

# Inhalt

<b>Vorwort</b>	11	
<b>Wie zeigt sich eine bipolare Erkrankung?</b>	13	
Erklärung der Begriffe	14	
1 Was ist eine manisch-depressive oder bipolare Erkrankung?	14	
2 Ein neuer Name für eine »alte« Krankheit?	15	
3 Sind Stimmungsschwankungen nicht ganz normal?	16	
4 Warum spricht man von Gemütskrankheit?	16	
5 Wie hängen Stimmungen und Emotionen zusammen?	17	
6 Wie kann man sich das vorstellen?	17	
7 Welche Formen bipolarer Krankheitsepisoden gibt es?	18	
8 Was bedeutet »bipolares Spektrum«?	18	
9 Was ist eine Bipolar-I-Erkrankung?	18	
10 Was kennzeichnet eine Bipolar-II-Erkrankung?	20	
11 Was ist eine Zyklothymie?	21	
12 Was ist eine »pseudounipolare« Depression?	21	
13 Wie grenzt man die bipolare Depression von anderen Depressionsformen ab?	23	
Die bipolaren Symptome	24	
14 Wie zeigt sich die bipolare Depression?	24	
15 An welchen Symptomen erkennt man eine Manie?	25	
16 Welche Symptome gibt es bei einer Hypomanie?	26	
17 Kann man gleichzeitig depressiv und manisch sein?	26	
18 Was sind Bipolar-II-Mischzustände?	27	
19 Warum ist eine Zyklothymie so schwer zu erkennen?	27	
20 Was sind »weiche bipolare Zeichen«?	27	
21 Was versteht man heute unter »Psychose«?	28	
22 Was sind psychotische Symptome?	29	
Die Häufigkeit bipolarer Erkrankungen	30	
23 Wie verbreitet sind bipolare Erkrankungen?	30	
24 Sind Männer und Frauen gleichermaßen betroffen?	30	
Der Verlauf bipolarer Erkrankungen	31	
25 In welchem Alter beginnt die Erkrankung?	31	
26 Wie beginnt die Erkrankung?	31	
27 Depressiv oder bipolar?	31	
28 Mit welchem Verlauf muss man rechnen?	32	

29 Welche Form tritt öfter auf, die schwere oder die leichte?	32	41 Welche Frühwarnzeichen gibt es?	38
30 Wonach wird die Schwere eingeschätzt?	32	42 Warum ist sofortiges Reagieren so wichtig?	39
31 Wie lange dauern die Krankheitsepisoden?	33	43 An wen wende ich mich?	39
32 In welchem Abstand treten sie auf?	33	44 Wann liegt ein Notfall vor?	39
33 Verändert sich der Abstand zwischen den Krankheits-episoden?	33	45 Was sind Alarmsignale für einen möglichen Selbstmord?	39
34 Was ist »Rapid Cycling«?	33	Von den Schwierigkeiten, die richtige Diagnose zu stellen	41
35 Was ist ein »Lifechart«?	33	46 Was versteht man unter »Diagnose«?	41
36 Mit wie vielen Krankheits-episoden muss man rechnen?	34	47 Wie viel Zeit vergeht bis zur richtigen Diagnose?	41
37 Kann man an der Krankheit sterben?	34	48 Weshalb dauert es oft so lange?	41
38 Hören bipolare Erkrankungen von selbst auf?	35	49 Warum sollte man zum Facharzt gehen?	42
39 Welche Folgen hat die Erkrankung?	35	50 Wie sieht die fachärztliche Untersuchung aus?	42
<b>Diagnose</b>		51 Was muss der Arzt wissen?	43
<b>Die Krankheit erkennen und verstehen</b>	37	52 Nach welchen Regeln wird die Diagnose gestellt?	43
<b>Die ärztliche Hilfe</b>	38	53 Weshalb ist die Diagnose in jungen Jahren so schwierig?	43
40 Wann sollte ich unbedingt einen Arzt aufsuchen?	38	54 Was könnte es noch sein?	44
		55 Gibt es Zusammenhänge mit ADHS?	44
		56 Können bereits Kinder erkranken?	45
		57 Wozu wird ein Elektroenzephalogramm (EEG) abgeleitet?	45
		58 Warum sind bildgebende Verfahren nötig?	45
		Es gibt nicht nur eine Ursache!	46
		59 Gibt es eine familiäre Häufung?	46
		60 Was ist über genetische Einflüsse bekannt?	46

# Inhalt

61 Ist die bipolare Erkrankung eine klassische Erbkrankheit?	46	74 Wie wird die Behandlung geplant?	55
62 Welche Bedeutung hat Stress?	47	75 Welche Therapiephasen gibt es?	55
63 Ist jeglicher Stress schädlich?	47	76 Welche Medikamente werden eingesetzt?	58
64 Treten die Episoden immer nur bei Stress auf?	47	77 Was sind Stimmungsstabilisierer vom Typ A?	59
65 Können Drogen bipolare Erkrankungen auslösen?	48	78 Was sind Stimmungsstabilisierer vom Typ B?	60
66 Wie viel Alkohol darf ich trinken?	48	Was Sie über Lithium wissen sollten	61
67 Wie steht es mit dem Rauchen?	48	79 Was ist Lithium und seit wann wird es eingesetzt?	61
68 Welche Rolle spielt Schlafmangel?	49	80 Welche Wirkungen hat Lithium?	61
69 Was ist mit der »inneren Uhr« los?	49	81 Was kann ich von einer vorbeugenden Anwendung erwarten?	62
70 Was versteht man unter dem Vulnerabilitäts-Stress-Modell?	50	82 Für wen kommt eine Lithium-Therapie infrage?	62
71 Inwiefern hilft einem das Modell?	50	83 Wann kommt Lithium eher nicht infrage?	63
<b>Therapie</b>		84 Wann ist von einer Einnahme unbedingt abzuraten?	63
<b>Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?</b>		85 Schadet die Lithium-Behandlung den Nieren?	64
Die medikamentöse Therapie	53	86 Ist Lithium für Diabetiker geeignet?	64
72 Welche Ziele hat die Behandlung?	54	87 Wann sollte ich mit der Lithium-Prophylaxe beginnen?	64
73 Weshalb ist eine medikamentöse Therapie erforderlich?	54	88 Welche Untersuchungen sind erforderlich?	64
		89 Wann wird der Lithium-Spiegel bestimmt?	65
		90 Wie hoch sollte der Lithium-Spiegel sein?	65
		91 Warum muss der Blutspiegel kontrolliert werden?	65
		92 Welche Nebenwirkungen treten häufig auf?	66

93 Welche Medikamente dürfen nicht in Kombination mit Lithium eingenommen werden?	67	111 Welche Nebenwirkungen sind bekannt?	78
94 Woran erkenne ich eine Lithium-Vergiftung?	68	112 Wie erkenne ich eine Vergiftung?	78
95 Was ist während der Behandlung besonders risikoreich?	68	113 Wann sollte ich Valproinsäure nicht einnehmen?	79
Was Sie über Lamotrigin wissen sollten	70	Was Sie über Carbamazepin wissen sollten	80
96 Was ist Lamotrigin?	70	114 Was ist Carbamazepin?	80
97 Wann wird Lamotrigin eingesetzt?	70	115 In welchen Fällen wird Carbamazepin eingesetzt?	80
98 Wie wird Lamotrigin dosiert?	71	116 Wie wird Carbamazepin dosiert?	80
99 Welche Untersuchungen sind nötig?	72	117 Welche Untersuchungen sind notwendig?	81
100 Welche Nebenwirkungen können auftreten?	73	118 Welche Nebenwirkungen gibt es?	82
101 Nehme ich zu, wenn ich Lamotrigin einnehme?	73	119 Woran erkenne ich eine Überdosierung?	82
102 Wann darf Lamotrigin nicht eingesetzt werden?	73	120 Welche Wechselwirkungen gibt es?	83
103 Wie oft treten allergische Hautreaktionen auf?	74	121 Wann sollte ich Carbamazepin nicht einnehmen?	83
104 Welche Wechselwirkungen sind zu beachten?	75	122 Welche anderen Medikamente werden eingesetzt?	83
Was Sie über Valproinsäure wissen sollten	76	Was Sie über Neuroleptika wissen sollten	85
105 Was ist Valproinsäure?	76	123 Was sind Neuroleptika (Antipsychotika)?	85
106 Wie wird Valproinsäure in der Akuttherapie eingesetzt?	76	124 Was sollte man über typische Neuroleptika wissen?	85
107 Wie sieht es bei Mischzuständen aus?	77	125 Was sind atypische Neuroleptika?	87
108 Hilft Valproinsäure in der Rückfallverhütung?	77	126 Wann ist die Einnahme atypischer Neuroleptika sinnvoll?	90
109 Welche Untersuchungen sind erforderlich?	77		
110 Wann ist die Bestimmung des Blutspiegels sinnvoll?	78		

# Inhalt

127	Welche Atypika sind für die Behandlung der akuten Manie zugelassen?	90	144	Was sind Kalzium-Kanal-Blocker?	100
128	Wann kann Aripiprazol sinnvoll sein?	91	145	Helfen Omega-3-Fettsäuren?	101
129	Wann wird Olanzapin eingesetzt?	91	146	Wie sieht das ideale Medikament aus?	101
	Was Sie über Quetiapin wissen sollten	92		Was Sie über die Medikamenteneinnahme wissen sollten	102
130	Was ist Quetiapin?	92	147	Was sollte ich über meine Medikamente wissen?	102
131	Wirkt Quetiapin stimmungsstabilisierend?	92	148	Machen antibipolar wirksame Medikamente süchtig?	102
132	Wie erklärt man sich die antidepressive Wirkung von Quetiapin?	92	149	Wie sieht die Behandlung bei einer Hypomanie aus?	102
133	Wann wird Quetiapin eingesetzt?	93	150	Wie werden Manien medikamentös behandelt?	103
134	Wie wird Quetiapin dosiert?	93	151	Welche Therapie hilft bei bipolaren Mischzuständen am besten?	103
135	Welche Untersuchungen sind nötig?	94	152	Wie wird Rapid Cycling medikamentös behandelt?	104
136	Welche Nebenwirkungen können auftreten?	94	153	Wie wird die bipolare Depression behandelt?	104
137	Nehme ich zu, wenn ich Quetiapin einnehme?	94	154	Wie wird die Rückfallvorbeugung geplant?	105
138	Wann darf ich Quetiapin nicht einnehmen?	95	155	Welche Medikamente wirken rückfallverhütend?	106
	Was Sie über Antidepressiva wissen sollten	96	156	Wie werde ich von den Medikamenten unabhängig?	107
139	Was sind Antidepressiva?	96	157	Weshalb kann die regelmäßige Einnahme schwerfallen?	107
140	Was bedeutet Switch-Gefahr?	98		Weitere mögliche Therapieverfahren	108
141	Wie kann man einen Switch verhindern?	98	158	Wann hilft eine elektrokonulsive Therapie (EKT)?	108
	Was Sie über weitere Medikamente wissen sollten	99	159	Wem kann eine Lichttherapie helfen?	108
142	Wann werden Tranquillizer angewendet?	99			
143	Wann können Schilddrüsenhormone helfen?	100			

<b>Die psychotherapeutische Behandlung</b>	110	<b>171</b> Wird die Erkrankung an meine Kinder vererbt?	120
160 Ist eine Psychotherapie sinnvoll?	110	172 Warum sollte man eine Schwangerschaft planen?	120
161 Welche Methoden kommen infrage?	110	173 Soll ich meine Medikamente absetzen?	121
162 Was ist Psychoedukation?	110	174 Was tun bei ungeplanter Schwangerschaft?	121
163 Wie funktioniert Psychoedukation?	111	175 Schaden die Medikamente meinem Kind?	121
164 Familienfokussierte Psychotherapie – was ist das?	112	176 Was kann passieren, wenn ich die Medikamente absetze?	122
165 Welche Ziele hat eine Rhythmustherapie (IPSRT)?	113	177 Was tun bei morgendlichem Erbrechen?	123
166 Wann hilft eine kognitive Verhaltenstherapie?	114	178 Schaden Lithium oder Antiepileptika dem ungeborenen Kind?	123
167 Medikamente + Psychotherapie – ist das sinnvoll?	115	179 Wie sieht es mit Neuroleptika, Antidepressiva oder Benzodiazepinen aus?	124
168 Wie steht es mit alternativen Therapiemethoden?	116	180 Wirkt sich die Schwangerschaft auf die Erkrankung aus?	126
169 Wozu dienen Selbsthilfegruppen?	116	181 Was tun, wenn ich manisch oder depressiv werde?	126
<b>Selbsthilfe</b>		182 Was sollte ich vor der Geburt beachten?	127
<b>Was Sie noch wissen sollten</b>	119	183 Wird die Geburt bei mir anders verlaufen?	127
Informationen zu Schwangerschaft und Geburt	120	184 Was muss ich nach der Geburt beachten?	127
170 Kann ich überhaupt Kinder bekommen?	120	185 Wie erkennt man eine Wochenbettdepression?	128
		186 Was tun bei Wochenbettdepression?	128
		187 Was ist eine Wochenbettpsychose?	129

# Inhalt

<b>Was Angehörige beachten sollten</b>			
188 Weshalb sind Informationen wichtig?	130	200 Kann die Erkrankung ein Kündigungsgrund sein?	142
189 Wie kann ich in der Depression helfen?	130	201 Wann ist Auto- oder Motorradfahren untersagt?	142
<b>Depressiv: 10 hilfreiche Regeln für Angehörige und Freunde</b>	131	202 Wann ist das Fahren wieder erlaubt?	143
<b>Manisch: 10 hilfreiche Regeln für Angehörige und Freunde</b>	133	203 Wie wirkt sich Alkoholkonsum aus?	143
190 Was sollte ich während einer Manie beachten?	134	204 Was sollte ich tun, um meine Fahreignung zu erhalten?	143
191 Wozu dienen Angehörigengruppen?	134	205 Schränken die Medikamente meine Fahrtüchtigkeit ein?	144
<b>Betreuungsrecht, Vorsorgevollmacht und Zwangseinweisung</b>	136	206 Was ist bei der Berufsausbildung zu beachten?	144
192 Was ist rechtliche Betreuung?	136	207 Wann ist man schwerbehindert?	145
193 Wozu dient eine Vorsorgevollmacht?	136	208 Welche Vorteile hat ein Schwerbehindertenausweis?	145
194 Kann man gegen seinen Willen eingewiesen werden?	137	209 Was ist bei der Krankenversicherung zu beachten?	146
195 Wann erfolgt eine »Zwangseinweisung«?	137	210 Was muss ich bei einer Lebensversicherung beachten?	146
196 Wie kann ich eine »Zwangseinweisung« verhindern?	137	211 Wie hilft die Deutsche Gesellschaft für Bipolare Störungen?	147
<b>Sozialrechtliche Informationen</b>		<b>Anhang</b>	148
197 Mit wem sollte ich offen sprechen?	139	<b>Bücher zum Weiterlesen</b>	148
198 Wann muss ich meinen Arbeitgeber informieren?	140	<b>Adressen und Internetseiten</b>	150
199 Wo findet man Beratung und Unterstützung?	140	Österreich	151
	140	Schweiz	151
	141	<b>Stichwortverzeichnis</b>	152
	141	<b>Arbeitsmaterialien</b>	156