

Inhalt

- Wie zeigt sich eine bipolare Erkrankung? 17
- Erklärung der Begriffe 18
- 1 Was ist eine manisch-depressive oder bipolare Erkrankung? 18
 - 2 Ein neuer Name für eine »alte« Krankheit? 19
 - 3 Sind Stimmungsschwankungen nicht ganz normal? 20
 - 4 Warum spricht man von Gemütskrankheit? 21
 - 5 Wie hängen Stimmungen und Emotionen zusammen? 22
 - 6 Wie kann man sich die Stimmungsschwankungen vorstellen? 22
 - 7 Welche Formen bipolarer Krankheitsepisoden gibt es? 23
 - 8 Was versteht man unter einem Bipolar-Gradienten? 23
 - 9 Was bedeutet »bipolares Spektrum«? 24
 - 10 Was ist eine Bipolar-I-Erkrankung? 25
 - 11 Was kennzeichnet eine Bipolar-II-Erkrankung? 26
 - 12 Was ist eine Zyklothymie? 27
 - 13 Was ist eine »pseudounipolare« Depression? 28
 - 14 Wie grenzt man die bipolare Depression von anderen Depressionsformen ab? 30
- Die bipolaren Symptome 31
- 15 Wie zeigt sich die bipolare Depression? 31
 - 16 An welchen Symptomen erkennt man eine Manie? 32
 - 17 Welche Symptome gibt es bei einer Hypomanie? 33
 - 18 Kann man gleichzeitig depressiv und manisch sein? 34
 - 19 Was sind Bipolar-II-Mischzustände? 34
 - 20 Warum ist eine Zyklothymie so schwer zu erkennen? 34
 - 21 Was sind »weiche bipolare Zeichen«? 35
 - 22 Was versteht man heute unter »Psychose«? 35
 - 23 Was sind psychotische Symptome? 37

Die Häufigkeit bipolarer Erkrankungen	39
24 Wie verbreitet sind bipolare Erkrankungen?	39
25 Sind Männer und Frauen gleichermaßen betroffen?	39
Der Verlauf bipolarer Erkrankungen 40	
26 In welchem Alter beginnt die Erkrankung?	40
27 Wie beginnt die Erkrankung?	40
28 Depressiv oder bipolar?	41
29 Mit welchem Verlauf muss man rechnen?	41
30 Welche Form tritt öfter auf, die schwere oder die leichte?	42
31 Wonach wird die Schwere eingeschätzt?	42
32 Wie lange dauern die Krankheitsepisoden?	43
33 In welchem Abstand treten Krankheitsepisoden auf?	43
34 Verändert sich der Abstand zwischen den Krankheitsepisoden?	43
35 Was ist »Rapid Cycling«?	44
36 Was ist ein »Lifechart«?	45
37 Mit wie vielen Krankheitsepisoden muss man rechnen?	45
38 Kann man an der Krankheit sterben?	46
39 Hören bipolare Erkrankungen von selbst auf?	46
40 Welche Folgen hat die Erkrankung?	47
Die Krankheit erkennen und verstehen 49	
Die ärztliche Hilfe 50	
41 Wann sollte ich unbedingt einen Arzt aufsuchen?	50
42 Welche Frühwarnzeichen gibt es?	50
43 Warum ist sofortiges Reagieren auf Frühwarnzeichen so wichtig?	51
44 An wen wende ich mich um ärztliche Hilfe?	51
45 Wann liegt ein Notfall vor?	52
46 Was sind Alarmsignale für einen möglichen Suizid?	52

Von den Schwierigkeiten, die richtige Diagnose zu stellen 54

- 47 Was versteht man unter »Diagnose«? 54
- 48 Wie viel Zeit vergeht bis zur richtigen Diagnose? 54
- 49 Weshalb dauert es oft so lange? 54
- 50 Warum sollte man zum Facharzt gehen? 55
- 51 Wie sieht die fachärztliche Untersuchung aus? 56
- 52 Was muss der Arzt wissen? 56
- 53 Nach welchen Regeln wird die Diagnose gestellt? 57
- 54 Weshalb ist die Diagnose der bipolaren Störung in jungen Jahren so schwierig? 58
- 55 Was könnte es außer einer bipolaren Störung noch sein? 58
- 56 Gibt es Zusammenhänge mit ADHS? 59
- 57 Können bereits Kinder erkranken? 59
- 58 Wozu wird ein Elektroenzephalogramm (EEG) abgeleitet? 60
- 59 Warum sind bildgebende Verfahren nötig? 60

Es gibt nicht nur eine Ursache! 61

- 60 Gibt es eine familiäre Häufung? 61
- 61 Was ist über genetische Einflüsse bekannt? 61
- 62 Ist die bipolare Erkrankung eine klassische Erbkrankheit? 62
- 63 Welche Bedeutung hat Stress? 62
- 64 Ist jeglicher Stress schädlich? 63
- 65 Treten die Episoden immer nur bei Stress auf? 63
- 66 Können Drogen bipolare Erkrankungen auslösen? 64
- 67 Wie viel Alkohol darf ich trinken? 65
- 68 Wie steht es mit dem Rauchen? 66
- 69 Welche Rolle spielt Schlafmangel? 66
- 70 Was ist mit der »inneren Uhr« los? 67
- 71 Was ist das Vulnerabilitäts-Stress-Modell? 68
- 72 Inwiefern hilft das Vulnerabilitäts-Stress-Modell? 69

- Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es? 71
- Die medikamentöse Therapie 72
- 73 Welche Ziele hat die Behandlung? 72
- 74 Weshalb ist eine medikamentöse Therapie erforderlich? 72
- 75 Wie wird die Behandlung geplant? 73
- 76 Welche Therapiephasen gibt es? 74
- 77 Welche Medikamente werden eingesetzt? 77
- 78 Was sind Stimmungsstabilisierer vom Typ A? 79
- 79 Was sind Stimmungsstabilisierer vom Typ B? 79
- Was Sie über Lithium wissen sollten 80
- 80 Was ist Lithium und seit wann wird es eingesetzt? 80
- 81 Welche Wirkungen hat Lithium? 80
- 82 Was kann ich von einer vorbeugenden Anwendung von Lithium erwarten? 81
- 83 Für wen kommt eine Lithium-Therapie infrage? 82
- 84 Wann kommt Lithium eher nicht infrage? 82
- 85 Wann ist von Lithium unbedingt abzuraten? 83
- 86 Schadet die Lithium-Behandlung den Nieren? 83
- 87 Ist Lithium für Diabetiker geeignet? 84
- 88 Wann sollte ich mit der Lithium-Prophylaxe beginnen? 84
- 89 Welche Untersuchungen sind im Rahmen einer Lithium-Einnahme erforderlich? 84
- 90 Wann wird der Lithium-Spiegel bestimmt? 85
- 91 Wie hoch sollte der Lithium-Spiegel sein? 85
- 92 Warum muss der Blutspiegel bei Lithium-Einnahme kontrolliert werden? 86
- 93 Welche Nebenwirkungen treten bei Lithium häufig auf? 87
- 94 Welche Medikamente dürfen nicht in Kombination mit Lithium eingenommen werden? 88
- 95 Woran erkenne ich eine Lithium-Vergiftung? 88
- 96 Was ist während der Behandlung mit Lithium besonders risikoreich? 89

Was Sie über Lamotrigin wissen sollten 91

- 97 Was ist Lamotrigin? 91
- 98 Wann wird Lamotrigin eingesetzt? 91
- 99 Wie wird Lamotrigin dosiert? 92
- 100 Welche Untersuchungen sind vor einer Lamotrigin-Einnahme nötig? 94
- 101 Welche Nebenwirkungen können bei Einnahme von Lamotrigin auftreten? 94
- 102 Nehme ich zu, wenn ich Lamotrigin einnehme? 95
- 103 Wann darf Lamotrigin nicht eingesetzt werden? 95
- 104 Wie oft führt Lamotrigin zu allergischen Hautreaktionen? 95
- 105 Welche Wechselwirkungen gibt es bei Lamotrigin? 97

Was Sie über Valproinsäure wissen sollten 98

- 106 Was ist Valproinsäure? 98
- 107 Wie wird Valproinsäure in der Akuttherapie eingesetzt? 98
- 108 Wirkt Valproinsäure bei Mischzuständen? 99
- 109 Hilft Valproinsäure in der Rückfallverhütung? 99
- 110 Welche Untersuchungen sind vor der Therapie mit Valproinsäure erforderlich? 100
- 111 Wann ist im Zusammenhang mit Valproinsäure die Bestimmung des Blutspiegels sinnvoll? 100
- 112 Welche Nebenwirkungen von Valproinsäure sind bekannt? 101
- 113 Wie erkenne ich eine Valproinsäure-Vergiftung? 101
- 114 Wann sollte ich Valproinsäure nicht einnehmen? 102

Was Sie über Carbamazepin wissen sollten 103

- 115 Was ist Carbamazepin? 103
- 116 In welchen Fällen wird Carbamazepin eingesetzt? 103
- 117 Wie wird Carbamazepin dosiert? 104
- 118 Welche Untersuchungen sind vor der Einnahme von Carbamazepin notwendig? 104
- 119 Welche Nebenwirkungen gibt es bei Carbamazepin? 105
- 120 Woran erkenne ich eine Überdosierung von Carbamazepin? 106

- 121 Welche Wechselwirkungen gibt es bei Carbamazepin? 106
- 122 Wann sollte ich Carbamazepin nicht einnehmen? 107
- 123 Welche anderen Medikamente werden eingesetzt? 107

Was Sie über Neuroleptika wissen sollten 108

- 124 Was sind Neuroleptika (Antipsychotika)? 108
- 125 Was sollte man über typische Neuroleptika wissen? 109
- 126 Was sind atypische Neuroleptika? 111
- 127 Wann ist die Einnahme atypischer Neuroleptika sinnvoll? 114
- 128 Welche Atypika sind für die Behandlung der Manie zugelassen? 115
- 129 Wann kann Aripiprazol sinnvoll sein? 115
- 130 Wann wird Olanzapin eingesetzt? 116

Was Sie über Quetiapin wissen sollten 117

- 131 Was ist Quetiapin? 117
- 132 Wirkt Quetiapin stimmungsstabilisierend? 117
- 133 Wie wird die antidepressive Wirkung von Quetiapin erklärt? 118
- 134 Wann wird Quetiapin eingesetzt? 118
- 135 Wie wird Quetiapin dosiert? 119
- 136 Welche Untersuchungen sind bei Einnahme von Quetiapin nötig? 120
- 137 Welche Nebenwirkungen können bei Quetiapin auftreten? 120
- 138 Nehme ich zu, wenn ich Quetiapin einnehme? 121
- 139 Wann darf ich Quetiapin nicht einnehmen? 121

Was Sie über Antidepressiva wissen sollten 122

- 140 Was sind Antidepressiva? 122
- 141 Was bedeutet »Switch-Gefahr«? 125
- 142 Wie kann man einen Switch verhindern? 125

Was Sie über weitere Medikamente wissen sollten	126
143 Wann werden Tranquillizer angewendet?	126
144 Wann können Schilddrüsenhormone helfen?	127
145 Was sind Kalzium-Kanal-Blocker?	128
146 Helfen Omega-3-Fettsäuren?	128
147 Wie sieht das ideale Medikament aus?	129
Was Sie über die Medikamenteneinnahme wissen sollten	130
148 Was sollte ich über meine Medikamente wissen?	130
149 Machen antibipolar wirksame Medikamente süchtig?	130
150 Wie sieht die Behandlung bei einer Hypomanie aus?	131
151 Wie werden Manien medikamentös behandelt?	131
152 Welche Therapie hilft bei bipolaren Mischzuständen am besten?	132
153 Wie wird Rapid Cycling medikamentös behandelt?	133
154 Wie wird die bipolare Depression behandelt?	133
155 Wie wird die Rückfallvorbeugung geplant?	134
156 Welche Medikamente wirken rückfallvorbeugend?	135
157 Wie werde ich von den Medikamenten unabhängig?	136
158 Weshalb kann die regelmäßige Einnahme schwerfallen?	137
Weitere mögliche Therapieverfahren	138
159 Wann hilft eine elektrokonulsive Therapie (EKT)?	138
160 Wem kann eine Lichttherapie helfen?	139
Die psychotherapeutische Behandlung	141
161 Ist eine Psychotherapie sinnvoll?	141
162 Welche psychotherapeutischen Methoden kommen infrage?	141
163 Was ist Psychoedukation?	142
164 Wie funktioniert Psychoedukation?	142
165 Familienfokussierte Psychotherapie – was ist das?	143
166 Welche Ziele hat eine Rhythmustherapie (IPSRT)?	144
167 Wann hilft eine kognitive Verhaltenstherapie?	146

168 Medikamente + Psychotherapie – ist das sinnvoll? 147	
169 Wie steht es mit alternativen Therapiemethoden? 148	
170 Wozu dienen Selbsthilfegruppen? 149	
Was Sie noch wissen sollten 151	
Informationen zu Schwangerschaft und Geburt 152	
171 Kann ich überhaupt Kinder bekommen? 152	
172 Wird die Erkrankung an meine Kinder vererbt? 152	
173 Warum sollte man eine Schwangerschaft planen? 152	
174 Soll ich meine Medikamente absetzen? 153	
175 Was tun bei ungeplanter Schwangerschaft? 153	
176 Schaden die Medikamente meinem Kind? 154	
177 Was kann passieren, wenn ich Medikamente absetze? 155	
178 Was tun bei morgendlichem Erbrechen? 155	
179 Schaden Lithium oder Antiepileptika dem Ungeborenen? 156	
180 Wie sieht es mit Neuroleptika, Antidepressiva oder Benzodiazepinen aus? 157	
181 Wirkt sich die Schwangerschaft auf die Erkrankung aus? 159	
182 Was tun, wenn ich manisch oder depressiv werde? 159	
183 Was sollte ich vor der Geburt beachten? 160	
184 Wird die Geburt bei mir anders verlaufen? 161	
185 Was muss ich nach der Geburt beachten? 161	
186 Wie erkennt man eine Wochenbettdepression? 162	
187 Was tun bei Wochenbettdepression? 162	
188 Was ist eine Wochenbettpsychose? 163	
Was Angehörige beachten sollten 164	
189 Weshalb sind Informationen wichtig? 164	
190 Wie kann ich in der Depression helfen? 164	
191 Was sollte ich während einer Manie beachten? 168	
192 Wozu dienen Angehörigengruppen? 169	

**Betreuungsrecht, Vorsorgevollmacht
und Zwangseinweisung 171**

- 193 Was ist rechtliche Betreuung? 171**
- 194 Wozu dient eine Vorsorgevollmacht? 171**
- 195 Kann man gegen seinen Willen eingewiesen werden? 172**
- 196 Wann erfolgt eine »Zwangseinweisung«? 172**
- 197 Wie kann ich eine »Zwangseinweisung« verhindern? 174**

Sozialrechtliche Informationen 175

- 198 Mit wem sollte ich offen sprechen? 175**
- 199 Wann muss ich meinen Arbeitgeber informieren? 176**
- 200 Wo findet man Beratung und Unterstützung? 176**
- 201 Kann die Erkrankung ein Kündigungsgrund sein? 177**
- 202 Wann ist Auto- oder Motorradfahren untersagt? 178**
- 203 Wann ist das Fahren wieder erlaubt? 179**
- 204 Wie wirkt sich Alkoholkonsum aus? 179**
- 205 Was sollte ich tun, um meine Fahreignung
zu erhalten? 180**
- 206 Schränken die Medikamente meine Fahrtüchtigkeit
ein? 180**
- 207 Was ist bei der Berufsausbildung zu beachten? 181**
- 208 Wann ist man schwerbehindert? 181**
- 209 Welche Vorteile hat ein Schwerbehindertenausweis? 182**
- 210 Was ist bei der Krankenversicherung zu beachten? 182**
- 211 Was muss ich bei einer Lebensversicherung beachten? 183**
- 212 Wie hilft die Deutsche Gesellschaft
für Bipolare Störungen? 184**

Anhang 185

- Bücher zum Weiterlesen 185**
- Adressen und Internetseiten 186**
- Arbeitsmaterialien 191**
- Mein tägliches Stimmungsprotokoll 195**

Sachverzeichnis 195