

RATGEBER & REZEPTE

für eine tyraminarme Ernährung





ERNÄHRUNG UNTER Jatrosom®

Bestimmt hat Ihr Arzt mit Ihnen besprochen, dass Sie im Rahmen der **Jatrosom®**-Therapie besondere Ernährungsrichtlinien beachten müssen: Vom Tag vor der ersten Einnahme von **Jatrosom®** bis zwei Wochen nach dem Absetzen müssen Sie unbedingt darauf achten, tyraminhaltige Lebensmittel zu vermeiden oder nur in geringen Mengen zu sich zu nehmen. Doch keine Sorge: Das Konzept der tyraminarmen Ernährung ist leicht umsetzbar und Sie werden auch weiterhin eine große Auswahl an schmackhaften Lebensmitteln haben und abwechslungsreich, gesund und genussvoll essen können.

Warum tyraminarm ernähren?

Tyramin ist ein biogenes Amin, das in bestimmten Nahrungs- und Genussmitteln natürlicherweise vorkommt. Die meisten Nahrungsmittel enthalten jedoch kein Tyramin. Unser Körper ist an das Vorkommen biogener Amine angepasst und im Normalfall werden sogar tyraminreiche Lebensmittel wie Käse oder Matjes gut vertragen. Denn eigentlich baut das körpereigene Enzym Monoaminoxidase (MAO) als natürlicher Schutzfilter biogene Amine ab, bevor diese ins Blut gelangen. Manchmal ist diese Schutzfunktion jedoch vermindert, etwa aufgrund einer genetischen Veranlagung, einer akuten Erkrankung oder der Einnahme eines bestimmten Medikaments.

Eben dies ist auch bei **Jatrosom**[®] der Fall: Das Antidepressivum wirkt, indem es Monoaminoxidase hemmt. Daher ist der Abbau von Tyramin für die Zeit der Einnahme von **Jatrosom**[®] (plus einen Tag vor der ersten Einnahme sowie bis zu zwei Wochen danach) beeinträchtigt.

Da während dieses Zeitraums keine ausreichende Entgiftung der biogenen Amine stattfinden kann, muss die Aufnahme von Tyramin in hohen Konzentrationen mit der Nahrung vermieden werden. Andernfalls kann es zu Vergiftungserscheinungen wie Übelkeit, Kopfschmerzen oder Blutdruckanstieg kommen – im äußersten Fall sogar zu lebensbedrohlichen Komplikationen.

Es ist daher unerlässlich, dass Sie im Rahmen Ihrer **Jatrosom**[®]-Therapie bestimmte Ernährungsrichtlinien gewissenhaft befolgen – auch wenn Sie das zunächst etwas Überwindung kosten mag. Die anfängliche Umstellung wird aber rasch zur Routine. Sie werden sehen: Zu jedem Lebensmittel, das Sie vermeiden müssen, gibt es eine gute Alternative. Und das Durchhalten lohnt sich, denn das Medikament, das Sie beim Essen etwas einschränkt, sorgt gleichzeitig für deutlich mehr Lebensqualität und die Rückkehr von Energie und Lebensfreude in Ihren Alltag.



Ihre Ernährungs-Richtlinien

Bei Ihrer Ernährung sollten Sie jetzt grundsätzlich folgende Überlegung im Hinterkopf behalten: Tyramin entsteht in erster Linie bei Reifung, Vergärung, Fermentation oder ähnlicher Weiterverarbeitung von Lebensmitteln. Besonders tyraminhaltig sind daher:

- ▶ alte oder verdorbene eiweißhaltige Nahrungsmittel (z.B. abgelaufener Fisch, alter Wein)
- ▶ durch Fermentierung gewonnene, verfeinerte oder gereifte Nahrungsmittel (z.B. stark gereifter Käse, ausgereifte Salami, Bier, Wein, gereifter Tofu)
- ▶ Lebensmittel, die einen gewissen Grad an Alterung aufweisen (z.B. Matjeshering, Trockenfisch)
- ▶ in Salzlaugen und Essig oder mit Milchsäure gelagerte Lebensmittel (z.B. rohes Sauerkraut, Mixed Pickles, Gewürzgurken aus dem Fass)

Hinzu kommen Lebensmittel, die von Natur aus einen erhöhten Tyramingehalt aufweisen, wie:

- ▶ einige tierische Produkte (z. B. Rinder-, Geflügel- und Dorschleber, Nieren)
- ▶ einige Pflanzen wie Bohnen, hochreife Bananen, Kakao je nach Anbaubedingungen, Walnuss, hochreife Birnen, hochreife Avocados

- ▶ Grundsätzlich sollten Sie darauf achten, Nahrungsmittel stets so frisch wie möglich zu verwenden und nicht bzw. unvollständig gegarte Speisen noch am Tag der Zubereitung zu verzehren. Geöffnete Halbkonserven sowie aufgetaute Tiefkühlware sollten Sie unverzüglich verbrauchen. Angebrochene Vollkonserven oder gegarte Speisen dürfen Sie im Kühlschrank (bei 4°C) maximal 48 Stunden aufbewahren.

Eine praktische Übersicht, auf welche Nahrungsmittel Sie verzichten sollten, welche in geringen Mengen erlaubt sind und welche Sie uneingeschränkt genießen dürfen, liefert die beigelegte Tabelle. Nehmen Sie diese ruhig immer wieder zur Hand, wenn Sie sich unsicher sind! Auf Alkohol sollten Sie völlig verzichten. Wenn Ihnen das alles sehr theoretisch klingt, freuen Sie sich auf die Rezeptideen ab Seite 8, die Ihnen zeigen werden, wie vielfältig, lecker und einfach die **tyraminarme** Küche ist.





SAISONALE REZEPTE

TYRAMINARMER GENUSS: gesund und tyraminarm kochen

▶ VORSPEISEN

Sommersalat mit Stremellachs

Rote Bete Kokos Suppe

▶ HAUPTGERICHTE

Kürbis Tomaten Pizza

Ofen-Spargel mit Kartoffeln

Veggie Burger mit Kräuterdip

Kartoffel Kokos Suppe

Buttermilch-Hähnchen Spieße mit Salat

▶ DESSERTS

Buttermilch Wackelpudding

Vanille-Milchreis mit Karamellmilch



Sommersalat mit Stremellachs

ZUTATEN

- ▶ 1/2 Fenchel
- ▶ 1 EL Olivenöl
- ▶ 1/2 Radicchio
- ▶ 1/2 Friséesalat
- ▶ 150g Kirschtomaten
- ▶ 130g Blaubeeren
- ▶ 100g Gurke
- ▶ 80g Stremellachs (heiß geräuchert)
- ▶ 2 EL Ahornsirup
- ▶ Saft einer halben Zitrone
- ▶ 20 ml Rapsöl
- ▶ 1/2 EL Petersilie, gehackt

Sommersalat mit Stremellachs

ZUBEREITUNG

- ▶ Den Fenchel waschen, putzen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Das Olivenöl in der Pfanne erhitzen und den Fenchel darin ca. 5 Minuten braten. Zur Seite stellen und abkühlen lassen.
- ▶ Die Salate waschen und putzen; den Radicchio in Streifen schneiden. Die Tomaten waschen und halbieren, die Blaubeeren waschen und trocken tupfen. Die Gurke waschen, längs halbieren und in Scheiben schneiden; den Stremellachs in Würfeln zerteilen.
- ▶ Alle vorbereiteten Zutaten vermengen. Den Ahornsirup mit dem Zitronensaft und dem Rapsöl verrühren, den Salat damit beträufeln und mit der Petersilie bestreuen.

Zubereitungszeit: 20 min
Nährwert: 277 kcal pro Portion



Rote Beete Kokos Suppe

ZUTATEN

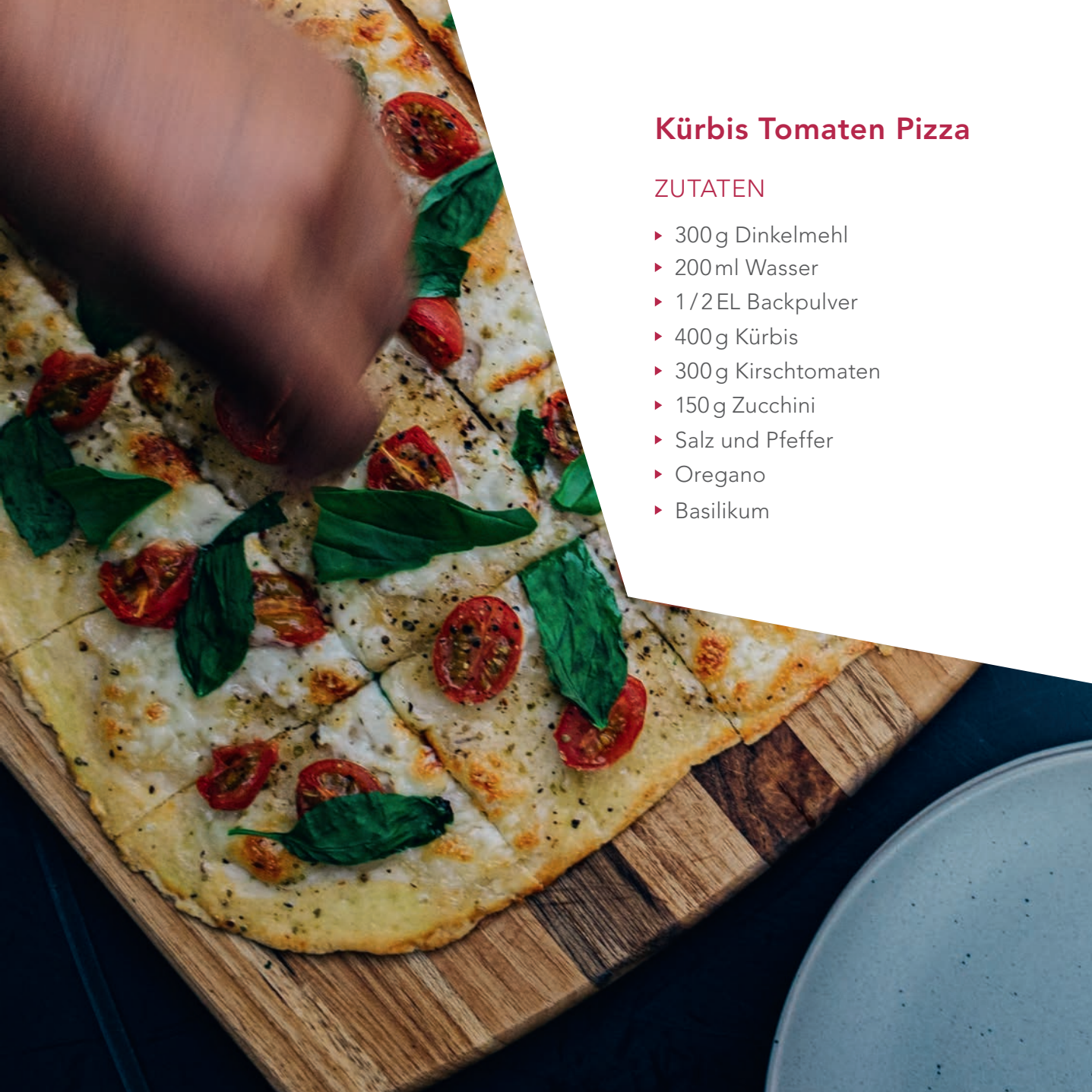
- ▶ 250 g Rote Beete
- ▶ 2 Frühlingszwiebeln
- ▶ 20 g Ingwer
- ▶ 1/2 Orange
- ▶ 1 EL Öl
- ▶ 200ml Gemüsebrühe
- ▶ 200ml Kokosmilch
- ▶ Cayennepfeffer
- ▶ Salz und Pfeffer
- ▶ 1/4 Stange Zimt
- ▶ 1/2 Sternanis

Rote Bete Kokos Suppe

ZUBEREITUNG

- ▶ Rote Bete schälen und in feine Spalten schneiden. 3 Frühlingszwiebeln putzen und nur das Weiße in feine Würfel schneiden. Ingwer schälen und reiben. Von der Hälfte der Orange die Schale dünn abreiben, den Saft der ganzen Frucht auspressen.
- ▶ Öl erhitzen. Rote Bete und Frühlingszwiebeln darin anbraten. Mit Gemüsebrühe und Kokosmilch ablöschen. Cayennepfeffer, Salz, Ingwer, Orangensaft und -schale, 1/2 Zimtstange und 1 Sternanis zufügen und zugedeckt ca. 25 Minuten leise kochen lassen. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- ▶ Die Zimtstange vor dem Servieren wieder herausnehmen. Das Grüne von 1 Frühlingszwiebel in feine Streifen schneiden und die Suppe damit garnieren.

Zubereitungszeit: 20 min
Nährwert: 266 kcal pro Portion



Kürbis Tomaten Pizza

ZUTATEN

- ▶ 300 g Dinkelmehl
- ▶ 200 ml Wasser
- ▶ 1/2 EL Backpulver
- ▶ 400 g Kürbis
- ▶ 300 g Kirschtomaten
- ▶ 150 g Zucchini
- ▶ Salz und Pfeffer
- ▶ Oregano
- ▶ Basilikum

Kürbis Tomaten Pizza

ZUBEREITUNG

- ▶ Mehl, Backpulver, Wasser und 1 TL Salz zu einem nicht klebrigen Teig verarbeiten. Backblech mit Backpapier belegen, den Pizzateig in die gewünschte Form bringen und darauf legen.
- ▶ Den Kürbis in kleine Stücke schneiden und 10–15 Minuten kochen; anschließend pürieren und durch ein Sieb schlagen. Mit etwas Salz, Oregano und Basilikum abschmecken. Kürbispüree auf den Teig streichen.
- ▶ Tomaten und Zucchini waschen, halbieren und die Pizza damit belegen.
- ▶ Die Pizza bei 180 Grad Heißluft für 20 Minuten backen.

Zubereitungszeit: 60 min
Nährwert: 385 kcal pro Portion



Ofen-Spargel mit Kartoffeln

ZUTATEN

- ▶ 20 g Mandelkerne, geschält
- ▶ 900 g grüner Spargel
- ▶ 300 g Kartoffeln
- ▶ 100 g Schalotten
- ▶ 1 Pfefferschote
- ▶ 30 g schwarze Oliven
- ▶ 2 Tomaten
- ▶ 2 EL Butter
- ▶ 3 EL Olivenöl
- ▶ Salz und Zucker
- ▶ Fleur de Sel
- ▶ 2 Stiele glatte Petersilie
- ▶ 1/2 TL Paprikapulver

Ofen - Spargel mit Kartoffeln

ZUBEREITUNG

- ▶ Mandeln rösten, abkühlen lassen. Spargel schälen und in einem nassen Küchentuch eingerollt beiseite stellen. Kartoffeln schälen und vierteln. Schalotten vierteln. Pfefferschote leicht einritzen. Oliven abtropfen lassen. Tomaten putzen, vierteln.
- ▶ Auflaufform mit Butter einstreichen. Kartoffeln und Schalotten in einer Schüssel mit 1 EL Öl und 1/2 TL Salz mischen. Auf einer Seite der Form verteilen. Mittig im Ofen von unten 25 Minuten garen.
- ▶ Spargel in einer Schüssel mit restlichem Öl, 1/2 TL Zucker und 1 TL Fleur de Sel mischen; neben den Kartoffeln verteilen.
- ▶ Butter und 100 ml Wasser zum Spargel geben. Im Ofen 35–40 Minuten weitergaren.
- ▶ Spargel mehrmals wenden, sodass er gleichmäßig gart. 8–10 Minuten vor Ende der Garzeit Pfefferschoten, Mandeln, Oliven und Tomaten in der Form verteilen und mitgaren.
- ▶ Petersilienblätter fein schneiden. Form heraus nehmen, Kartoffeln mit Paprika bestreuen. Gemüse mit Petersilie bestreut servieren.

Zubereitungszeit: 100 min
Nährwert: 450 kcal pro Portion

Veggie Burger mit Kräuterdip

ZUTATEN

- ▶ 4 Roggenbrötchen
- ▶ 1 EL Öl
- ▶ 1 Zwiebel, fein gewürfelt
- ▶ 150g Grünkernschrot
- ▶ Gemüsebrühe, zum Quellen
- ▶ 1 Karotte
- ▶ 2EL Petersilie, gehackt
- ▶ 1 Ei
- ▶ geriebene Kartoffel
- ▶ Salz und Pfeffer
- ▶ 4 Blätter Kopfsalate
- ▶ 2 Tomaten
- ▶ 1/2 Bund Radieschen
- ▶ 1 rote Zwiebel
- ▶ 4EL Ketchup
- ▶ 200g Doppelrahmfrischkäse
- ▶ 100g Sahnequark
- ▶ 4EL Kräuter, gehackt
- ▶ 1 EL Zitronensaft



Veggie Burger mit Kräuterdip

ZUBEREITUNG

- ▶ Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Grünkern und Gemüsebrühe zugeben. Grünkernschrot ca. 10 Minuten quellen, dann abkühlen lassen.
- ▶ Die Karotte putzen, schälen, fein raspeln. Karotte, Petersilie und 1 Ei zur kühlen Grünkernmischung geben und gut einarbeiten.

Den Teig mit den Gewürzen abschmecken. Aus dem Teig 4 Patties formen und von jeder Seite etwa 6 Minuten grillen.

- ▶ Für die Toppings die Salatblätter waschen und trocknen. Tomaten und Radieschen waschen und in Scheiben schneiden.
- ▶ Die Zwiebel abziehen; in Scheiben schneiden.
- ▶ Die unteren Brötchenhälften mit Ketchup bestreichen; die Salatblätter darauf verteilen. Die Patties auflegen und Tomaten-, Radieschen- und Zwiebelscheiben darauf legen.
- ▶ Die oberen Brötchenhälften auflegen und mit je 1 Holzspieß fixieren.

Für den Dip den Frischkäse mit Quark und Kräutern verrühren, dann mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Zubereitungszeit: 35 min
Nährwert: 630 kcal pro Portion



Kartoffel Kokos Suppe

ZUTATEN

- ▶ 600 g Kartoffeln
- ▶ 200 g Möhren
- ▶ 40 g Ingwer
- ▶ 1 EL Rapsöl
- ▶ 200 ml Kokosmilch
- ▶ 10 g Sonnenblumenkerne
- ▶ 10 g Kürbiskerne
- ▶ Salz und Pfeffer
- ▶ Rosmarin

Kartoffel Kokos Suppe

ZUBEREITUNG

- ▶ Kartoffeln schälen und klein würfeln. Den Ingwer schälen und in sehr kleine Stücke schneiden.
- ▶ Anschließend etwas Rapsöl in den Suppentopf geben und den Ingwer anbraten.
- ▶ Die Kartoffeln zugeben und mit Wasser bedecken. Das Gemisch zum Kochen bringen und würzen.
- ▶ Die Möhren schneiden und erst zu den Kartoffeln geben, wenn diese fast fertig gekocht sind. Sobald die Kartoffeln durch sind, die Kokosmilch zugeben und mit dem Rest gut vermischen.
- ▶ Sobald die Kokosmilch warm genug ist, die Suppe pürieren und abermals gut umrühren. Die Kartoffeln lassen sich viel einfacher pürieren als die Karotten und somit bleiben diese gut sichtbar übrig. Falls die Suppe zu dick ist, noch mit etwas Wasser nachhelfen.

Zubereitungszeit: 60 min
Nährwert: 280 kcal pro Portion

Buttermilch Hähnchen Spieße

ZUTATEN

- ▶ 1/2 Bund Schnittlauch
- ▶ 40ml Buttermilch
- ▶ Saft einer viertel Zitrone
- ▶ Salz und Pfeffer
- ▶ 2 EL Öl
- ▶ 200g Pflücksalat
- ▶ 1 1/4kg Kartoffeln, festkochend
- ▶ 500g Hähnchenbrustfilet
- ▶ 2 Paprikaschoten
- ▶ 2 kleine Zucchini
- ▶ 4 rote Zwiebeln

Marinade

- ▶ 1 EL Paprikapulver, scharf
- ▶ 1/2TL Rauchsatz
- ▶ 2EL Olivenöl
- ▶ 1 EL Akazienhonig



Buttermilch Hähnchen Spieße

ZUBEREITUNG

- ▶ Hähnchenbrustfilet in 3 × 3 cm große Würfel schneiden. Gemüse ebenfalls würfeln, Zwiebeln in Ringe schneiden und abwechselnd mit dem Fleisch auf gewässerte Holzspieße stecken.
- ▶ Marinade -Zutaten verrühren und Spieße damit bestreichen. Grillgut zugedeckt im Kühlschrank eine halbe Stunde marinieren.
- ▶ Kartoffeln in der Schale stichfest garen. Anschließend halbieren, mit Öl bestreichen und salzen.
- ▶ Schnittlauch in Röllchen schneiden, mit restlichen Dressing -Zutaten vermischen und unmittelbar vor dem Servieren über den Salat geben.
- ▶ Hähnchen -Spieße bei mittlerer Hitze unter Wenden insgesamt zehn Minuten grillen. Während der letzten fünf Minuten Kartoffeln mitgrillen und von allen Seiten Farbe annehmen lassen. Den Pflücksalat mit Buttermilch -Dressing dazu servieren.

Zubereitungszeit: 60 min
Nährwert: 280 kcal pro Portion



Buttermilch Wackelpudding

ZUTATEN

- ▶ Beutel Himbeer-Götterspeise
- ▶ 80 g Zucker
- ▶ 300 ml Buttermilch
- ▶ 3 EL Limettensaft
- ▶ 400 g Himbeeren
- ▶ 20 g Puderzucker

Buttermilch Wackelpudding

ZUBEREITUNG

- ▶ Götterspeise nach Packungsanweisung, aber nur mit 200ml Wasser herstellen, erhitzen, aber nicht kochen. Wenn Zucker und Götterspeisepulver gelöst sind, die Masse in eine Schüssel geben.
- ▶ Buttermilch und 1 EL Limettensaft mit einem Schneebesen unterrühren. 150g Himbeeren in 8 kleine Förmchen (à 150 ml Inhalt) verteilen.
- ▶ Mit der Buttermilchmasse auffüllen und die Förmchen abgedeckt über Nacht kaltstellen.
- ▶ 150g Himbeeren, 2 EL Limettensaft und Puderzucker pürieren und durch ein feines Sieb streichen.
- ▶ Förmchen kurz in heißes Wasser tauchen, Götterspeise auf Teller stürzen.

Mit dem Himbeerpüree, restlichen Himbeeren und Toppings nach Wahl (z. B. Chiasamen) garnieren.

Zubereitungszeit: 20 min
Nährwert: 92 kcal pro Portion

Vanille-Milchreis mit Karamellmilch

ZUTATEN

Karamellmilch

- ▶ 200g brauner Zucker
- ▶ 500ml Milch
- ▶ Natron
- ▶ Salz

Milchreis

- ▶ 10g Butter
- ▶ 100g Milchreis
- ▶ 500ml Milch
- ▶ 1/2 Vanilleschote
- ▶ Salz
- ▶ 25g Zucker
- ▶ 100ml Schlagsahne
- ▶ 1/2TL Bio-Zitronenschale

Nusskrokant

- ▶ 30g gemischte Nusskerne
(keine Walnüsse verwenden)
- ▶ 50g Zucker
- ▶ 150g Erdbeeren
- ▶ 1 EL Zitronensaft



Vanille-Milchreis mit Karamellmilch

ZUBEREITUNG

- ▶ Für die karamellierte Milch den braunen Zucker, die Milch, 1 Prise Natron und 1 gute Prise Salz in einem breiten Topf langsam zum Kochen bringen. Den Schaum mit einer Schaumkelle von der Oberfläche abschöpfen, damit keine Klümpchen entstehen. Milch offen cremig einkochen lassen, bis die Masse karamellfarben ist und anfängt, zähflüssig zu werden (das dauert ca. 35 Minuten).

Zwischendurch umrühren, besonders gegen Ende der Kochzeit. Sofort in ein sauberes Twist-off-Glas füllen, verschließen und abkühlen lassen.

- ▶ Für den Milchreis die Butter in einem Topf zerlassen und den Milchreis kurz rundherum anschwitzen, ohne dass er Farbe annimmt. Zimmerwarme Milch zugießen. Vanilleschote längs einschneiden und das Mark herauskratzen. 1 Prise Salz, Vanilleschote und -mark zum Milchreis geben und aufkochen. Zugedeckt bei kleiner Hitze 40 Minuten quellen lassen. Zucker unterrühren und über Nacht kaltstellen.



Zubereitungszeit: 30 min
Nährwert: 710 kcal pro Portion

- ▶ Für den Nusskrokant die Nüsse in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Zucker zugeben und karamellisieren. Masse auf ein Backpapier geben und erkalten lassen.
- ▶ Für die marinierten Erdbeeren: die Erdbeeren waschen, abtropfen lassen, putzen und in Spalten schneiden. Mit dem Zucker und Zitronensaft mischen und 20 Minuten marinieren.
- ▶ Zum Servieren die Sahne steif schlagen. Vanilleschote aus dem Milchreis entfernen. Zuerst 1/3 der Sahne und die Zitronenschale unter den Milchreis rühren, dann die restliche Sahne vorsichtig unterheben. Nusskrokant grob hacken. Milchreis mit etwas Karamellmilch, Erdbeeren und Krokant anrichten.

Übrige Erdbeeren, Karamellmilch und Krokant extra servieren.



Notizen

A page with a red title "Notizen" and a series of horizontal dotted lines for writing. The page is decorated with light green abstract shapes on the right and bottom edges.

Notizen

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Besuchen Sie unsere Website www.raus-aus-dem-stimmungstief.de für weitere Informationen rund um das Thema Depressionen.

Photos by Ashim D Silva, Monika Grabkowska, Klara Avsenik, Danielle Macinnes, Juliana Malta, Heather Barnes, Brooke Lark, Stella de Smit on Unsplash

Jatrosom® 10/20/40 mg Filmtabletten (Rp), Wirkstoff: Tranylcyprominhemisulfat, Zus.: -10 mg Filmtbl./ -20 mg Filmtbl./ -40 mg Filmtbl.: 1 Filmtbl. enth.: 10 mg/20 mg/40 mg Tranylcypromin als Tranylcyprominhemisulfat; sonst. Bestandt.: Tbl.-kern: Lactose-Monohydrat, Maisstärke; mikrokristalline Cellulose; hochdisperses Siliciumdioxid. Überz.: Poly(vinylalkohol), Macrogol 3350; Titandioxid, Talkum, Eisen(III)-hydroxid-oxid, Eisen(II,III)-oxid, Indigocarmin, Aluminiumsulfat. Anw.: Behandlung von depressiven Episoden (Episoden einer Major Depression) als Reserveantidepressivum angewendet, wenn eine adäquate Therapie mit 2 antidepressiven Standardwirkstoffen (einschließlich trizyklischer Antidepressiva) keinen ausreichenden Erfolg brachte oder wenn solche Standardwirkstoffe kontraindiziert sind oder vom Patienten nicht vertragen werden. Gegenanz.: Überempfindlichkeit geg. Wirkstoff od. ein d. sonst. Bestandteile, Phäochromozytom, Karzinoid, vaskuläre Erkrank. des Gehirns, Gefäßfehlbildungen wie Aneurysmen, schw. Formen von Hypertonie bzw. Herz-Kreislauf-Erkrank., Leberfunktionsstör. bzw. -erkrank., schw. Nierenfunktionsstör. bzw. -erkrank., Porphyrie, Diabetes insip., maligne Hyperthermie (auch anamnest. bek.), akutes Delir, akute Intox. m. zentral-dämpfenden Pharmaka (wie z. B. Schlafmittel, Analgetika und Psychopharmaka wie Neuroleptika, Antidepressiva, Lithium) sowie Alkohol, bei Kdrn. ud. Jugendl.; keine gleichzeitige Anw. mit serotonergen AM, einschl. SSRI, Clomipramin, Venlafaxin, Duloxetine, Milnacipran, Sibutramin, Vortioxetin, L-Tryptophan und Serotoninagonisten wie Triptane zur Behandlung der Migräne, Buspiron, Imipramin, indir. Sympathomimetika (enth. z. B. in Mitteln, die den Blutdruck steigern, sowie in bestimmten Nasen-, Husten- oder Grippemitteln), Amphetamine (sog. „Weckamine“ oder Appetitzügler), Pethidin, Tramadol, Dextrometorphan (Dextrometorphan enthalten in Antitussiva), Disulfiram, Levodopa (sofern nicht kombiniert mit Decarboxylase-Hemmern (wie Benserazid oder Carbidopa)). Schwangerschaft: Im 1. Trim. kontraindiziert; im 2. u. 3. Trim. nur bei zwing. Indikation. Stillzeit: bei zwingender Indikation abstillen. Nebenwirk.: Sehr häufig: Schlaflosigkeit, Schlafstörungen; Hypotonie, Orthostase-Reaktion (orthostatische Dysregulation). Häufig: Angstzustände, Agitiertheit, Unruhe; Schwindelgefühl, Mundtrockenheit, Müdigkeit; Herzklopfen; Hypertonie; Gewichtszunahme, Gewichtsabnahme, Schwäche. Gelegentlich: hypertensive Krisen (mit Tachykardie, Gesichtsrötung, Kopfschmerzen, insbes. Hinterhauptkopfschmerzen, Nackensteifigkeit, Übelkeit, Erbrechen und Lichtscheu). Selten: Anämien, Leukopenie, Neutropenie, Agranulozytose, Thrombopenie; psychische Abhängigkeit; zerebrale Krampfanfälle; Ödeme; Obstipation, Diarrhoe; Schwinden; Muskelschmerzen, Muskelschmerzen; Anorgasmie, erektile Impotenz, Ejakulationsstörungen. Selten/sehr selten: Halluzinationen, Verwirrtheit; Polyneuropathien; Akkomodationsstörungen; Leberfunktionsstörungen, Anstieg der Leberenzymaktivität; allergische Hautausschläge; Gelenkschmerzen. Sehr selten: Haarausfall; verminderte Harnbildung, die dem Syndrom der inadäquaten ADH-Sekretion entspricht. Nicht bekannt: suizidale Gedanken, suizidales Verhalten. Es liegen Berichte vor, dass Tranylcypromin bei Patienten zu Tremor, Schläfrigkeit und Benommenheit, zu Tinnitus, zu Übelkeit mit und ohne Erbrechen sowie unspezifischen Magen-Darm-Beschwerden, zu Muskelzuckungen, zu Dysurie, zu Brustschmerzen, Kälteempfindungen bzw. Erschöpfungszuständen geführt hat. Enthält Lactose. Packungsbeilage beachten. (verschreibungspflichtig). (Stand Juni 2019). Aristo Pharma GmbH, Wallenroder Straße 8 – 10, 13435 Berlin



Aristo Pharma GmbH
Wallenroder Str. 8–10,
13435 Berlin
www.aristo-pharma.de