die betroffene Person mit größerer Wahrscheinlichkeit auch noch andere Probleme in ihrem Leben bekommen. Mit seiner Arbeit möchte Daniel Amen Menschen zu einem gesünderen Gehirn und einem besseren Leben verhelfen.

Die Website [sharecare.com](http://sharecare.com) ernannte ihn zum einflussreichsten Experten und Fürsprecher für psychische Gesundheit im Internet und die *Washington Post* bezeichnete ihn als den beliebtesten Psychiater Amerikas.

Als Psychiater mit Ausbildung beim Militär verbrachte er zehn Jahre im aktiven Dienst der US-Armee – zunächst als Infanteriesanitäter und Röntgentechniker und später als Offizier im Medical Corps. Er ist Facharzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie sowie Allgemeine Psychiatrie. Er verfügt in neun US-Staaten über eine Zulassung, als Arzt zu arbeiten. Er wurde für seine Arbeit zum Thema Suizid mit dem Marie-H.-Eldridge-Forschungspreises der American

Psychiatric Association ausgezeichnet, seine Kollegen verliehen ihm den Distinguished Fellow Award (die höchste Auszeichnung, die an Mitglieder dieser Gesellschaft für Psychiatrie vergeben wird). Er hat seine Forschungsergebnisse und klinischen Arbeiten auf wissenschaftlichen Tagungen weltweit vorgestellt, darunter bei der Konferenz »Learning & the Brain«, die von der Harvard University organisiert wird, sowie auf Veranstaltungen der National Science Foundation. Die Zeitschrift *Discover* listete seine Forschungsarbeiten zur genauen Unterscheidung zwischen posttraumatischer Belastungsstörung und traumatischer Hirnverletzung unter Zuhilfenahme der Einzelphotonen-Emissionscomputertomografie (*Single-Photon Emission Computed Tomography*, SPECT) als eine der 100 wichtigsten Neuerungen der Wissenschaft im Jahr 2015 auf.

Er ist der leitende Prüfarzt der ersten und größten Studie zur Bildgebung des Gehirns und Rehabilitation von aktiven und pensionierten Spielern der National Football League (NFL) in den Vereinigten Staaten. In dieser Studie ließ sich zum einen ein hohes Maß an Hirnschäden bei den Sportlern nachweisen, zum anderen zeigte sich jedoch für viele der Betroffenen die Möglichkeit einer Heilung, und zwar durch die Anwendung der in diesem Buch beschriebenen Prinzipien. Er war Berater für den 2015 gedrehten Film *Erschütternde Wahrheit* (Originaltitel *Concussion*, zu Deutsch »Gehirnerschütterung«) mit Will Smith in der Hauptrolle.

Die Amen Clinics, die er im Jahr 1989 gründete, verfügen über die weltweit größte Datenbank funktioneller Hirnscans (SPECT und QEEG) zur Untersuchung von Verhalten mit insgesamt mehr als 170 000 Scans von Patienten aus 121 Ländern. Die Amen Clinics verfügen über einige der besten

veröffentlichten Therapieerfolge von Patienten mit komplexen psychiatrischen Krankheiten. Im Durchschnitt wurden den dort behandelten Patienten 4,2 Diagnosen gestellt, 3,3 Therapeuten sowie die Gabe von fünf Medikamenten haben bei ihnen keinen Erfolg gebracht. Nach einem Behandlungszeitraum von sechs Monaten in den Amen Clinics berichten 75 Prozent dieser Patienten, dass es ihnen besser geht. Die Zahl stieg auf 84 Prozent, wenn sie die Behandlung in einer der Amen Clinics auch nach diesem Zeitraum noch weiter fortsetzten.

Dr. Amen hat 14 Sendungen über das Gehirn im öffentlichen Fernsehen moderiert, die in den letzten zwölf Jahren mehr als 110 000-mal in ganz Nordamerika ausgestrahlt wurden. Seine Leidenschaft gilt der Aufklärung über die Gesundheit unseres Gehirns.

Zusammen mit Pastor Rick Warren und Dr. Mark Hyman ist Dr. Amen auch einer der Hauptbegründer des Programms »The Daniel Plan«, das mithilfe religiöser Organisationen Menschen auf der ganzen Welt helfen will, gesund zu werden. Das Programm wird bereits in Tausenden von Kirchen, Moscheen und Synagogen umgesetzt. Dr. Amen und Prof. Jesse Payne schufen den Highschool- und Collegekurs »Brain Thrive by 25«, an dem Studenten aus sieben Ländern und allen 50 US-Staaten teilnehmen. Unabhängige Untersuchungen haben ergeben, dass das Programm den Drogen-, Alkohol- und Tabakkonsum der Teilnehmer reduziert, Depressionen verringert und das Selbstwertgefühl von Teenagern verbessert.

Im November 2017 wurde ein Video von Dr. Amens Darstellung der Passionsgeschichte (sechs Minuten) anonym veröffentlicht, das inzwischen mehr als 40 Millionen Zuschauer hatte.<sup>1</sup>

Zweifellos sind Dr. Amen und seine Kollegen an den Amen Clinics Neuerer im Bereich der Psychiatrie, das einzige medizinische Fachgebiet, in dem das behandelte Organ praktisch nie wirklich angesehen wird.

Dr. Amen hat mehr als 70 von Fachkollegen begutachtete wissenschaftliche Artikel veröffentlicht, darunter einige der größten Studien zur Bildgebung des Gehirns, die jemals durchgeführt wurden – mit jeweils 21 000, 46 000 und 62 000 SPECT-Scans. Wenn Sie den Begriff »brain SPECT« in die Suche auf der Website der National Library of Medicine (pubmed.gov) eingeben, werden mehr als 14 000 wissenschaftliche Abstracts angezeigt.

Mehr als 10 000 Ärzte und Therapeuten für psychische Gesundheit und Medizin haben Patienten an eine Amen Clinic überwiesen und mehr als 3000 Personen wurden in Dr. Amens zertifiziertem Coaching für die Gesundheit des Gehirns ausgebildet.

Wissenschaftler in Kanada haben seine Arbeiten zur Bildgebung des Gehirns repliziert und Studien veröffentlicht, die zeigen, dass seine Forschungsergebnisse Diagnosen und Ergebnisse verbessert haben.<sup>2</sup>

Dr. Amen arbeitet nicht für pharmazeutische Unternehmen und hält auch keine Anteile dieser Unternehmen, dennoch ist er der Überzeugung, dass bei Bedarf psychiatrische Medikamente eingesetzt werden sollten. Sie sind jedoch in der Regel nicht seine erste Wahl, da eine solche Behandlung, einmal aufgenommen, oft nur sehr schwer wieder abgesetzt werden kann.

Dr. Amen ist Eigentümer von BrainMD, einem sogenannten nutrazeutischen Unternehmen, welches er gegründet hat, nachdem er in Studien zur Bildgebung des Gehirns die negativen Auswirkungen einiger von ihm zuvor

verschriebener Medikamente gesehen hatte. Er glaubt an das Prinzip (hippokratischer Eid), das allen Medizinstudenten beigebracht wird: »Primum non nocere.« (»Zuallererst nicht schaden.«)

## Achten Sie auf diese Symbole

Achten Sie beim Lesen auf die drei folgenden Symbole, um sich leichter zurechtzufinden:



Diese Tipps für kluge Köpfe heben wesentliche Informationen hervor.



Wenn sich ein Mensch in sein Gehirn »verliebt« und dessen Funktionsweise optimiert, führt das dazu, dass sich viele andere Menschen ebenfalls in ihr Gehirn verlieben und eine wahre Heilungswave in Gang gesetzt wird. Wenn die Liebe zu Ihrem Gehirn sich immer weiter ausbreitet, verbessern sich die Dynamiken in der ganzen Familie, bei der Arbeit und im sozialen Umfeld. Das nennen wir dann »Brain Love Stories«.



Menschen dabei zu helfen, sich zu verändern, ist seit mehr als 40 Jahren Dr. Amens Leidenschaft. Deshalb hat er sich mit B. J. Fogg, dem Leiter des Persuasive Tech Lab der Stanford University, und dessen Schwester Linda Fogg-Phillips zusammengetan, um mehr über die aktuellsten Techniken der Veränderung zu lernen. Sie alle glauben, dass die Schaffung kleiner Angewohnheiten die wirksamste Art ist, um große Veränderungen einfacher zu machen: Nehmen Sie kleine, schrittweise Veränderungen im Laufe der Zeit vor, die sich schließlich zu großen entwickeln.



# EINFÜHRUNG

---

## WARUM ICH DEN BEGRIFF »GEISTESKRANKHEIT« ABLEHNE UND WARUM SIE DAS AUCH TUN SOLLTEN

---

*In Zeiten tiefgreifender Veränderungen erben die Lernenden die Erde, während die Gelehrten sich wunderbar gerüstet finden, sich in einer Welt zurechtzufinden, die nicht mehr existiert.*

*Eric Hoffer*

Als ich an einer Ampel an der Ecke Hollywood and Vine in Hollywood, Kalifornien, auf dem Weg zu einem Podcast mit dem Geschichtenerzähler und Social-Media-Phänomen Jay Shetty feststeckte, sah ich einen Mann um die 30, etwa um die 1,80 Meter groß, mit schmutzigen blonden Haaren, zerrissener Kleidung und Blut im Gesicht, der mit sich selbst sprach, während er wild mit den Händen in der Luft gestikulierte. Er schien die Leute um sich herum gar nicht zu bemerken und die Fußgänger in der Nähe schenkten ihm ebenfalls keine Beachtung. In Hollywood and Vine sehen die Leute so etwas schon gar nicht mehr. Die meisten meiner Kollegen hätten bei ihm Schizophrenie oder eine instabile bipolare Störung diagnostiziert und sich gefragt, warum er

seine Medikamente nicht nehme, um die Stimmen und Visionen loszuwerden. Als ich ihn sah, fragte ich mich, wann er zum letzten Mal eine Hirnverletzung gehabt hatte, ob er Schimmel oder Umweltgiften ausgesetzt war, ob er unter schweren Darmproblemen litt oder ob er eine Infektionskrankheit wie Lyme-Borreliose oder Toxoplasmose hatte, die gerade sein Gehirn zerstörte.

Wir stehen an der Schwelle zu einer Revolution, die die Gesundheitsversorgung in Bezug auf psychische Krankheiten für immer verändern wird. Dieses Buch verwirft ein veraltetes, stigmatisierendes Paradigma, in dem Menschen mit abfälligen Etiketten versehen werden, was sie daran hindert, die Hilfe zu erhalten, die sie brauchen. Wir ersetzen dieses alte Schema nun durch ein modernes Programm, das auf der Funktion des Gehirns basiert, sich auf den ganzen Patienten konzentriert und auf Neurowissenschaften und Hoffnung beruht. Niemand wird stigmatisiert, wenn er Krebs, Diabetes oder Herzkrankheiten bekommt, auch wenn der Lebensstil des Patienten bedeutend dazu beiträgt, eine solche Erkrankung zu entwickeln. Ebenso sollte sich niemand für Depressionen, Panikattacken, bipolare Störungen, Suchtprobleme, Schizophrenie und andere Probleme mit der Gesundheit des Gehirns schämen müssen.

In den letzten 30 Jahren haben meine Kollegen und ich die weltweit größte Datenbank für verhaltensbezogene Hirnscans aufgebaut. Wir haben mehr als 160 000 Einzelphotonen-Emissionscomputertomografien (*Single-Photon Emission Computed Tomography*, SPECT) zur Messung von Durchblutungs- und Aktivitätsmustern des Gehirns und mehr als 10 000 QEEGs (quantitative Elektroenzephalogramme) zur Messung der elektrischen Aktivität bei Patienten im Alter von neun Monaten bis 105

Jahren aus 121 Ländern durchgeführt. Unsere Arbeit im Bereich der Bildgebung des Gehirns hat die Art und Weise, wie wir unseren Patienten helfen, gesund zu werden, völlig auf den Kopf gestellt, und diese Informationen können auch Ihnen helfen, selbst wenn niemand jemals Ihr Gehirn (per Hirnscan) näher anschauen sollte. Das menschliche Gehirn ist ein Organ wie Ihr Herz und all Ihre anderen Organe und Ihre psychische Gesundheit hängt direkt davon ab, wie gesund und funktional ihr Gehirn ist.

Für uns ist vollkommen klar geworden, dass wir es als Psychiater nicht mit Fragen der geistigen/psychischen Gesundheit zu tun haben, sondern mit Fragen der Gesundheit des Gehirns; und diese eine Erkenntnis hat alles verändert, was wir tun, um unseren Patienten zu helfen.

*Wir haben es nicht mit Fragen der geistigen Gesundheit zu tun, sondern mit Fragen der Gesundheit des Gehirns; und diese eine Erkenntnis hat alles verändert.*

Inzwischen bin ich so weit, dass ich einen regelrechten Groll auf Begriffe wie »Geisteskrankheit« und »psychiatrische Störungen« habe, und bei Ihnen sollte es nicht anders sein. Solche Bezeichnungen legen den Schwerpunkt auf die falsche Domäne (den Geist oder die Psyche). Dabei haben wir während unserer Arbeit in der Bildgebung gelernt, dass wir uns zuerst auf das Gehirn konzentrieren müssen. »Geisteskrankheit« und »psychiatrische Störungen« beschwören stigmatisierende Bilder von regelrecht durchgedrehten Menschen herauf, die verrückt, gestört, unausgeglichen oder instabil sind, obwohl diese Adjektive auf einen extrem kleinen Prozentsatz von Menschen zutreffen, die mit Problemen der Gesundheit des Gehirns/der psychischen Gesundheit zu kämpfen haben.

Wird eine Geisteskrankheit oder eine psychiatrische Störung diagnostiziert, wird der Patient, der mit diesen offensichtlichen Problemen der Psyche kämpft, auf heimtückische Weise stigma-tisiert und sein Ansehen in den Schmutz gezogen, sodass die Wahrscheinlichkeit sinkt, dass er jemals Hilfe suchen wird, aus Angst, dass sein Ansehen in den Augen anderer abnehmen könnte.

Schauen Sie sich nur an, was mit dem 1972 für das Amt des Vizepräsidenten nominierten Thomas Eagleton geschah. Der aufstrebende Senator aus Missouri, der der jüngste Generalstaatsanwalt des sogenannten Show-Me-States gewesen war, ein frommer Katholik und ein glühender Gegner des Vietnamkrieges, wurde als Präsidentschaftskandidat von George McGovern angeworben und galt als die perfekte Wahl.<sup>3</sup> Als man jedoch herausfand, dass er wegen einer Depression behandelt worden war, wurde er nur 18 Tage nach seiner Nominierung gebeten, von der von McGovern in Aussicht gestellten politischen Karriere abzusehen. Seit dieser dunklen nationalen Episode gelten Schwierigkeiten mit der psychischen Gesundheit in politischen Kreisen als absolut tödlich.

Laut dem Biografen Joshua Wolf Shenk kämpfte Abraham Lincoln »sein ganzes Leben lang mit einer Depression, und wenn er heute noch leben würde, würde seine Krankheit als »Charakterfrage« angesehen werden – das heißt, als eine politische Belastung. In der Tat war seine Krankheit für ihn eine Charakterfrage: Sie gab ihm das Rüstzeug, um die Nation zu retten.«<sup>4</sup> Shenks Argument lautet, dass Lincoln durch seine Depression an Leid gewöhnt war und Techniken entwickelt hatte, um in schwierigen Zeiten seine negativen Gefühle in den Griff zu bekommen. Bemerkenswert ist jedoch auch, dass Lincoln im Alter von zehn Jahren eine

schwere Kopfverletzung erlitten hatte, weil er von einem Pferd am Kopf getreten worden war und das Bewusstsein verloren hatte.<sup>5</sup> Sie werden anhand der weiteren Beispiele in diesem Buch sehen, dass Kopfverletzungen eine häufige und oft übersehene Ursache für emotionale und Verhaltensprobleme sind.

*Lincolns Depression war in der Tat eine Charakterfrage: Sie gab ihm das Rüstzeug, um die Nation zu retten.*

Bezeichnet man derartige Schwierigkeiten als psychiatrische Krankheiten oder Probleme mit der geistigen Gesundheit statt als Beeinträchtigung der Gesundheit des Gehirns, dann leiden Menschen im Stillen, weil sie sich schämen. Denken Sie nur einmal an die vielen Selbstmorde von Prominenten und Todesfälle durch Überdosis von Menschen, die zu verunsichert oder beschämt waren, um um Hilfe zu bitten (von Ernest Hemingway, Judy Garland und Junior Seau bis hin zu Robin Williams, Mindy McCready, Philip Seymour Hoffman, Anthony Bourdain und Kate Spade). Von außen kam es uns so vor, als hätten diese Personen wirklich alles; doch hinter den Kulissen war ihr Leid unerträglich.

Wenn wir das Stigma für solche Probleme der Gesundheit des Gehirns nicht auslöschen oder doch wenigstens verringern, werden noch viel mehr Menschen unnötig leiden und sterben, ohne die Hilfe zu erhalten, die sie brauchen. Hier nur einige Gründe, warum wir uns in dieser Hinsicht bessern müssen:

- Etwa alle 14 Minuten stirbt in den Vereinigten Staaten ein Mensch durch Selbstmord. Selbstmord ist die zehnthäufigste Todesursache insgesamt und die zweithäufigste Todesursache bei den 10- bis 34-Jährigen.<sup>6</sup> Seit 1999 ist die Zahl der Selbstmorde um 33

Prozent gestiegen, wodurch die Lebenserwartung insgesamt gesunken ist, während im gleichen Zeitraum die Zahl der Krebserkrankungen um 27 Prozent zurückgegangen ist.<sup>7</sup> Das letzte Mal, dass Amerika einen Rückgang der Lebenserwartung erlebte, war Anfang des 20. Jahrhunderts, als die Spanische Grippe und der Erste Weltkrieg fast eine Million Menschen töteten. In meiner Familie und Umgebung hat es viele Selbstmorde gegeben. Meine Tante brachte sich um, ebenso wie der biologische Vater meines Adoptivsohns und der Vater meines Schwiegersohns. Der Schmerz, der durch einen Selbstmord entsteht, ist anders als bei jedem anderen Verlust, denn die Menschen sehen ihn vielmehr als eine persönliche Wahl und nicht als Folge einer Krankheit.

- Alle acht Minuten stirbt jemand an einer Überdosis Drogen<sup>8</sup> und die aktuelle Opiatkrise in Amerika wird von Jahr zu Jahr schlimmer. Im Jahr 2017 gab es mehr als 70 000 Fälle einer Überdosis von Drogen, davon 67 Prozent durch Opiate (ein Anstieg von 45 Prozent gegenüber 2016).<sup>9</sup>
- Im Jahr 2017 waren Teenager und junge Erwachsene in den Vereinigten Staaten anfälliger für Depressionen, Stress und Selbstmord als Millennials, als diese in dem entsprechenden Alter waren.<sup>10</sup>
- 36 Prozent der Mädchen leiden im Teenageralter an einer Depression, im Vergleich zu 13 Prozent der Jungen im Teenageralter.<sup>11</sup> Beide Werte sind vollkommen inakzeptabel.
- 23 Prozent der Frauen im Alter zwischen 40 und 59 Jahren nehmen Antidepressiva.<sup>12</sup>
- Gemäß einer großen epidemiologischen Studie haben 50 Prozent der US-Bevölkerung irgendwann in ihrem Leben mit einem Problem der psychischen Gesundheit

zu kämpfen.<sup>13</sup> Angststörungen (28 Prozent), Depressionen (21 Prozent), Impulskontrollstörungen (25 Prozent) und Substanzmissbrauch (15 Prozent) sind die häufigsten. Die Hälfte aller Fälle beginnt im Alter von 14 Jahren und 75 Prozent beginnen im Alter von 24 Jahren.

- Nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation sind 25 Prozent aller gesundheitsbezogenen Beeinträchtigungen auf psychische Gesundheit und Substanzmissbrauch zurückzuführen – achtmal mehr als Beeinträchtigungen durch Herzkrankheiten und 40-mal mehr als Krebs.<sup>14</sup>

*Scham hält die Menschen davon ab, die Hilfe zu bekommen, die sie brauchen. Niemand schämt sich für Krebs, Diabetes oder Herzkrankheiten; ebenso sollte sich niemand für eine Depression, Panikstörung, bipolare Störung und andere Probleme der Gesundheit des Gehirns schämen müssen.*

Obwohl ich schon seit 40 Jahren Psychiater bin und meinen Beruf liebe, bin ich kein Fan der Schublade, in die meine Kollegen und ich oft gesteckt werden: Psychiater werden oft als unwissenschaftlich abgetan und von anderen medizinischen Fachleuten und der breiten Öffentlichkeit missachtet. Als ich 1980 meinem Vater, einem hochintelligenten und erfolgreichen Unternehmer, sagte, dass ich Psychiater werden wolle, fragte er mich: »Wieso willst du kein richtiger Arzt werden? Warum willst du ein Irrenarzt werden und den ganzen Tag mit Verrückten zu tun haben?« Damals habe ich mich über seine Worte aufgeregt, aber 40 Jahre später habe ich ein tieferes Verständnis dafür, warum er besorgt war. In ähnlicher Weise habe ich unzählige Patienten sagen hören: »Ich gehe doch nicht zum Psychiater, ich bin ja nicht verrückt.« Das Stigma ist allgegenwärtig. Mir ist die Bezeichnung »klinischer Neurowissenschaftler« lieber als Psychiater.

# Eine neue Darstellung der geistigen Gesundheit als Gesundheit des Gehirns ändert alles

Schon früh in meiner Karriere habe ich gelernt, dass nur sehr wenige Menschen einen Psychiater freiwillig aufsuchen wollen. Niemand will als »defekt« oder »unnormale« abgestempelt werden, aber sobald die Menschen über die Bedeutung ihres Gehirns Bescheid wissen, wollen sie ein Gehirn, das möglichst gut funktioniert. Was wäre, wenn psychische Gesundheit schlicht die Gesundheit des Gehirns (also ein gesundes Gehirn) wäre? Das lehren uns die Scan-Aufnahmen des Gehirns, die wir in den Amen Clinics täglich durchführen und besprechen. Stellen Sie es sich so vor: Ihr Gehirn kann ein Problem haben, genauso wie Ihr Herz ein Problem haben kann. Die meisten Menschen, die zu einem Kardiologen gehen, hatten noch nie einen Herzinfarkt. Sie sind dort, weil bei ihnen Risikofaktoren vorliegen – eine familiäre Vorgeschichte mit Herzkrankheiten, Bluthochdruck oder zu viel Bauchfett –, und sie wollen einen Herzinfarkt verhindern. Um psychischen Erkrankungen ein Ende zu setzen, müssen wir zu einer ähnlichen Denkweise kommen.

Eine Neuausrichtung des Diskurses um die psychische Gesundheit hin zu einem Fokus auf die Gesundheit des Gehirns ändert alles. Dann nämlich fangen die Leute an, ihre Erkrankungen als medizinische und nicht als moralische Probleme zu sehen. Ein solcher Fokus verringert Scham und Schuldgefühle und erhöht die Vergebung und das Mitgefühl der involvierten Familien.

Die Verlagerung der Diskussion hin zu einem Diskurs um die Gesundheit des Gehirns stellt außerdem eine genauere Beschreibung der Problematik dar und schafft neue



Hoffnung, steigert den Wunsch, Hilfe zu bekommen, und erhöht die Bereitschaft, die notwendigen Änderungen der Lebensweise vorzunehmen. Sobald die Menschen verstehen, dass das Gehirn alles steuert, was sie tun und was sie sind, wünschen sie sich ein besseres Gehirn, damit sie ein besseres Leben führen können.

Eine Neuausrichtung des Diskurses um die psychische Gesundheit hin zu einem Fokus auf die Gesundheit des Gehirns ändert alles:

- Die Menschen sehen ihre Erkrankungen als medizinische und nicht länger als moralische Probleme.
- Stigmatisierung, Scham und Schuldgefühle nehmen ab.
- Ein solcher Ansatz erhöht das Mitgefühl und die Vergebung der betroffenen Familien.
- Mit dieser Sichtweise lassen sich die zugrunde liegenden biologischen Vorgänge genauer beschreiben.
- Sie weckt Hoffnung.
- Sie erhöht die Einhaltung von Behandlungsplänen.

Dieses Buch wird Ihnen eine völlig neue Art und Weise eröffnen, über Probleme mit der Gesundheit des Gehirns/der geistigen Gesundheit wie Angststörungen, Depressionen, bipolare Störungen, Aufmerksamkeitsdefizit-/Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörungen (ADS/ADHS), Abhängigkeiten, Zwangsstörungen, posttraumatischen Belastungsstörungen (PTBS), Schizophrenie und sogar Persönlichkeitsstörungen nachzudenken und diese zu behandeln. Das Buch basiert auf einer sehr einfachen Prämisse: Lassen Sie Ihr Gehirn gesund werden und Ihre Psyche wird folgen. Dutzende von Studien belegen inzwischen, dass eine Verbesserung der physischen Funktionsweise des Gehirns die Psyche gesünder werden lässt.<sup>15</sup>

# Die Geschichte Ihres Gehirns ist nicht Ihr Schicksal

Der Grund, warum ich dieses Buch meinen beiden Nichten Alizé (15) und Amelie (10) gewidmet habe, ist, dass sie in eine Familie geboren wurden, die von psychischen Krankheiten geplagt ist - es gab mehrfache Selbstmorde, schwere Depressionen, Schizophrenie, Drogenmissbrauch, manisch-depressive Verhaltensweisen, Zwangsstörungen, Angst- und Panikstörungen, ADS/ADHS (Aufmerksamkeitsdefizit-Syndrom mit/ohne Hyperaktivität), Störungen der Körperwahrnehmung (Körperdysmorphie) und auch kriminelle Verhaltensweisen. Beide Mädchen waren also schon vor der Geburt genetisch stark anfällig für psychische Erkrankungen. Darüber hinaus wurden sie in ein familiäres Chaos hineingeboren, mit Eltern, die mit Suchterkrankungen, Depressionen und Verhaltensproblemen zu kämpfen hatten. Im Jahr 2016 nahm das Jugendamt, das die Gefahr zu Hause als sehr hoch einstufte, sie aus dem Haushalt. Die beiden Mädchen erinnern sich noch lebhaft an die Panik und den Horror, als sie von der Polizei von ihrer Mutter weggeführt wurden.

Damals hatte sich meine Frau Tana von ihrer Halbschwester Tamara, der Mutter der Mädchen, entfremdet, aber als wir erfuhren, dass die Kinder in Pflegefamilien aufgenommen worden waren, wussten wir, dass wir handeln mussten. Wir sorgten dafür, dass Tamara geeignete medizinische und psychiatrische Unterstützung durch Therapeuten bekam (damals weigerte sich der Vater, Hilfe anzunehmen); und sie konnte die Kontrolle über ihre Sucht, Depression, ADHS und früher erlittene Verletzungen des Gehirns gewinnen (sie hatte 19 Autounfälle gehabt).

Dank dieser Fortschritte konnte sie am Muttertag 2017 wieder mit ihren Töchtern vereint werden. Seit dieser Zeit haben Tamara, Alizé und Amelie es auf der Grundlage der in diesem Buch dargelegten Prinzipien geschafft, sich weiter gesund zu entwickeln. Wie alle Menschen, die diese Art von Chaos erleben, hatten sie Höhen und Tiefen, aber Tamara ist erwerbstätig in einem Beruf, den sie liebt, und die Mädchen sind beide Einserschülerinnen – glücklich, sozial gefestigt und zielstrebig. Zu dem Zeitpunkt, zu dem ich diesen Text verfasse, ist Alizé Mitglied einer sogenannten Honor Society (Ehrengesellschaft zur Auszeichnung besonders guter Schüler und Studenten in den USA), macht Crosslauf und Leichtathletik. Im letzten Schuljahr wurde sie als beste Schülerin für ihre Leistungen in Sprachen, Biowissenschaften und Automatisierung und Robotik ausgezeichnet.

Tana, Tamara und ich setzen uns dafür ein, den Kreislauf der psychischen Krankheit bei den Mädchen sowie bei deren zukünftigen Kindern und Enkelkindern zu durchbrechen. Dieses Buch ist unsere Blaupause. Es ist auch Ihre Blaupause. Das Ende der psychischen Erkrankungen beginnt bei Ihnen und den Ihnen nahestehenden Menschen.



*Alizé (rechts) und Amelie*

## Dieses Buch ist Ihre Blaupause

Teil 1 des Buchs führt Sie kurz in die Geschichte der Psychiatrie und der psychiatrischen Behandlung ein. Um dies zu veranschaulichen, werde ich einige der überraschenden und geradezu schockierenden Methoden

aufzeigen, mit denen man einen meiner Patienten, Jarrett, im Laufe der Jahrhunderte wohl behandelt hätte. Ich werde Ihnen zeigen, wie sich psychische Krankheiten neu definieren lassen. Wir werden ein veraltetes diagnostisches Paradigma, das nur auf Symptomclustern basiert, hinter uns lassen und durch ein hirnzentriertes Paradigma ersetzen, das auf Symptomen plus Neuroimaging (bildgebende Verfahren des Gehirns/Scans), Genetik und einem personalisierten medizinischen Ansatz für die Gesundheit von Gehirn und Körper beruht. Als Nächstes werde ich Ihnen die zwölf wichtigsten Lehren vorstellen, die wir aus unserer Arbeit im Bereich der Bildgebung des Gehirns gezogen haben und die die Art und Weise, wie wir über unsere Patienten denken und ihnen helfen, völlig verändert haben. Ich werde Ihnen unser Bright-Minds-Programm zur Beendigung psychischer Erkrankungen (*Amen Clinics Four Circles Bright Minds Program to end mental disease*) vorstellen. Das Programm basiert auf dem einfachen, aber sehr wirkungsvollen Konzept, dass der Mensch, um einen gesunden Geist zu haben, zunächst einmal ein gesundes Gehirn haben muss. Um dies zu erreichen, müssen Sie die vier Kreise eines ganzen Lebens (biologisch, psychologisch, sozial und spirituell) optimieren sowie die elf Hauptrisikofaktoren, die das Gehirn schädigen und Ihre Psyche beeinträchtigen können, meiden oder behandeln.

### *Bright Minds* steht für:

**B**lood Flow (Durchblutung)

**R**etirement/Aging (Ruhestand/Älterwerden)

**I**nflammation (Entzündung)

**G**enetics (Genetik)

**H**ead Trauma (Kopfverletzungen)

**T**oxins (Giftstoffe)

**M**ind Storms (Übermäßige elektrische Aktivität des Gehirns)

**I**mmunity/Infections (Immunsystem/Infektionen)

**N**eurohormone Issues (Hormonveränderungen, die Einfluss auf das Gehirn haben)

**D**iabesity (Diabetes und Übergewicht)

**S**leep (Schlaf)

In Teil 2 erfahren Sie, wie man psychische Erkrankungen hervorrufen oder erfolgreich behandeln kann. Wenn Sie wissen, wie sie entstehen, haben Sie auch das Rezept, um sie zu vermeiden und zu behandeln. Hier werden Sie den enormen Einfluss entdecken, den die moderne Gesellschaft auf die explodierende Krise der Gesundheit von Gehirn und Psyche in Amerika hatte. Dieser Abschnitt wird auch die elf Bright-Minds-Risikofaktoren untersuchen, die eine stabile Psyche stark beeinträchtigen können, und Ihnen zeigen, wie Sie diese vermeiden können. Ich habe in meinem Buch *Memory Rescue* bereits ausführlich über diese Risikofaktoren geschrieben, aber nur im Zusammenhang mit dem Gedächtnis. Dieselben Faktoren haben allerdings auch großen Einfluss auf andere Probleme des Gehirns beziehungsweise der Psyche. Sie werden sehen, wie Ihr Gehirn – und Ihre Psyche – gesünder werden, sobald Sie Ihre Risikofaktoren reduzieren.

In Teil 3 werde ich viele praktische Strategien vorstellen, mit denen Sie Ihr Gehirn stärken und Ihre psychische Gesundheit optimieren können. Hier wird es auch um psychiatrische Medikamente im Vergleich zu Nahrungsergänzungsmitteln (Nutrazeptika) gehen, sowie darum, welche medizinischen Untersuchungen Sie jedes Jahr durchführen lassen sollten, und um die entscheidende Bedeutung Ihrer Nahrung. Darüber hinaus fasst das