

---

Subject: Antidepressiva helfen weniger, als du denkst  
Posted by [pilos](#) on Tue, 31 Jan 2023 11:28:13 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

<https://krautreporter.de/4740-antidepressiva-helfen-weniger-als-du-denkst?>

---

Subject: Aw: Antidepressiva helfen weniger, als du denkst  
Posted by [daniel91](#) on Fri, 07 Apr 2023 20:34:53 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ist auch nur eine Begleittherapie.

Edit: Paywall?!?

---

---

Subject: Aw: Antidepressiva helfen weniger, als du denkst  
Posted by [Nomadd](#) on Sat, 08 Apr 2023 16:11:35 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

pilos schrieb am Tue, 31 January 2023 12:28  
<https://krautreporter.de/4740-antidepressiva-helfen-weniger-als-du-denkst?>

Die Effektgrößen sind in der Tat enttäuschend. Kombinationstherapie, z.B. Sertralin + Nortriptylin, ist deutlich effektiver. Clomipramin und irreversible non-selektive MAOIs weisen die größten Effektgrößen auf.

---

---

Subject: Aw: Antidepressiva helfen weniger, als du denkst  
Posted by [krx](#) on Sun, 09 Apr 2023 08:52:55 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Einmalgabe von LSD ist da wohl das vielversprechendste.

---

---

Subject: Aw: Antidepressiva helfen weniger, als du denkst  
Posted by [daniel91](#) on Sun, 09 Apr 2023 14:41:51 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

krx schrieb am Sun, 09 April 2023 10:52 Einmalgabe von LSD ist da wohl das vielversprechendste.  
Das hat mir nicht sehr geholfen :-D

---

---

Subject: Aw: Antidepressiva helfen weniger, als du denkst

Posted by [krx](#) on Sun, 09 Apr 2023 18:59:32 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

daniel91 schrieb am Sun, 09 April 2023 16:41krx schrieb am Sun, 09 April 2023 10:52Einmalgabe von LSD ist da wohl das vielversprechendste.

Das hat mir nicht sehr geholfen :-D

Ich habs noch nie ausprobiert, aber nach den in letzter Zeit veröffentlichten Studien würde ich es gerne mal ausprobieren.

---

Subject: Aw: Antidepressiva helfen weniger, als du denkst

Posted by [pilos](#) on Sun, 09 Apr 2023 19:02:39 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

<https://www.pharmazeutische-zeitung.de/2010-03/scopolamin-als-schnell-wirksames-antidepressivum/>

---

Subject: Aw: Antidepressiva helfen weniger, als du denkst

Posted by [daniel91](#) on Sun, 09 Apr 2023 23:07:59 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

krx schrieb am Sun, 09 April 2023 20:59daniel91 schrieb am Sun, 09 April 2023 16:41krx schrieb am Sun, 09 April 2023 10:52Einmalgabe von LSD ist da wohl das vielversprechendste.

Das hat mir nicht sehr geholfen :-D

Ich habs noch nie ausprobiert, aber nach den in letzter Zeit veröffentlichten Studien würde ich es gerne mal ausprobieren.

Kannst ja machen unter 1p-lsd überall zu bekommen.

---

Subject: Aw: Antidepressiva helfen weniger, als du denkst

Posted by [PeterNorth](#) on Mon, 10 Apr 2023 20:23:15 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

das beste Mittel gegen Depressionen ist Bier... aber vorsichtig u. langsam einschleichen und wieder ausschleichen, sonst bekommt man heftigste Absetzerscheinungen. und nur unter Kassenärztlicher Kontrolle

---

Subject: Aw: Antidepressiva helfen weniger, als du denkst

Posted by [Nomadd](#) on Tue, 11 Apr 2023 14:29:12 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

PeterNorth schrieb am Mon, 10 April 2023 22:23das beste Mittel gegen Depressionen ist Bier... aber vorsichtig u. langsam einschleichen und wieder ausschleichen, sonst bekommt man heftigste Absetzerscheinungen. und nur unter Kassenärztlicher Kontrolle  
Ethanol ist in der Tat ein sehr starkes Antidepressivum, welches GABA-erg wirkt (ebenso wie Benzos und andere GABA-erge Substanzen). Wenn da nur nicht die Abhängigkeit und die kontinuierliche Dosissteigerung wäre....

---

---

Subject: Aw: Antidepressiva helfen weniger, als du denkst

Posted by [Oceanboy](#) on Thu, 13 Apr 2023 13:32:58 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

was hat das mit haaren zu tun...?

eine falsche Kombination von Psychopharmaka durch einen Arzt hat bei mir zu Akathisie, Tremor, Parkinson ähnlichen Symptomen, Tremor, Rigor und extrem starken Fibromyalgie artigen Schmerzen und Schlaflosigkeit geführt. 24/7.

Nur 8 Wochen war die Einnahme. Das ist 2.5 Jahre her. Ich habe die Nebenwirkungen immer noch.

Ich vertraue nur noch mir selbst.

Ig  
ocean

---

---

Subject: Aw: Antidepressiva helfen weniger, als du denkst

Posted by [Nomadd](#) on Thu, 13 Apr 2023 15:25:48 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Oceanboy schrieb am Thu, 13 April 2023 15:32was hat das mit haaren zu tun...?

eine falsche Kombination von Psychopharmaka durch einen Arzt hat bei mir zu Akathisie, Tremor, Parkinson ähnlichen Symptomen, Tremor, Rigor und extrem starken Fibromyalgie artigen Schmerzen und Schlaflosigkeit geführt. 24/7.

Nur 8 Wochen war die Einnahme. Das ist 2.5 Jahre her. Ich habe die Nebenwirkungen immer noch.

Ich vertraue nur noch mir selbst.

Ig  
ocean

---

Hat man dir ein Antipsychotikum verschrieben?

---

---

Subject: Aw: Antidepressiva helfen weniger, als du denkst

Posted by [Oceanboy](#) on Fri, 14 Apr 2023 12:56:06 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

5HT2 schrieb am Thu, 13 April 2023 17:25Oceanboy schrieb am Thu, 13 April 2023 15:32was hat das mit haaren zu tun...?

eine falsche Kombination von Psychopharmaka durch einen Arzt hat bei mir zu Akathisie, Tremor, Parkinson ähnlichen Symptomen, Tremor, Rigor und extrem starken Fibromyalgie artigen Schmerzen und Schlaflosigkeit geführt. 24/7.

Nur 8 Wochen war die Einnahme. Das ist 2.5 Jahre her. Ich habe die Nebenwirkungen immer noch.

Ich vertraue nur noch mir selbst.

Ig

ocean

Hat man dir ein Antipsychotikum verschrieben?

Auf Grund einer Fehldiagnose des Hausarztes wurde ich in einer Klinik mit 3 Neuroleptika therapiert.

Mein Psychologe, der davon gar nichts gewusst hatte anscheinend, hat mir danach gesagt, ein leichtes Psychopharmaka hätte gereicht.

Das war ein Horror in dieser Schweizer Klinik unter Behandlung eines russischen, Oberarztes, wie ein Diktator.

---

---

Subject: Aw: Antidepressiva helfen weniger, als du denkst

Posted by [Nomadd](#) on Sat, 15 Apr 2023 13:25:19 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Oceanboy schrieb am Fri, 14 April 2023 14:56

Auf Grund einer Fehldiagnose des Hausarztes wurde ich in einer Klinik mit 3 Neuroleptika therapiert.

Oha, das ist natürlich unglücklich. Tardive Dyskinesien (TD) bzw. Spätdyskinesien sind ein Risiko der Neuroleptika-Einnahme.

Hast Du mal versucht mit einem Dopamin-Agonisten wie z.B. Pramipexol gegen die anhaltenden Spätfolgen anzukämpfen?

---

---

Subject: Aw: Antidepressiva helfen weniger, als du denkst

Posted by [Oceanboy](#) on Sat, 15 Apr 2023 21:35:02 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

5HT2 schrieb am Sat, 15 April 2023 15:25Oceanboy schrieb am Fri, 14 April 2023 14:56  
Auf Grund einer Fehldiagnose des Hausarztes wurde ich in einer Klinik mit 3 Neuroleptika  
therapiert.

Oha, das ist natürlich unglücklich. Tardive Dyskinesien (TD) bzw. Spätdyskinesien sind ein  
Risiko der Neuroleptika-Einnahme.

Hast Du mal versucht mit einem Dopamin-Agonisten wie z.B. Pramipexol gegen die anhaltenden  
Spätfolgen anzukämpfen?

habe ich noch nicht versucht, glaube aber kaum, dass nach 8 Wochen Spätfolgen auftreten.  
dass muss etwas anderes ausgelöst haben.

<https://imgur.com/G2oGuoZ>

kann vor schmerzen praktisch nur noch liegen. fühle mich todkrank.

cheers and tears,  
ocean

---

Subject: Aw: Antidepressiva helfen weniger, als du denkst

Posted by [Knorkell](#) on Sat, 22 Apr 2023 13:04:59 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Antidepressiva helfen nur bei akuten Dekompensationen oder zur Überbrückung von tiefen  
Plateaus.

Der behaviouristische Ansatz scheint bei den Meisten nur mäßig zu funktionieren.

Langfristig liegt das Problem tiefer. Verhaltens- und Konfrontationstherapien in Kombination mit  
psycholytischen Ansätzen also therapeutisch integriertem Einsatz von Psychedelika könnten  
helfen, sind aber leider hierzulande illegal.

Psychedelika sind zumindest ein Werkzeug welches mir sehr geholfen hat. 1 Trip pro Jahr wenn  
die Rahmenbedingungen möglichst unkompliziert sind und man das ganze wirklich ernst nimmt,  
helfen mir bei der Selbstevaluation.

Die Studienlänge mit Psilocybin lässt sich ja langsam wirklich nicht mehr ignorieren. Für LSD  
gilt dann folglich dasselbe.

---

Subject: Aw: Antidepressiva helfen weniger, als du denkst

Posted by [Nomadd](#) on Sat, 22 Apr 2023 15:32:02 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Knorkell schrieb am Sat, 22 April 2023 15:04Antidepressiva helfen nur bei akuten

---

Dekompensationen oder zur Überbrückung von tiefen Plateaus.  
Der behaviouristische Ansatz scheint bei den Meisten nur mäßig zu funktionieren.  
Langfristig liegt das Problem tiefer. Verhaltens- und Konfrontationstherapien in Kombination mit psycholytischen Ansätzen also therapeutisch integriertem Einsatz von Psychedelika könnten helfen, sind aber leider hierzulande illegal.

Psychedelika sind zumindest ein Werkzeug welches mir sehr geholfen hat. 1 Trip pro Jahr wenn die Rahmenbedingungen möglichst unkompliziert sind und man das ganze wirklich ernst nimmt, helfen mir bei der Selbstevaluation.

Die Studienlange mit Psilocybin lässt sich ja langsam wirklich nicht mehr ignorieren. Für LSD gilt dann folglich dasselbe.

+1

Nach meinen Erfahrungen mit Psychopharmaka und Psychotherapie stimme ich dir definitiv zu.

Nimmst Du LSD im professionellen Setting unter Aufsicht oder alleine zu Hause?

---

---

Subject: Aw: Antidepressiva helfen weniger, als du denkst

Posted by [Oceanboy](#) on Sun, 23 Apr 2023 05:57:53 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

zu meiner horror Geschichte hat keiner eine Idee, was da schief gelaufen sein könnte?  
und was ich jetzt unternehmen könnte?

lg  
ocean

---

---

Subject: Aw: Antidepressiva helfen weniger, als du denkst

Posted by [daniel91](#) on Sun, 23 Apr 2023 09:08:06 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Knorkell schrieb am Sat, 22 April 2023 15:04Antidepressiva helfen nur bei akuten Dekompensationen oder zur Überbrückung von tiefen Plateaus.  
Der behaviouristische Ansatz scheint bei den Meisten nur mäßig zu funktionieren.  
Langfristig liegt das Problem tiefer. Verhaltens- und Konfrontationstherapien in Kombination mit psycholytischen Ansätzen also therapeutisch integriertem Einsatz von Psychedelika könnten helfen, sind aber leider hierzulande illegal.

Psychedelika sind zumindest ein Werkzeug welches mir sehr geholfen hat. 1 Trip pro Jahr wenn die Rahmenbedingungen möglichst unkompliziert sind und man das ganze wirklich ernst nimmt, helfen mir bei der Selbstevaluation.

Die Studienlange mit Psilocybin lässt sich ja langsam wirklich nicht mehr ignorieren. Für LSD gilt dann folglich dasselbe.

Mikrodosiert dauerhaft, scheint es ja in der Tat interessant zu sein aber sich einen 150ug Plotter einzuknallen ist nicht die Lösung :d

---

---

Subject: Aw: Antidepressiva helfen weniger, als du denkst

Posted by [Knorkell](#) on Mon, 24 Apr 2023 09:03:02 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

5HT2 schrieb am Sat, 22 April 2023 17:32Knorkell schrieb am Sat, 22 April 2023 15:04Antidepressiva helfen nur bei akuten Dekompensationen oder zur Überbrückung von tiefen Plateaus.

Der behaviouristische Ansatz scheint bei den Meisten nur mäßig zu funktionieren. Langfristig liegt das Problem tiefer. Verhaltens- und Konfrontationstherapien in Kombination mit psycholytischen Ansätzen also therapeutisch integriertem Einsatz von Psychedelika könnten helfen, sind aber leider hierzulande illegal.

Psychedelika sind zumindest ein Werkzeug welches mir sehr geholfen hat. 1 Trip pro Jahr wenn die Rahmenbedingungen möglichst unkompliziert sind und man das ganze wirklich ernst nimmt, helfen mir bei der Selbstevaluation.

Die Studienlänge mit Psilocybin lässt sich ja langsam wirklich nicht mehr ignorieren. Für LSD gilt dann folglich dasselbe.

+1

Nach meinen Erfahrungen mit Psychopharmaka und Psychotherapie stimme ich dir definitiv zu.

Nimmst Du LSD im professionellen Setting unter Aufsicht oder alleine zu Hause?

Ich hatte in den letzten 3 Jahren "nur" 5 Trips wenn man die zwei Versuche mit Salvia Divinorum nicht mitzählt, da gibt es meiner Meinung nach keinen wirklich therapeutischen Nutzen.

Ich kenne privat zwei Psychologen die zwar viel davon halten, die ich aber nie miteinbezogen habe.

Meinen ersten Trip hatte ich nach 6 Monaten Recherche und Vorbereitung mit Psilocybin alleine in meiner damaligen Wohnung. Die anderen mit LSD im Wald bzw. der Natur mit erfahrenen Begleiter:innen die nüchtern blieben.

Problematisch ist nur die unbegleitete Aufarbeitung im Nachhinein. Deswegen mache ich mir dabei gelegentlich Notizen.

---

---

Subject: Aw: Antidepressiva helfen weniger, als du denkst

Posted by [Knorkell](#) on Mon, 24 Apr 2023 09:06:15 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

daniel91 schrieb am Sun, 23 April 2023 11:08Knorkell schrieb am Sat, 22 April 2023 15:04Antidepressiva helfen nur bei akuten Dekompensationen oder zur Überbrückung von tiefen Plateaus.

Der behaviouristische Ansatz scheint bei den Meisten nur mäßig zu funktionieren. Langfristig liegt das Problem tiefer. Verhaltens- und Konfrontationstherapien in Kombination mit

psycholytischen Ansätzen also therapeutisch integriertem Einsatz von Psychedelika könnten helfen, sind aber leider hierzulande illegal.

Psychedelika sind zumindest ein Werkzeug welches mir sehr geholfen hat. 1 Trip pro Jahr wenn die Rahmenbedingungen möglichst unkompliziert sind und man das ganze wirklich ernst nimmt, helfen mir bei der Selbstevaluation.

Die Studienlänge mit Psilocybin lässt sich ja langsam wirklich nicht mehr ignorieren. Für LSD gilt dann folglich dasselbe.

Mikrodosiert dauerhaft, scheint es ja in der Tat interessant zu sein aber sich einen 150ug Plotter einzuknallen ist nicht die Lösung :d

Ich nehme immer direkt 200 ug. Zumindest bislang. Von Microdosing halte ich nicht viel. Die psychedelische Erfahrung ist das Wesentliche, außerdem bietet die zwei-wöchige Besetzung der 5HT-Rezeptoren dem Körper ordentlich Vorlaufzeit um Serotonin zu produzieren, daher rühren ja die in den Studien festgestellten anhaltenden antidepressiven Wirkungen. Das fällt bei Microdosing alles weg. Microdosing scheint mir so ein Silicon Valley-Trend zu sein der auf 'Teufel komm' versucht protestantische Nüchternheit mit der Wirkung dieser Substanzen zu verbinden.

Das Wichtigste fällt dabei aber weg.

---

---

Subject: Aw: Antidepressiva helfen weniger, als du denkst

Posted by [daniel91](#) on Mon, 24 Apr 2023 09:46:36 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Bei 200 ug bekomme ich heftige Psychosen, der Tag danach ist auch ganz schrecklich

---

---

Subject: Aw: Antidepressiva helfen weniger, als du denkst

Posted by [Knorkell](#) on Mon, 24 Apr 2023 18:21:03 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Dann sind psychedelische Reisen nichts für dich. Meinst du Psychosen oder Bad Trips? Das ist pathologisch ja ein riesiger Unterschied. Ich hatte noch keinen Bad Trip weil ich die Rahmenbedingungen immer minutiös genau wähle.

Keine Termine, keine anstehenden Prüfungen, nichts was mir im Genick sitzt, keine Trennungen, Krankheiten, oder Sorgen irgendwelcher Art, gutes Wetter, Natur, nüchterner Magen, erfahrene Sitter, Vorbereitung usw.

Das Fenster in dem das Setting wirklich passt ist bei mir immer sehr klein. Deswegen auch höchstens einmal im Jahr.

Meditation hat mir zur Vorbereitung enorm geholfen um zu lernen negative Gedanken zur Not wegschieben zu können.

Aber mit Tränen ist bei mir immer zu rechnen. Zum Glück. Teilweise beweine ich Dinge von denen ich nicht wusste wie nah' sie mir eigentlich gehen oder gegangen sind. Tolle Substanzen um sich zu fragen ob man eigentlich da ist wo man gerade sein will, um Menschen loszulassen, sich des Wertes der Menschen im eigenen Umfeld bewusst zu werden oder einfach Landschaften, Orte und Musik für immer lieben zu lernen.

Ich komme aus einer relativ hügeligen Gegend und habe diese Landschaft seit Kindestagen immer gehasst. Ein Trip und ich habe sie lieben gelernt weil die Orte nichts für die Menschen können die man mit ihnen verbindet. Den Zauber der sich über die Umgebung legt nimmt man mit. Wehende Baumkronen zaubern mir auch nüchtern immer ein kleines Grinsen ins Gesicht. ;)

Aber die Substanzen haben auch Grenzen. Nicht alles was man empfindet spielt im Alltag so eine bedeutende Rolle wie man es während der Erfahrung vllt. annimmt. Man muss es schon etwas reflektiert aufarbeiten.

---

Subject: Aw: Antidepressiva helfen weniger, als du denkst  
Posted by [Oceanboy](#) on Mon, 24 Apr 2023 22:57:53 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

schade, dass ich hier übersehen werde.... :blush:

---

Subject: Aw: Antidepressiva helfen weniger, als du denkst  
Posted by [daniel91](#) on Tue, 25 Apr 2023 04:27:28 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Oceanboy schrieb am Tue, 25 April 2023 00:57schade, dass ich hier übersehen werde.... :blush:  
Es kann dir hier einfach keiner helfen.

---

Subject: Aw: Antidepressiva helfen weniger, als du denkst  
Posted by [daniel91](#) on Tue, 25 Apr 2023 04:29:37 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Knorkell schrieb am Mon, 24 April 2023 20:21Dann sind psychedelische Reisen nichts für dich. Meinst du Psychosen oder Bad Trips? Das ist pathologisch ja ein riesiger Unterschied. Ich hatte noch keinen Bad Trip weil ich die Rahmenbedingungen immer minutiös genau wähle. Keine Termine, keine anstehenden Prüfungen, nichts was mir im Genick sitzt, keine Trennungen, Krankheiten, oder Sorgen irgendwelcher Art, gutes Wetter, Natur, nüchterner Magen, erfahrene Sitter, Vorbereitung usw. Das Fenster in dem das Setting wirklich passt ist bei mir immer sehr klein. Deswegen auch höchstens einmal im Jahr. Meditation hat mir zur Vorbereitung enorm geholfen um zu lernen negative Gedanken zur Not wegschieben zu können. Aber mit Tränen ist bei mir immer zu rechnen. Zum Glück. Teilweise beweine ich Dinge von denen ich nicht wusste wie nah' sie mir eigentlich gehen oder gegangen sind. Tolle Substanzen um sich zu fragen ob man eigentlich da ist wo man gerade sein will, um Menschen loszulassen, sich des Wertes der Menschen im eigenen Umfeld bewusst zu werden oder einfach Landschaften, Orte und Musik für immer lieben zu lernen. Ich komme aus einer relativ hügeligen Gegend und habe diese Landschaft seit Kindestagen

immer gehasst. Ein Trip und ich habe sie lieben gelernt weil die Orte nichts für die Menschen können die man mit ihnen verbindet. Den Zauber der sich über die Umgebung legt nimmt man mit. Wehende Baumkronen zaubern mir auch nüchtern immer ein kleines Grinsen ins Gesicht. ;)

Aber die Substanzen haben auch Grenzen. Nicht alles was man empfindet spielt im Alltag so eine bedeutende Rolle wie man es während der Erfahrung vllt. annimmt. Man muss es schon etwas reflektiert aufarbeiten.

Die Trips sind eigentlich ganz angenehm. Der Tag danach ist eine Katastrophe und davon muss ich mich erstmal einige Tage bis Wochen ausruhen, in der Zeit geht es mir ganz schlecht. Vorallem wieder Zugang zur Realität zu finden, fällt mir recht schwer.

---

Subject: Aw: Antidepressiva helfen weniger, als du denkst  
Posted by [pilos](#) on Tue, 25 Apr 2023 07:37:06 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

[https://journals.lww.com/psychopharmacology/Fulltext/2017/10000/An\\_Open\\_Label\\_Pilot\\_Study\\_of\\_Combined\\_Augmentation.16.aspx](https://journals.lww.com/psychopharmacology/Fulltext/2017/10000/An_Open_Label_Pilot_Study_of_Combined_Augmentation.16.aspx)

---

Subject: Aw: Antidepressiva helfen weniger, als du denkst  
Posted by [Fliesengott](#) on Tue, 25 Apr 2023 11:59:07 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hilft kreatinmonohydrat und 5htp generell auch bei männern gegen Depressionen, ohne dass man antidepressiva nimmt?

---

Subject: Aw: Antidepressiva helfen weniger, als du denkst  
Posted by [Oceanboy](#) on Wed, 26 Apr 2023 05:08:02 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Fliesengott schrieb am Tue, 25 April 2023 13:59 Hilft kreatinmonohydrat und 5htp generell auch bei männern gegen Depressionen, ohne dass man antidepressiva nimmt?  
5-HTP wirkt bei mir gut (natürlich nicht gegen das, was ich weiter oben beschrieben hab, aber für depressive Verstimmungen).  
Finde es einiges besser als L-Tryptophan.

5-HTP solltest Du auch nicht mit Antidepressiva kombinieren, weil es zu einen Serotonin - Syndrom kommen könnte. Kommt natürlich auf die Dosis an und auf das jeweilige Psychopharmakon.

Ig ocean

---

---

Subject: Aw: Antidepressiva helfen weniger, als du denkst  
Posted by [Fliesengott](#) on Wed, 26 Apr 2023 05:11:25 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Wieviel 5htp nimmst du und wann wie oft über den tag verteilt? Wirkt es sofort oder erst nach einem gewissen Zeitraum?

---

---

Subject: Aw: Antidepressiva helfen weniger, als du denkst  
Posted by [Oceanboy](#) on Wed, 26 Apr 2023 05:11:33 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

daniel91 schrieb am Tue, 25 April 2023 06:27Oceanboy schrieb am Tue, 25 April 2023 00:57schade, dass ich hier übersehen werde.... :blush:

Es kann dir hier einfach keiner helfen.

In der Tat. Nicht nur hier kann mir keiner helfen. Ich habe jetzt seit 2.5 Jahren die verschiedensten Ärzte abgeklappert. Und keiner hatte eine Idee.

Es ist der Horror, und ich wünsche sowas niemandem.

Zumindest Gerechtigkeit möchte ich erlangen; Laut Anwalt habe ich in meinem Fall gute Chancen gegen den damaligen behandelnden Oberarzt und die Klinik.

Aber "gesund" macht mich das leider auch nicht.

grüsse

---

---

Subject: Aw: Antidepressiva helfen weniger, als du denkst  
Posted by [Oceanboy](#) on Wed, 26 Apr 2023 05:13:50 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Fliesengott schrieb am Wed, 26 April 2023 07:11Wieviel 5htp nimmst du und wann wie oft über den tag verteilt? Wirkt es sofort oder erst nach einem gewissen Zeitraum?  
Da ich auch Trittico nehme, nehme ich nur 50mg vor dem Schlafen.

Wenn du sonst nix nimmst, kannst du 3 mal 50 mg versuchen.

Wirkung trat bei mir schnell ein. Weiss nicht mehr genau. Einige Tage.

---

---

Subject: Aw: Antidepressiva helfen weniger, als du denkst  
Posted by [Fliesengott](#) on Wed, 26 Apr 2023 05:17:33 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ah okay, vielen Dank!

---

---

Subject: Aw: Antidepressiva helfen weniger, als du denkst

Posted by [pilos](#) on Wed, 26 Apr 2023 06:14:29 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

<https://jamanetwork.com/journals/jamapsychiatry/article-abstract/2803844>

---

---

Subject: Aw: Antidepressiva helfen weniger, als du denkst

Posted by [Oceanboy](#) on Wed, 26 Apr 2023 07:00:53 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

pilos schrieb am Wed, 26 April 2023

08:14<https://jamanetwork.com/journals/jamapsychiatry/article-abstract/2803844>

das propagiere ich schon lange, mit dem Darmmikrobiom.

darum finde ich auch anorganischen Schwefel so gut. (nicht organischen!!! Komplette andere Sache)

weil der das Darmklima für wenig Geld wieder richten kann, wenn man durchhält... ist nicht so easy

---

---

Subject: Aw: Antidepressiva helfen weniger, als du denkst

Posted by [Fliesengott](#) on Wed, 26 Apr 2023 09:15:29 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Was heißt denn "wenn man durchhält"? Dauert es lange bis man eine Besserung erfährt oder ist der Weg dahin unangenehm oder sonst was?

Eine Besserung der Psyche ist trotz der Einnahme des Schwefels bei dir aber offenbar nicht eingetreten oder?(nicht böse gemeint)

---

---

Subject: Aw: Antidepressiva helfen weniger, als du denkst

Posted by [pilos](#) on Wed, 26 Apr 2023 09:42:39 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

<https://bjsm.bmj.com/content/early/2023/03/02/bjsports-2022-106195>

---

---

Subject: Aw: Antidepressiva helfen weniger, als du denkst  
Posted by [Oceanboy](#) on Wed, 26 Apr 2023 09:58:38 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Fliesengott schrieb am Wed, 26 April 2023 11:15 Was heißt denn "wenn man durchhält"?  
Dauert es lange bis man eine Besserung erfährt oder ist der Weg dahin unangenehm oder sonst was?

Eine Besserung der Psyche ist trotz der Einnahme des Schwefels bei dir aber offenbar nicht eingetreten oder?(nicht böse gemeint)

- mach Dich doch selber schlau im Netz, wenn Dich das Thema mit dem Schwefel interessiert

- mein Leben hat sich seit dem Schwefel und einer strikten Diät absolut verändert, was die Psyche angeht, die Antriebskraft, die Hoffnung etc.

doch die Nebenwirkungen jener stupiden Neuroleptika Zwangseinnahme kann das natürlich nicht einfach zum Verschwinden bringen.

Wie kann man eine negative neurologische Reaktion durch multiple Neuroleptika heilen und die damit einhergehenden Beschwerden (Akathisie, extreme Schmerzen in allen Gliedern (eigentlich eine Fibromyalgie), Schlafprobleme etc)? Bisher hatte keiner eine Antwort.

Ig ocean

---

---

Subject: Aw: Antidepressiva helfen weniger, als du denkst  
Posted by [Fliesengott](#) on Wed, 26 Apr 2023 10:04:34 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

pilos schrieb am Wed, 26 April 2023

08:14 <https://jamanetwork.com/journals/jamapsychiatry/article-abstract/2803844>

Interessant. Und was kann man tun, um das Mikrobiom zu verbessern? Es gibt ja unzählige Probiotika etc....

---

---

Subject: Aw: Antidepressiva helfen weniger, als du denkst  
Posted by [Oceanboy](#) on Wed, 26 Apr 2023 10:10:27 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Fliesengott schrieb am Wed, 26 April 2023 11:15 Was heißt denn "wenn man durchhält"?  
Dauert es lange bis man eine Besserung erfährt oder ist der Weg dahin unangenehm oder sonst was?

Eine Besserung der Psyche ist trotz der Einnahme des Schwefels bei dir aber offenbar nicht eingetreten oder?(nicht böse gemeint)

ok ich schreib Dir doch kurz ;)

- es kann zu Blähungen und Durchfall kommen und nach Schwefel stinkenden Winden

---

- es kann mehrere Monate dauern
- Apotheker und Ärzte raten Dir davon ab, weil es sehr giftig ist :lol:
- Dabei geht diese Kur ins Mittelalter zurück: Paracelsus
- Ärzte zwingen Dich lieber, Neuroleptika zu nehmen, wenn Du betuerst, an einer Histamin-Intoleranz zu leiden. (das zumindest ist mir passiert... und plötzlich war ich auch noch selbstgefährdet, weil ich nicht das gegessen habe, was es in dieser Klinik gab... einfach irre)
- dazu habe ich mehrere Monate mich 100% pflanzlich ernährt (Rohkost)
- und Wasserfasten

ich hoffe, ich werde bald neue Wege finden, gegen die schlimmen Nebenwirkungen was tun zu können...

cheers  
ocean

---

Subject: Aw: Antidepressiva helfen weniger, als du denkst  
Posted by [Oceanboy](#) on Wed, 26 Apr 2023 10:11:11 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Fliesengott schrieb am Wed, 26 April 2023 12:04pilos schrieb am Wed, 26 April 2023 08:14<https://jamanetwork.com/journals/jamapsychiatry/article-abstract/2803844>  
Interessant. Und was kann man tun, um das mikrobiom zu verbessern? Es gibt ja unzählige probiotika etc....

eben keine Probiotika. Das ist nur Geldmacherei.

Lies Dich doch mal zu Dr. Karl Probst und der Schwefel Kur ein.

Good luck

---

Subject: Aw: Antidepressiva helfen weniger, als du denkst  
Posted by [daniel91](#) on Wed, 26 Apr 2023 10:19:08 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

> Dabei geht diese Kur ins Mittelalter zurück  
Naja das Argument kannst du doch nicht ernst meinen :-D

---

Subject: Aw: Antidepressiva helfen weniger, als du denkst  
Posted by [Oceanboy](#) on Wed, 26 Apr 2023 10:28:43 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

daniel91 schrieb am Wed, 26 April 2023 12:19> Dabei geht diese Kur ins Mittelalter zurück  
Naja das Argument kannst du doch nicht ernst meinen :-D

naja willst Du etwa das Können von Paracelsus, Hildegard von Bingen etc. in Frage stellen?  
:smug:  
Lies doch mal die Bibel oder höre etwas dem Physiker und Arzt Dr. Karl Probst zu.  
Würde Dir bestimmt nicht schaden. :thumbup:

Ich habe keine Lust, mich hier immer wieder rechtfertigen zu müssen.

Cheers,  
Ocean

---

Subject: Aw: Antidepressiva helfen weniger, als du denkst  
Posted by [daniel91](#) on Wed, 26 Apr 2023 10:33:29 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Dann ist es fraglich ob du an einem Forum teilnehmen solltest, die Diskussion gehört eben dazu ?

>naja willst Du etwa das Können von Paracelsus... etc. in Frage stellen?  
Hat der Typ sich nicht selbst vergiftet ? :d

---

Subject: Aw: Antidepressiva helfen weniger, als du denkst  
Posted by [Oceanboy](#) on Sat, 29 Apr 2023 08:41:03 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

daniel91 schrieb am Wed, 26 April 2023 12:33Dann ist es fraglich ob du an einem Forum teilnehmen solltest, die Diskussion gehört eben dazu ?

>naja willst Du etwa das Können von Paracelsus... etc. in Frage stellen?  
Hat der Typ sich nicht selbst vergiftet ? :d  
peace, bro

hat er? muss ich mal nachlesen... ;)

---

Subject: Aw: Antidepressiva helfen weniger, als du denkst  
Posted by [daniel91](#) on Sat, 29 Apr 2023 12:03:59 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Die Vermutung liegt sehr nahe ?

---

Subject: Aw: Antidepressiva helfen weniger, als du denkst  
Posted by [Knorkell](#) on Thu, 11 May 2023 15:02:14 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Äh ja, ich darf Hildegard von Bingen in Frage stellen. Nennt sich evidenzbasierte Wissenschaft...und Dr. Axel Stoll hat auch promoviert. Deutsche und ihre Autoritätshörigkeit gegenüber Uniformen und Titeln. x(

---

Subject: Aw: Antidepressiva helfen weniger, als du denkst

Posted by [Oceanboy](#) on Fri, 12 May 2023 01:46:15 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Knorkell schrieb am Thu, 11 May 2023 17:02Äh ja, ich darf Hildegard von Bingen in Frage stellen. Nennt sich evidenzbasierte Wissenschaft...und Dr. Axel Stoll hat auch promoviert. Deutsche und ihre Autoritätshörigkeit gegenüber Uniformen und Titeln. x( Kannst Du schon in Frage stellen ;)

Ich bin weder Autoritätshörig noch Deutscher ;)

---

Subject: Aw: Antidepressiva helfen weniger, als du denkst

Posted by [Knorkell](#) on Sun, 14 May 2023 12:43:20 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hildegard von Bingen hatte eben auch einfach häufig unrecht.  
Maiglöckchen gegen Epilepsie? Vergiftung.  
Wermut gegen Erschöpfung? Vergiftung

„die Schlüsselblume hat ihre ganze Grünkraft vom Scheitelstand der Sonne. Daher unterdrückt es die Melancholie im Menschen, und die Luftgeister werden aufhören diesen Menschen zu plagen.“ x(

Dann diese ganze 4-Schleime Theorie. Völliger Quatsch. Und wenn etwas nicht wirkte hat´s Gott halt nicht gewollt.

Aber die Leut' mögen Wissenschaft eben einfach nicht. Ist halt verunsichernd wenn alte Stände durch neue Erkenntnisse über Bord geworfen werden.

Suggestiv zu fragen ob ma jemanden aufgrund seines Titels oder seiner Vita in Zweifel ziehen will ist schon ziemlich autoritätshörig.

---

Subject: Aw: Antidepressiva helfen weniger, als du denkst

Posted by [Oceanboy](#) on Wed, 17 May 2023 05:46:25 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Knorkell schrieb am Sun, 14 May 2023 14:43Hildegard von Bingen hatte eben auch einfach

---

häufig unrecht.  
Maiglöckchen gegen Epilepsie? Vergiftung.  
Wermut gegen Erschöpfung? Vergiftung

„die Schlüsselblume hat ihre ganze Grünkraft vom Scheitelstand der Sonne. Daher unterdrückt es die Melancholie im Menschen, und die Luftgeister werden aufhören diesen Menschen zu plagen.“ x(

Dann diese ganze 4-Schleime Theorie. Völliger Quatsch. Und wenn etwas nicht wirkte hat´s Gott halt nicht gewollt.  
Aber die Leut' mögen Wissenschaft eben einfach nicht. Ist halt verunsichernd wenn alte Stände durch neue Erkenntnisse über Bord geworfen werden.

Suggestiv zu fragen ob ma jemanden aufgrund seines Titels oder seiner Vita in Zweifel ziehen will ist schon ziemlich autoritätshörig.

Tja... ich würde mal meinen, so einen harten Typen wie Dich vermag sowas nicht zu heilen 8)

Man kann jeden und alles kritisieren... wozu :?:

Ich nehme mir einfach überall das beste raus und werde nicht. Denn es gibt so viel Gutes auf der Welt.

Oder machst Du etwa ALLES richtig? Auch eine Hildegard kann Fehler machen :pistol:

Nein autoritätshörig bin ich mitnichten. Da kennst Du wohl meine Geschichte nicht. Ich leide an Fibromyalgie wegen einem Arzt Fehler. Die meisten Ärzte habe ich :thumbsdown: :thumbsdown: :thumbsdown: :thumbsdown: satt.

Cheers,  
OC8AN

---

Subject: Aw: Antidepressiva helfen weniger, als du denkst  
Posted by [Oceanboy](#) on Wed, 17 May 2023 08:18:02 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Knorkell schrieb am Sun, 14 May 2023 14:43Hildegard von Bingen hatte eben auch einfach häufig unrecht.  
Maiglöckchen gegen Epilepsie? Vergiftung.  
Wermut gegen Erschöpfung? Vergiftung

„die Schlüsselblume hat ihre ganze Grünkraft vom Scheitelstand der Sonne. Daher unterdrückt es die Melancholie im Menschen, und die Luftgeister werden aufhören diesen Menschen zu plagen.“ x(

Dann diese ganze 4-Schleime Theorie. Völliger Quatsch. Und wenn etwas nicht wirkte hat´s Gott halt nicht gewollt.

Aber die Leut' mögen Wissenschaft eben einfach nicht. Ist halt verunsichernd wenn alte Stände durch neue Erkenntnisse über Bord geworfen werden.

Suggestiv zu fragen ob ma jemanden aufgrund seines Titels oder seiner Vita in Zweifel ziehen will ist schon ziemlich autoritätshörig.

UND:

Lass mal alles weg in Deinem Leben: Kein PC, kein Handy, Fin und Co. (ich bins mir am Überlegen)... plus dazu 100% pflanzliche Kost. In die Stille gehen. Anstatt immer nach Aussen. Ich weiss, ich kann es auch nicht. Aber ich denke, wir Menschen vergiften uns selbst. Und das immer und immer mehr.

Der Mensch ist nicht gemacht, an krassen Krankheiten zu sterben. Sondern iwann wie ein alter Baum oder eine Pflanze friedlich zu verblassen.

"Der Mensch weiß wohl um das Gute, auch wenn er es nicht tut"

-Hildegard von Bingen

---

---

Subject: Aw: Antidepressiva helfen weniger, als du denkst  
Posted by [Knorkell](#) on Wed, 17 May 2023 10:02:49 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Oceanboy schrieb am Wed, 17 May 2023 07:46Knorkell schrieb am Sun, 14 May 2023 14:43Hildegard von Bingen hatte eben auch einfach häufig unrecht.

Maiglöckchen gegen Epilepsie? Vergiftung.

Wermut gegen Erschöpfung? Vergiftung

„die Schlüsselblume hat ihre ganze Grünkraft vom Scheitelstand der Sonne. Daher unterdrückt es die Melancholie im Menschen, und die Luftgeister werden aufhören diesen Menschen zu plagen.“ x(

Dann diese ganze 4-Schleime Theorie. Völliger Quatsch. Und wenn etwas nicht wirkte hat´s Gott halt nicht gewollt.

Aber die Leut' mögen Wissenschaft eben einfach nicht. Ist halt verunsichernd wenn alte Stände durch neue Erkenntnisse über Bord geworfen werden.

Suggestiv zu fragen ob ma jemanden aufgrund seines Titels oder seiner Vita in Zweifel ziehen will ist schon ziemlich autoritätshörig.

Tja... ich würde mal meinen, so einen harten Typen wie Dich vermag sowas nicht zu heilen 8)

Man kann jeden und alles kritisieren... wozu :?:

Ich nehme mir einfach überall das beste raus und werte nicht. Denn es gibt so viel Gutes auf der Welt.

Oder machst Du etwa ALLES richtig? Auch eine Hildegard kann Fehler machen :pistol:

Nein autoritätshörig bin ich mitnichten. Da kennst Du wohl meine Geschichte nicht. Ich leide an

Fibromyalgie wegen einem Arzt Fehler. Die meisten Ärzte habe ich :thumbsdown: :thumbsdown: :thumbsdown: :thumbsdown: satt.

Cheers,  
OC8AN

Wozu kritisieren? Hätte es keine Kritik an Naturheilkunde gegeben gäbe es heute noch keine Antibiotika. Hätte es keine Kritik an Armut gegeben gäbe es heute keine Arbeitnehmerrechte und Sozialversicherungen. Kritik ist eine Triebfeder des Fortschritts. Sonst würden wir heute noch Aderlass praktizieren und psychisch Kranke lobotomieren.

Es geht nicht darum alles richtig zu machen. Es geht darum anzuerkennen, dass Wissen und Theorien seit Jahrhunderten überholt sein können. Oder anders gesagt: Alles was entsteht ist es wert zugrunde zu gehen. Apodiktische, ewige Wahrheiten gibt es nicht.

---

Subject: Aw: Antidepressiva helfen weniger, als du denkst  
Posted by [Knorkell](#) on Wed, 17 May 2023 10:06:08 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Oceanboy schrieb am Wed, 17 May 2023 10:18Knorkell schrieb am Sun, 14 May 2023 14:43Hildegard von Bingen hatte eben auch einfach häufig unrecht.  
Maiglöckchen gegen Epilepsie? Vergiftung.  
Wermut gegen Erschöpfung? Vergiftung

„die Schlüsselblume hat ihre ganze Grünkraft vom Scheitelstand der Sonne. Daher unterdrückt es die Melancholie im Menschen, und die Luftgeister werden aufhören diesen Menschen zu plagen.“ x(

Dann diese ganze 4-Schleime Theorie. Völliger Quatsch. Und wenn etwas nicht wirkte hat´s Gott halt nicht gewollt.

Aber die Leut' mögen Wissenschaft eben einfach nicht. Ist halt verunsichernd wenn alte Stände durch neue Erkenntnisse über Bord geworfen werden.

Suggestiv zu fragen ob ma jemanden aufgrund seines Titels oder seiner Vita in Zweifel ziehen will ist schon ziemlich autoritätshörig.

UND:

Lass mal alles weg in Deinem Leben: Kein PC, kein Handy, Fin und Co. (ich bins mir am Überlegen)... plus dazu 100% pflanzliche Kost. In die Stille gehen. Anstatt immer nach Aussen. Ich weiss, ich kann es auch nicht. Aber ich denke, wir Menschen vergiften uns selbst. Und das immer und immer mehr.

Der Mensch ist nicht gemacht, an krassen Krankheiten zu sterben. Sondern iwann wie ein alter Baum oder eine Pflanze friedlich zu verblässen.

"Der Mensch weiß wohl um das Gute, auch wenn er es nicht tut"

-Hildegard von Bingen

War das früher so? Sind unsere Vorfahren im Mittelalter, der Antike oder in Stämmen friedlich an irgendwelchen Bäumen verblasst? Oder sind sie keine 40 geworden und postwendend an Entzündungen krepirt sobald die Verletzung zu groß war oder nicht richtig gesäubert werden konnte?

So einer blinden Verklärung begegnet man schon selten. Ich war ganz froh drum, dass mein Bandscheibenvorfall im Halswirbel durch eine Prothese operiert werden konnte, und meine Hydrozelen und mein Abszess am Bauch. Ist antürlich alles nur Ausdruck der ach so unnatürlichen Umstände. Überliefert ist aber was anderes. Die Leute sind an jedem Mist, elendig krepirt. Nicht vergeistigt auf der Wiese verblasst. x(

---