



Prof. Dr. med. Waldemar Greil
Psychiatrische Privatklinik Sanatorium Kilchberg

■ Eine bipolare Störung, bekommt man die einfach so?

! Für die Betroffenen sieht es oft so aus, als sei die Erkrankung aus heiterem Himmel gekommen. Aus wissenschaftlicher Sicht besteht jedoch eine Veranlagung zu einer erhöhten sogenannten «Verletzbarkeit». Kommen psychische Belastungen hinzu, kann dies zum Ausbruch der Erkrankung führen.

■ Wie sieht die Risikogruppe aus?

! Ein deutlich erhöhtes Risiko haben Menschen, bei denen solche Störungen bereits bei Blutsverwandten aufgetreten sind. Es sind oft sehr erfolgreiche Menschen mit einem eher unstillen Lebenswandel.

■ Was sind zuverlässige Indizien, die man abklären lassen sollte?

! Scheinbar grundlose über Wochen andauernde Perioden mit gedrückter oder gehobener Stimmung. Gut informierte Angehörige können helfen, depressive und (hypo)manische Zustände frühzeitig zu erkennen.

■ Wohin sollte man sich im Verdachtsfall wenden?

! Betroffene können sich an ihren Hausarzt oder einen Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie bzw. eine psychiatrische Klinik wenden.

■ Welche Behandlung schlägt an?

! Medikamente, die ausgleichend auf die Stimmung wirken, sowie eine ergänzende Psychotherapie. Wenn psychische Stabilität erreicht wird, ist wieder ein erfülltes Leben möglich.

Die bipolare Störung: Verbreitet, aber unbekannt

■ **Frage:** Gibt es eine Verbindung zwischen bipolaren Störungen und Depression?

■ **Antwort:** Bipolare Störungen sind manische Depressionen und werden auch die Krankheit der Erfolgreichen genannt.

MANISCH-DEPRESSIV

SCHWEIZ

Laborchemie hilft nicht, nur die richtigen Fragen. Die bipolare Störung wird durch eine eingehende Befragung von Patient und Umfeld diagnostiziert.

Gab es einmal einen Zeitabschnitt in Ihrem Leben, in dem sie anders fühlten und handelten als sonst und in dem... Sie sich sehr viel selbstbewusster fühlten als gewöhnlich? Oder in dem... Sie sich so gereizt fühlten, dass Sie Mitmenschen anschreien, in Streitigkeiten oder Handgreiflichkeiten verwickelt wurden?

Das sind nur zwei von dreizehn Fragen aus einem Fragebogen der Deutschen Gesellschaft für bipolare Störungen (DGBS), mit denen man eine erste Selbsteinschätzung durchführen kann. Eine bipolare Störung (die auch als manisch-depressive Erkrankung bekannt ist) stellt eine Erkrankung des Zentralnervensystems dar. Sie ist geprägt von extremen Stimmungsschwankungen und verläuft in Phasen. Fachleute sprechen von manischen und depressiven Episoden. Typisch sind ausgedehnte depressive Phasen, eine anhaltende unausgeglichene oder auch gehobene Stimmung. Manchmal wird es auch todernt. Im Vergleich zur Normalbevölkerung bringt die Krankheit ein zwanzigfach höheres Suizidrisiko mit sich.

Öffentliches Bewusstsein ist Mangelware

Während sich Ärzte schon seit mehr als 2000 Jahren mit den Erscheinungsformen der bipolaren Störung beschäftigen, ist die Aufklärung der Öffentlichkeit noch nicht weit gediehen. Dabei ist das Krankheitsbild verbreitet. Nach Angaben der WHO gehören bipolare Störungen zu den zehn Krankheitsbildern, die weltweit am



HEILBARE KRANKHEIT. Eine Vielzahl von Möglichkeiten erlauben einen stabilen Lebensstil.

FOTO: NAME SURNAME

häufigsten zu einer dauernden Behinderung führen. Im Schnitt dauert es dabei fünf bis zehn Jahre vom Auftreten erster Symptome bis zu einer klaren Diagnosestellung. Die Einteilung einer bipolaren Störung erfolgt gemäss den von der WHO in der ICD-10-Systematik festgelegten Kategorien, die sich anhand verschiedener Merkmale voneinander unterscheiden.

Kennzeichen einer manischen Episode sind eine mindestens eine Woche lang andauernde besonders gehobene Stimmung oder Gereiztheit. Laut Angaben der DGBS

wird die Lebensführung dadurch deutlich beeinträchtigt. Es müssen mindestens drei der folgenden zahlreichen Merkmale vorliegen: gesteigerte Aktivität, Ruhelosigkeit, Rededrang, Ideenflucht, Gedankenrasen, Verlust sozialer Hemmungen, vermindertes Schlafbedürfnis, überhöhte Selbsteinschätzung, Ablenkbarkeit, ständiger Wechsel von Aktivitäten, tollkühnes oder rücksichtsloses Verhalten, gesteigerte Libido.

Die so genannte hypomane Episode ist eine abgeschwächte Form und erfüllt die

LESEN SIE MEHR!

Eine Sammlung weiterführender Links zum Thema bipolare Störung

■ **www.forum-humanum.ch:** Die Webseite eines Betroffenen, der umfangreiche allgemeine Informationen zum Thema bereitstellt.

■ **www.bipolarclub.org:** Hier ist eine umfangreiche Liste von Persönlichkeiten mit einer bekannten bipolaren Störung zusammengestellt worden. Derzeit sind es 231 Personen.

■ **www.bipolar-forum.de:** Das Forum dient dem Austausch zu Wissen und Erfahrung betreffend bipolarer Störungen. Es gibt Seg-

mente zu Krisen & Notfällen, aber auch Gedichte von bipolar Erkrankten.

■ **www.selofoundation.ch:** Die Stiftung unterstützt finanziell Forschungsprojekte, die die Depression und den Kopfschmerz betreffen. Sie fördert ausserdem die Selbsthilfe von Depressionskranken und die Entstigmatisierung psychisch kranker Menschen.

■ **www.kosch.ch:** Das ist die Seite der Stiftung Kosch, eine Dachorganisation schweizerischer Selbsthilfegruppen. Sie listet zu zahlreichen Krankheiten schweizweit existente Selbsthilfegruppen auf.

Kriterien einer Manie nicht. Bei ihr beobachtet man an mindestens vier aufeinander folgenden Tagen eine deutlich gehobene, möglicherweise auch gereizte Stimmung. Die Lebensführung nicht hierbei beeinträchtigt. «Hypomanien sind nur mit Hilfe von Angehörigen zu explorieren, da sich die Betroffenen so gut fühlen, dass sie dies nicht berichten können», meint Professor Waldemar Greil. In der depressiven Episode schliesslich kommt es zu Hauptsymptomen wie depressive Stimmung, Verlust von Interesse und Freude sowie allgemeiner Antriebsmangel. Zusatzsymptome sind der Verlust des Selbstwertgefühls, Selbstvorwürfe, Schuldgefühle, Todes- und Suizidgedanken, suizidales Verhalten, vermindertes Denk- und Konzentrationsvermögen oder auch Schlaf- und Appetitstörungen.

Lebenslange Behandlung notwendig

Das Vorliegen einer bipolaren Störung wird durch die intensive Befragung des Erkrankten und möglichst seiner nächsten Angehörigen ermittelt, man schaut auch auf die Lebensgeschichte. Die Behandlung erfolgt auf verschiedene Weise. Bei der Akutbehandlung möchte man den Patienten aus der momentanen Krankheitsphase herausholen und seinen direkten Leidensdruck reduzieren. Das gelingt vor allem mit Medikamenten. Haben sich die akuten Symptome gebessert, soll der Zustand gefestigt und ein Rückfall verhindert werden. Eventuell beginnt eine unterstützende Psychotherapie. Die Rückfallvermeidung zielt auf die Wiedereingliederung ins soziale und berufliche Leben. Die Medikamentengabe wird möglichst reduziert. Laut Angaben der DGBS muss eine bipolare Störung im Regelfall aber das ganze Leben lang behandelt werden. Die Intensität der Behandlung kann wohl variieren, doch ohne Behandlung wird keine dauerhafte Stimmungsstabilisierung erzielt.

ALEXANDER SAHEB

redaktion.ch@mediaplanet.com