

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 Zylothymie? 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 Zylothymie 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 Tranquilizer 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 elektrokonvulsive 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