



**Hinweis:**

**Wir möchten Sie darauf hinweisen, dass namentlich gekennzeichnete Beiträge im Rahmen des Psychoseseminars nicht zwingend die Meinung aller Interessenten und Besucher widerspiegeln. Es handelt sich hierbei um individuelle Ansichten und Meinungen, die von den jeweiligen Autoren bzw. Urhebern vertreten werden.**

**Sofern Sie Bedenken haben, Ihren Beitrag unter Ihrem Namen zu veröffentlichen, bieten wir Ihnen die Möglichkeit, Ihren Beitrag anonym oder unter einem Pseudonym einzureichen. Selbstverständlich respektieren wir Ihre Entscheidung und werden Ihren Wunsch nach einer anonymen Veröffentlichung berücksichtigen.**

**Wir hoffen, dass Sie durch Ihre Teilnahme am Psychoseseminar eine positive und bereichernde Erfahrung machen bzw. gemacht haben.**

**Das Team des Psychoseseminars  
Halle (Saale)**

**Selbsthilfegruppe „Dialog“ Halle  
<https://dialog-shg.de> | [gremium@dialog-shg.de](mailto:gremium@dialog-shg.de)**

## Input zum Psychoseseminar:

„Psychose und der Frust mit den Kilos“

Gewichtsprobleme, wer hatte die noch nicht! Alle die, die jetzt ich sagen, werden von mir beneidet. Entweder sie haben diese Anlage trotz reichhaltigem Essen schlank zu bleiben geerbt, oder sie ernähren sich sehr bewusst und vielleicht haben sie noch nie die Erfahrung machen müssen, im Zusammenhang mit einer Psychose und entsprechender Medikation die Pfunde förmlich anzuziehen.

Mich begleitet der Wahn schlank zu sein mindestens schon 40 Jahre. Damals, als ich 62kg wog, fühlte ich mich zu dick. Aus 62 kg wurden dennoch im Laufe der Jahre 68, 70, 72 kg. Letztlich bin ich bei 87 kg gelandet. Oh, ich bin gerade dabei die Notbremse zu ziehen. Doch davon erzähle ich zum Schluss.

Wie schon angedeutet Psychose und Gewichtszunahme stehen oft in engem Zusammenhang. Meist ist es nicht die Psychose an sich, sondern es sind die Medikamente, die das Gewicht drastisch erhöhen. Aus meinem Umfeld kenne ich viele Betroffene, die darüber zu klagen haben.

Man sollte diese Problematik nicht verharmlosen oder kleinreden.

Es kommt bei vielen Betroffenen durch die Medikamente zu Veränderungen des Essverhaltens, zu Veränderungen des Appetits, zu Mundtrockenheit mit verstärktem Durst, der durch die Aufnahme von süßen Getränken die Zunahme des Gewichts fördert.

Auch wenn das lange von den Pharmafirmen verharmlost wurde, treten unter Antidepressiva und Neuroleptika erhebliche Gewichtszunahmen auf. Z.B. sind das bei den Antidepressiva die tricyclischen Antidepressiva. Das sind u.a. Amitriptylin, Clomipramin, Desipramin.

Bei den Antipsychotika/Neuroleptika stehen an oberster Front z.B. Cyprexa, Leponex.

Von Außenseitern wird oft behauptet, dass die Betroffenen zu wenig Willenskraft besitzen. Das ist ein negatives Vorurteil. Die Betroffenen können sich leicht schuldig fühlen. Es werden Gefühle des Versagens und der Wertlosigkeit erzeugt.

Ich möchte aus einem Artikel zitieren. In der Zeitschrift Psychiatrische Praxis und Therapie gibt es einen Artikel von Barbara Diekmann, Margret Osterfeld und Nils Greve zum Thema: Nicht nur eine Frage der Disziplin: Gewichtszunahme unter Neuroleptika

Ich zitiere:

Man kann also sagen, dass Neuroleptika neben den erwünschten Wirkungen auf den Hirnstoffwechsel diesen auch so verändern, dass die Regulierung von Appetit, Nahrungsaufnahme und Nahrungsverwertung anders funktioniert als ohne diese Medikamente.

Ich selbst nehme Antipsychotika und Antidepressiva ein, habe schon viel Erfahrung mit dem Zunehmen, dem Annehmen und Kursen, die es zur Gewichtsreduzierung gibt, gemacht. Da habe ich an einem Ernährungskurs, organisiert von der AOK, nach den Richtlinien von Prof. Pudiel teilgenommen. Da habe ich drei Mal bei Kursen von Weight

Watchers mein Glück versucht. Im Fitnessstudio gab es einen InForm – Kurs, der mit viel Bewegung verbunden war. Immer habe ich bis zu 10 Pfund und mehr abgenommen. Aber ich habe auch immer wieder zugenommen.

In diesem Jahr erreichte mein Gewicht eine Höchstkurve 87,00 kg. Das hatte sehr negative Auswirkungen auf mein Selbstwertgefühl. Aus vielen Kleidungsstücken bin ich gewachsen. Aber ich habe schon anfangs erwähnt, ich zog an der Reisleine.

Darüber erzähle ich im zweiten Teil des Seminars, nach der Pause.

Jetzt können sie sich äußern. Was haben Sie für Erfahrungen gemacht mit der psychischen Krankheit, den Medikamenten und dem Gewicht?

Was ist für sie hinderlich Gewicht zu verlieren? Oder wenn sie Gewicht verloren haben, wie haben sie es geschafft? Was können sie uns für Erfolgsrezepte nennen? Oder was sollte man gar nicht erst tun, weil es sowieso nicht zum Erfolg führt? Sie haben das Wort!!!!