



Vorwort 11

Wie zeigt sich eine bipolare Erkrankung? 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 Zykllothymie? 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 Zykllothymie 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 Krankheitsepisoden?	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 Krankheitsepisoden 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
		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



Die Krankheit erkennen und verstehen 37

Die ärztliche Hilfe 38

40 Wann sollte ich unbedingt einen Arzt aufsuchen? 38

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
			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

	Therapie	
		
	Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?	53
	Die medikamentöse Therapie	54
72	Welche Ziele hat die Behandlung?	54
73	Weshalb ist eine medikamentöse Therapie erforderlich?	54

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			

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 elektrokonvulsive Therapie (EKT)?	108
Was Sie über weitere Medikamente wissen sollten		99	159	Wem kann eine Lichttherapie helfen?	108
142	Wann werden Tranquilizer angewendet?	99			
143	Wann können Schilddrüsenhormone helfen?	100			

**Die psychotherapeutische
Behandlung**

160	Ist eine Psychotherapie sinnvoll?	110
161	Welche Methoden kommen infrage?	110
162	Was ist Psychoedukation?	110
163	Wie funktioniert Psychoedukation?	111
164	Familienfokussierte Psychotherapie – was ist das?	112
165	Welche Ziele hat eine Rhythmustherapie (IPSRT)?	113
166	Wann hilft eine kognitive Verhaltenstherapie?	114
167	Medikamente + Psychotherapie – ist das sinnvoll?	115
168	Wie steht es mit alternativen Therapiemethoden?	116
169	Wozu dienen Selbsthilfegruppen?	116



Was Sie noch wissen sollten 119

Informationen zu Schwangerschaft und Geburt 120

170	Kann ich überhaupt Kinder bekommen?	120
-----	-------------------------------------	-----

171	Wird die Erkrankung an meine Kinder vererbt?	120
172	Warum sollte man eine Schwangerschaft planen?	120
173	Soll ich meine Medikamente absetzen?	121
174	Was tun bei ungeplanter Schwangerschaft?	121
175	Schaden die Medikamente meinem Kind?	121
176	Was kann passieren, wenn ich die Medikamente absetze?	122
177	Was tun bei morgendlichem Erbrechen?	123
178	Schaden Lithium oder Antiepileptika dem ungeborenen Kind?	123
179	Wie sieht es mit Neuroleptika, Antidepressiva oder Benzodiazepinen aus?	124
180	Wirkt sich die Schwangerschaft auf die Erkrankung aus?	126
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

Inhalt

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