

# Inhalt

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

|   |    |
|---|----|
| 29 Welche Form tritt öfter auf, die schwere oder die leichte?   | 32 |
| 30 Wonach wird die Schwere eingeschätzt?                        | 32 |
| 31 Wie lange dauern die Krankheits-episoden?                    | 33 |
| 32 In welchem Abstand treten sie auf?                           | 33 |
| 33 Verändert sich der Abstand zwischen den Krankheits-episoden? | 33 |
| 34 Was ist »Rapid Cycling«?                                     | 33 |
| 35 Was ist ein »Lifechart«?                                     | 33 |
| 36 Mit wie vielen Krankheits-episoden muss man rechnen?         | 34 |
| 37 Kann man an der Krankheit sterben?                           | 34 |
| 38 Hören bipolare Erkrankungen von selbst auf?                  | 35 |
| 39 Welche Folgen hat die Erkrankung?                            | 35 |

## Diagnose

|  |    |
|--|----|
| <b>Die Krankheit erkennen und verstehen</b>        | 37 |
| Die ärztliche Hilfe                                | 38 |
| 40 Wann sollte ich unbedingt einen Arzt aufsuchen? | 38 |

|  |    |
|--|----|
| 41 Welche Frühwarnzeichen gibt es?                         | 38 |
| 42 Warum ist sofortiges Reagieren so wichtig?              | 39 |
| 43 An wen wende ich mich?                                  | 39 |
| 44 Wann liegt ein Notfall vor?                             | 39 |
| 45 Was sind Alarmsignale für einen möglichen Selbstmord?   | 39 |
| Von den Schwierigkeiten, die richtige Diagnose zu stellen  | 41 |
| 46 Was versteht man unter »Diagnose«?                      | 41 |
| 47 Wie viel Zeit vergeht bis zur richtigen Diagnose?       | 41 |
| 48 Weshalb dauert es oft so lange?                         | 41 |
| 49 Warum sollte man zum Facharzt gehen?                    | 42 |
| 50 Wie sieht die fachärztliche Untersuchung aus?           | 42 |
| 51 Was muss der Arzt wissen?                               | 43 |
| 52 Nach welchen Regeln wird die Diagnose gestellt?         | 43 |
| 53 Weshalb ist die Diagnose in jungen Jahren so schwierig? | 43 |
| 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 |
| 62 | Welche Bedeutung hat Stress?                              | 47 |
| 63 | Ist jeglicher Stress schädlich?                           | 47 |
| 64 | Treten die Episoden immer nur bei Stress auf?             | 47 |
| 65 | Können Drogen bipolare Erkrankungen auslösen?             | 48 |
| 66 | Wie viel Alkohol darf ich trinken?                        | 48 |
| 67 | Wie steht es mit dem Rauchen?                             | 48 |
| 68 | Welche Rolle spielt Schlafmangel?                         | 49 |
| 69 | Was ist mit der »inneren Uhr« los?                        | 49 |
| 70 | Was versteht man unter dem Vulnerabilitäts-Stress-Modell? | 50 |
| 71 | Inwiefern hilft einem das Modell?                         | 50 |

## Therapie

|    |   |    |
|----|---|----|
|    | <b>Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?</b>       | 53 |
|    | Die medikamentöse Therapie                            | 54 |
| 72 | Welche Ziele hat die Behandlung?                      | 54 |
| 73 | Weshalb ist eine medikamentöse Therapie erforderlich? | 54 |

|    |   |    |
|----|---|----|
| 74 | Wie wird die Behandlung geplant?                        | 55 |
| 75 | Welche Therapiephasen gibt es?                          | 55 |
| 76 | Welche Medikamente werden eingesetzt?                   | 58 |
| 77 | Was sind Stimmungsstabilisierer vom Typ A?              | 59 |
| 78 | Was sind Stimmungsstabilisierer vom Typ B?              | 60 |
|    | Was Sie über Lithium wissen sollten                     | 61 |
| 79 | Was ist Lithium und seit wann wird es eingesetzt?       | 61 |
| 80 | Welche Wirkungen hat Lithium?                           | 61 |
| 81 | Was kann ich von einer vorbeugenden Anwendung erwarten? | 62 |
| 82 | Für wen kommt eine Lithium-Therapie infrage?            | 62 |
| 83 | Wann kommt Lithium eher nicht infrage?                  | 63 |
| 84 | Wann ist von einer Einnahme unbedingt abzuraten?        | 63 |
| 85 | Schadet die Lithium-Behandlung den Nieren?              | 64 |
| 86 | Ist Lithium für Diabetiker geeignet?                    | 64 |
| 87 | Wann sollte ich mit der Lithium-Prophylaxe beginnen?    | 64 |
| 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                |    |
| 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                |    |
| 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          |  |
| 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? |
| 139   | Was sind Antidepressiva?  | 96  | 157                                | Weshalb kann die regelmäßige Einnahme schwerfallen?           | 107  |
| 140   | Was bedeutet Switch-Gefahr?   | 98  | Weitere mögliche Therapieverfahren |   |  |
| 141   | Wie kann man einen Switch verhindern?                               | 98  | 158                                | Wann hilft eine elektrokonvulsive Therapie (EKT)?             | 108  |
| Was Sie über weitere Medikamente wissen sollten |   |     | 99                                 | 159   | Wem kann eine Lichttherapie helfen?            |
| 142   | Wann werden Tranquilizer angewendet?                                | 99  |                                    |   | 108  |
| 143   | Wann können Schilddrüsenhormone helfen?                             | 100 |                                    |   |  |

|   |     |   |     |
|---|-----|---|-----|
| Die psychotherapeutische Behandlung                   | 110 | 171 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 |
|   |     | 182 Was sollte ich vor der Geburt beachten?                                 | 127 |
|   |     | 183 Wird die Geburt bei mir anders verlaufen?                               | 127 |
|   |     | 184 Was muss ich nach der Geburt beachten?                                  | 127 |
|   |     | 185 Wie erkennt man eine Wochenbettdepression?                              | 128 |
|   |     | 186 Was tun bei Wochenbettdepression?                                       | 128 |
|   |     | 187 Was ist eine Wochenbettpsychose?  | 129 |
| <b>Selbsthilfe</b>                                    |     |   |     |
| <b>Was Sie noch wissen sollten</b>                    | 119 |   |     |
| Informationen zu Schwangerschaft und Geburt           | 120 |   |     |
| 170 Kann ich überhaupt Kinder bekommen?               | 120 |   |     |

# Inhalt

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