

## Depression

### Sind Zauberpilze, Cannabis oder Lachgas sinnvoll?

**Sie haben gehört, dass es neue Medikamente zur Behandlung einer Depression gibt, zum Beispiel CBD-Öl oder Wirkstoffe aus Pilzen. Fachleute empfehlen diese aber nicht zur Behandlung einer Depression. Hier lesen Sie, wie sich die Wirksamkeit von Medikamenten nachweisen lässt.**

#### Neue Mittel gegen Depression?

Immer wieder machen in den Medien oder in sozialen Netzwerken Berichte über neue Mittel gegen Depressionen die Runde. Dazu gehören zum Beispiel Pilze mit dem Inhaltsstoff Psilocybin (Zauberpilze oder Magic Mushrooms), Botox, Produkte mit Cannabis oder Lachgas. Allerdings steht die Forschung hier noch am Anfang.

#### Was sagen Fachleute?

Hinweise aus dem Labor reichen Fachleuten nicht aus. Außerdem gibt es andere Behandlungen, von denen man sicher weiß, dass sie bei einer Depression wirken.

Wenn überhaupt, sollen solche Mittel bei einer Depression nur im Rahmen von hochwertigen wissenschaftlichen Studien zum Einsatz kommen. Denn ein Mensch ist ein kompliziertes Lebewesen. Er „funktioniert“ anders als einzelne Zellen in einer Glasschale.

Darüber hinaus kann die Einnahme mit Unsicherheiten und Risiken für Sie und Ihre Ärztin oder Ihren Arzt verbunden sein. So kann man zum Beispiel noch nicht sagen, welche Nebenwirkungen mit kaum erforschten Medikamenten einhergehen können.

#### Welche Behandlungen werden bei einer Depression empfohlen?

Bei einer Depression gibt es Behandlungen, deren Wirksamkeit in guten Studien wissenschaftlich nachgewiesen ist. Die wichtigsten sind Psychotherapie und Antidepressiva. Bei einer leichten Depression können auch Online-Programme helfen.

Mehr zu den wirksamen und empfohlenen Behandlungen lesen Sie in einem anderen Informationsblatt: [www.patienten-information.de/depr/pt-verfahren](http://www.patienten-information.de/depr/pt-verfahren)

#### Was macht eine gute Studie aus?

Untersuchungen am Menschen heißen in der Fachsprache „klinische Studien“. Sie müssen hohe Anforderungen erfüllen.



© Sergej – stock.adobe.com

Um die Wirkung eines Medikaments sicher nachzuweisen, muss eine Studie so aussehen:

- Die Studie muss zwei Gruppen von Menschen miteinander vergleichen: Eine Gruppe erhält den neuen Wirkstoff und eine erhält ein Scheinmedikament.
- Die Teilnehmenden müssen zufällig auf die beiden Gruppen verteilt werden.
- Sowohl die Teilnehmenden als auch die Forschenden dürfen nicht wissen, wer welche Substanz erhält. Man nennt das „Verblindung“.
- Die beiden Gruppen müssen ansonsten genau die gleiche Behandlung erhalten.
- Die Gruppen müssen groß genug sein.

Solche aussagekräftigen Studien gibt es für Botox, Zauberpilze, Cannabis-Produkte oder Lachgas entweder noch nicht oder nur sehr wenig – und wenn überhaupt, dann nur mit kleiner Teilnehmerzahl. Daher sehen Fachleute bislang keine belastbaren Hinweise, dass diese Mittel bei einer Depression wirken.

#### Was Sie selbst tun können

- Besprechen Sie alles, was Ihre Behandlung betrifft, mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Psychotherapeuten. Es gibt gute Möglichkeiten, Ihnen zu helfen.
- Prüfen Sie Berichte kritisch. Soziale Medien und Hörensagen sind keine verlässlichen Informationsquellen. Werden Sie misstrauisch, wenn ein Beitrag reißerisch ist oder Quellenangaben fehlen. Formulierungen wie „absolut nebenwirkungsfrei“ und „100% ige Wirkungsgarantie“ sind nicht glaubwürdig.

- Informieren Sie sich über die Behandlungsmöglichkeiten aus zuverlässigen Quellen. Dazu zählen unter anderem:

[www.patienten-information.de](http://www.patienten-information.de)

[www.psychenet.de](http://www.psychenet.de)

[www.gesundheitsinformation.de](http://www.gesundheitsinformation.de)

**Empfehlung:** Verzichten Sie nicht auf Ihre Behandlung oder brechen Sie diese nicht einfach ab, um ein kaum erforschtes Mittel auszuprobieren. Wenn Sie Fragen zu Ihrem Medikament haben oder unsicher sind, sprechen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt an.