

Mal jauchzend, mal betrübt



Quälende Depressionen, dann wieder euphorisch und überaktiv: Manisch-depressive Menschen kennen beide Gefühlslagen.

BILD ADRIAN BAER/MONTAGE

Die bipolare Störung – besser bekannt als manisch-depressive Erkrankung – führt für Betroffene und Angehörige zu viel Leid. In ihr steckt aber auch ein kreatives Potenzial.

INTERVIEW VON PIRMIN BOSSART

Wie äussert sich eine bipolare Störung?

Waldemar Greil *: Wie der Begriff sagt, bestehen zwei extreme Pole. Einerseits ein depressives Stimmungsbild mit gedrückter Stimmung, herabgesetztem Selbstwertgefühl, Hoffnungslosigkeit und Schuldgefühlen. Hinzu kommen Interessensverlust, Schlafstörungen und auch Selbstmordgedanken. Auf der anderen Seite ein ausgeprägtes Stimmungshoch mit einem übersteigerten Selbstwertgefühl, grosser Gesprächigkeit und einem reduzierten Schlafbedürfnis. Diese zwei Perioden wechseln sich ab. Zwischen den Krankheitsphasen liegen Zeiten mit ausgeglichener Stimmung.

Wer ist davon betroffen?

Greil: Die Erkrankung beginnt in der Regel im Alter zwischen 15 und 30 Jahren. Die Diagnose wird meist erst viele Jahre später gestellt. Betroffen sind oft Menschen, die sehr aktiv sind und ein eher unregelmässiges Leben führen. Ein erhöhtes Risiko haben auch Personen, bei denen solche Störungen schon in der Familie vorkommen. Es gibt offensichtlich auch eine genetische Disposition.

Wie erkennt man, dass eine bipolare Störung im Spiel ist?

Greil: Die Menschen selber berichten nur von ihren quälenden Depressionen. Die Perioden gehobener Stimmung erleben die Betroffenen selbst eher als angenehm und keineswegs als krankhaft. Ein verstärkter Konsum von Alkohol, Drogen oder Medikamenten kann bestehen. Dies ist ein Selbstheilungsversuch, um die Depression nicht über-

mächtig werden zu lassen oder die innere Unruhe in den Hochphasen «herunter zu regulieren».

Welche Phase ist häufiger?

Greil: Bei der bipolaren Störung sind Phasen der Depression häufiger, ausgeprägter und dauern länger als die manischen Perioden. Daher werden bipolare Erkrankungen meist über viele Jahre als wiederkehrende Depressionen verkannt, oder es werden nur die begleitenden Störungen wie beispielsweise ein Alkoholmissbrauch gesehen.

Was geschieht in der Manie?

Greil: Menschen in einer ausgeprägten manischen Phase können in vielen Bereichen über die Stränge schlagen. Sie sind euphorisch und können sinnlos Geld ausgeben. Sie kaufen etwa luxuriöse Autos oder tätigen Investitionen, wie sie es üblicherweise nie tun würden. Dies kann zum finanziellen Ruin führen. Im familiären Bereich kommt es zu Spannungen und Brüchen, weil die Betroffenen leicht erregbar und oft auch sexuell überaktiv sind, was die Partnerschaft sehr belasten kann.

Für die Angehörigen und die Umwelt ist das sehr schwierig zu ertragen.

Greil: In voll ausgeprägten manischen Zuständen sehen die Betroffenen ihre Grenzen nicht mehr und lassen sich kaum beeinflussen. Auf einem reduzierten Pegel der Hochphase dagegen kön-

nen es sehr interessante und anziehende Menschen sein. In einem gewissen Sinne könnte man die bipolare Störung als «Krankheit der Erfolgreichen» bezeichnen.

Wie meinen Sie das?

Greil: Bei Menschen, die wegen bipolarer Störung zu mir in Behandlung kommen, handelt es sich oft um erfolgreiche Unternehmer, Wissenschaftler oder bekannte Künstler. In ihren gesunden oder leicht gehobenen Phasen sind sie sehr aktiv, dynamisch und innovativ.

In Behandlung kommen sie, wenn sie depressiv sind, oder wenn es wegen ihrer Erkrankung zu beruflichen oder privaten Schwierigkeiten gekommen ist.

Ist das Manische nur massvoll ausgeprägt, kann es befruchtend sein?

Greil: Ja. Solange das leicht hypomanische nicht krankheitsbedingt erheblich übersteigert wird, kann es in unserer Gesellschaft offensichtlich dazu beitragen, erfolgreich zu funktionieren. Es sind Leute, die voller Energie, kreativ und risikofreudig sind und viel arbeiten können. Wer weniger gehemmt ist, geht offener auf andere Leute zu und knüpft leichter Kontakte. Das kann sich über lange Zeit positiv auswirken.

Eine Gratwanderung ...

Greil: Die Grenzen sind oft fließend. Wenn das Manische stärker wird und

nicht mehr kontrolliert werden kann, sind die Folgen verheerend. Die Menschen überschätzen sich, sie treffen Fehlentscheidungen. Kollegen, Vorgesetzte oder Kunden wenden sich ab, es kommt zu Kündigungen. Im Privaten gehen Partnerschaften und Ehen in die Brüche. In der Depression besteht Suizidgefahr.

In manischen Phasen prallen Angehörige und Freunde beim Betroffenen nur ab. All ihre Ratschläge und Hilfen werden in den Wind geschlagen. Wie sollen sie sich verhalten?

Greil: Das sind immer sehr schwierige Situationen, für die es keine Patentrezepte gibt. In extremen Fällen müssen Menschen in der Manie sogar mit einem fürsorglichen Freiheitsentzug (FFE) in eine Klinik eingewiesen werden. Wenn die Krankheit bereits bekannt ist, kann es einfacher sein. Viele Betroffene treffen Vereinbarungen oder machen sogar «Verträge». In diesen berechnen sie ihre Angehörigen, sie bei der nächsten manischen Phase in die Klinik einweisen zu lassen oder die Konten zu sperren.

Wie behandelt man eine bipolare Störung?

Greil: Basis der Behandlung sind Medikamente, die ausgleichend auf die Stimmung wirken. Das klassische Medikament hierfür ist Lithium. In den letzten Jahren wurden auch sehr gute Erfahrungen mit bestimmten Antiepileptika und neueren Antipsychotika gemacht, da auch solche Medikamente die Stimmung günstig beeinflussen.

Trägt auch das eigene Verhalten dazu bei, die Krankheit möglichst im Griff zu halten?

Greil: Unbedingt. Von grundlegender Bedeutung ist ein geregelter Lebensrhythmus. Das heisst: Nicht die Nächte durchmachen, sich nicht zu viel vornehmen, ein geordnetes und ruhiges Leben anstreben. Weiterhin sind eine gesunde Ernährung und regelmässige Bewegung dringend zu empfehlen. Dies kann auch dazu beitragen, eine mögliche Gewichtszunahme unter der stimmungsstabilisierenden Medikation zu vermeiden.

HINWEIS

► Prof. Dr. med. Waldemar Greil war von 1992 bis Februar 2007 ärztlicher Direktor der psychiatrischen Privatklinik Sanatorium Kilchberg. Heute fungiert Greil dort als wissenschaftlicher Beirat, zudem ist er unter anderem Präsident der Schweizerischen Gesellschaft für Bipolare Störungen und ausserplanmässiger Professor an der Universität München (LMU). ◀



«Man kann die bipolare Störung als «Krankheit der Erfolgreichen» bezeichnen.»

WALDEMAR GREIL,
PSYCHIATER

DIENSTAG, 6. NOVEMBER

Manisch-depressive Erkrankung: Infoabend der Neuen LZ

Unser Experte **Prof. Dr. med. Waldemar Greil** referiert am kommenden **Dienstag, 6. November, im Hotel Schweizerhof, Luzern**, zum Thema bipolare Störung. Weiter als Experten dabei sind:

- **Dr. med. Kerstin Gabriel**, Oberärztin, Luzerner Psychiatrie.
- **Thomas Rüeegg**, Vizepräsident Equilibrium, Verein zur Bekämpfung von Depressionen.
- Im Anschluss beantwortet das Expertenteam **Fragen aus dem Publikum**, wobei auch etwas Zeit reserviert ist für Fragen «unter vier Augen».

Die öffentliche Veranstaltung wird von unserer Zeitung organisiert und von AstraZeneca unterstützt. Beginn ist um **19 Uhr**, Türöffnung um 18.30 Uhr. Dauer: zirka anderthalb Stunden. Der Eintritt ist **gratis**. Im Anschluss an das Referat und die Fragerunde wird den Besucherinnen und Besuchern ein **Apéro offeriert**.

hag

KALEIDOSKOP

Auch leichte Hundebisse sind gefährlich

Es müssen nicht immer Kampfhunde sein: Auch leichte Hundebisse sollten bei Kindern unbedingt vom Arzt behandelt werden. «Selbst durch kleine Verletzungen können mit dem Tier-speichel Krankheitserreger in die Wunde gelangen», warnt Thomas Fendel vom Berufsverband der deutschen Kinder- und Jugendärzte. Bei etwa 15 Prozent der Hundebisswunden komme es zu Wundinfektionen – abhängig von der Schwere der Verletzung, der Immunität und vom Verschmutzungsgrad. Auch der Schutz vor Wundstarrkrampf müsse gegebenenfalls aufgefrischt werden. Bei einer Hundeattacke sollte man still stehen, nicht schreien, Arme und Hände hängen lassen, den Blick abwenden und alles fallen lassen, was man in den Händen hält. **ap**

Prävention steigert Lebenserwartung

Trotz relativ niedriger Gesundheitsausgaben haben Japaner weltweit die höchste Lebenserwartung. Das Zentrum Demographischer Wandel an der Technischen Universität Dresden wertet dies vor allem als Ergebnis zielgerichteter Präventionsbemühungen. Dabei sei Japan noch in den Sechzigerjahren des vergangenen Jahrhunderts unter den Industrieländern das Schlusslicht in der Lebenserwartung gewesen. Um 1970 habe die japanische Regierung aber Initiativen gestartet, um die Ernährungs- und Verhaltensgewohnheiten der Bevölkerung nachhaltig zu verbessern. **ap**

Langes Grübeln ist nicht immer besser

Bei der Lösung von komplizierten Problemen führt langes Überlegen oft nicht zu einem besseren Ergebnis als eine relativ spontane Entscheidung. Diesen Effekt haben Experimente der Universität Amsterdam belegt. Dabei ging es um einen Autokauf. Wenn die Versuchspersonen zwölf Kriterien (Benzinverbrauch, Leistung, Stauraum usw.) der Autos kannten und lange überlegen konnten, führte das zu schlechteren Entscheidungen als bei einem unbewussten Abwägen. Hirnforscher plädieren daher bei schwierigen Problemen für ein Vorgehen in drei Schritten: zunächst die Sachlage rational überdenken, den Entschluss dann ein wenig aufschieben (zum Beispiel «drüber schlafen») und am Ende – dem Gefühl folgen. **ap**

Aspirin schützt Männer vor Infarkt



Der Aspirin-Wirkstoff Acetylsalicylsäure (ASS) schützt Männer wesentlich besser vor einem Herzinfarkt als Frauen. Mediziner der Universität Vancouver prüften die Ergebnisse von 23 Studien, die den Effekt von ASS auf die Infarktprävention untersuchten. Resultat: Die Schutzwirkung hing stark davon ab, wie viele Männer und Frauen an den Studien teilgenommen hatten. Am besten schnitt das Medikament in jenen Untersuchungen ab, in denen hauptsächlich Männer vertreten waren. Warum ASS auf Frauen anders wirkt, ist bislang nicht bekannt. Die Forscher vermuten, dass Männer und Frauen Unterschiede in Struktur und Physiologie der Herzgefässe aufweisen. **ap**