

Bipolare affektive Störung



Definition

Episodisch verlaufende affektive Erkrankung

- gekennzeichnet durch extreme Schwankung in Stimmung, Energie und Aktivität
- Liegt nach ICD-10 vor, wenn:
 - **mindestens zwei** eindeutig abgrenzbare Episoden erlebt wurden
 - **Eine davon muss:** manisch, hypomanisch oder eine gemischte Episode sein
- Verlaufsformen:
 - Bipolar-I-Störung
 - Bipolar-II-Störung
 - Rapid Cycling
 - Zykllothymia

(WHO / BfArM 2024)

Symptome

Depression	Manie Abnorm gehobene/gereize Stimmung	Hypermanie Mildere Form von Manie
• Hoffnungslosigkeit • Antriebslosigkeit • Schlafstörung • Anhedonie • Höhere Suizidalität • Schuldgefühle • Appetitstörung	• vermindertes Schlafbedürfnis • Rededrang • Ideenflucht • Ablenkbarkeit • Antriebsdrang • Reduzierte soziale Hemmungen • Überhöhte Selbsteinschätzung • Gesteigerte Libido • Riskantes Verhalten	• Veränderung zum Normalzustand → Alltag kann aber noch bewältigt werden → Mangelnde Krankheitseinsicht

(DGBS e.V. / DGPPN e.V 2019)

Zudem kognitive Beeinträchtigungen (De Prisco u. a. 2025)

→ Probleme mit der Aufmerksamkeit, dem Gedächtnis oder der Gesichtsemotionserkennung



Ursachen

Biologische Faktoren:

- genetische Veranlagung im Vordergrund

Psychologische Faktoren:

- mangelnde emotionale Dysregulation
- Temperamentzüge

Soziale Faktoren:

- belastende Lebensereignisse
- chronischer Stress

(DGBS e.V. / DGPPN e.V 2019)

Diagnostik

Problematic:

- Verzögerte Diagnosestellung
- Fehldiagnose als reine Depression → negativer Einfluss auf Medikation möglich

Diagnosis:

- Strukturierte Interviews (wie SKID)
- Skalen
 - YMRS für Manie
 - MADRS für Depression

(DGBS e.V. / DGPPN e.V 2019)

Häufigkeit und Folgen

Häufigkeit

- Lebensprävalenz
 - Bipolar-I-Störung: 1,3 – 1,8 %
 - Bipolar-II-Störung: 1 – 3 %
- Punktprävalenz liegt bei 2 %
- Gesamtes Bipolare Spektrum liegt bei 3-4 %
- Ersterkrankung meist zwischen dem 15. und 19. Lebensjahr

Folgen

- 15% streben durch Suizid → über 25 % unternehmen mind. einen Versuch
- Lebenserwartung sinkt um etwa 8 Jahre

(Aubel u. a. 2024)

Evidenzbasierte Therapien

- I. Pharmakotherapie
- II. Psychotherapie
- III. Digitale
Selbstmanagement-Tools

I. Pharmakotherapie

Kombinationstherapien aus Antipsychotika und Stimmungsstabilisator **wirksamer** als reine Monotherapien

- Yao u. a. (2025) vergleichen Ziprasidon und Olanzapin
 - Wirkung als ähnlich gut beschrieben
 - YMRS-Skala zeigt, dass Ziprasidon **möglicherweise** wirksamer in manischen Phasen
 - Ziprasidon **gesichert** weniger metabolische Nebenwirkungen (Gewichtszunahme...)
 - Huang u. a. (2024) bewertet Risperidon als beste Möglichkeit
 - Lithium und Valproat als **Stimmungsstabilisator** verbreitet (Wang u. a. 2025)
 - zu Lithium liegen Meta-Analysen vor, die einen numerischen Trend zur Suizidreduktion aufzeigen
 - statistisch ist dies jedoch schwierig zu belegen [seltenes Ereignis]
- **Anmerkung:** wissenschaftliche Datenlage zur Bipolar-II-Störung ist lückenhaft (Fredskild u. a. 2025)

II. Psychotherapie

Yilmaz u. a. (2025) stellt dar, dass psychologische Interventionen wie die Kognitive Verhaltenstherapie (KVT) Depressionswerte signifikant senken

- KVT unterstützt Patient:innen ungünstige Denkmuster und Verhaltensweisen zu erkennen und zu verändern
 - um emotionale Selbststeuerung zu verbessern
- KVT wirkt nachhaltig und unabhängig vom Schweregrad zu Beginn der Therapie

III. Digitale Selbstmanagement-Tools

Zunahme in den letzten Jahren

- Wright u. a. (2026) konnte **kein** statistischer Effekt zw. der reinen App-Nutzung und der Symptomstärke feststellen
 - ▶ Diskrepanz zw. statischer Analyse und quantitativer Beobachtung:
 - Steigerung der Krankheitseinsicht
 - verbessertes Selbstmanagement
 - als Frühwarnsystem
 - ABER auch: zusätzliche Belastung durch regelmäßiges Tracking

Stigmatisierung

- Reduzierung auf Stimmungsschwankung
- Betroffene werden pauschal als „unberechenbar“ abgestempelt
- Geheimhaltung der Diagnose aus Angst der Ausgrenzung
→ Selbststigmatisierung

Lösungsansätze:

- Aufklärung und Mythenentkräftigung
- Wirksames Werkzeug: der Dialog

(DGBS e.V / DGPPN e.V 2019)

Literatur

- Aubel, Dr Thomas / Stehlin, Nadja / Wagenblast, Barbara (2024): Bipolare Störungen - Informationen für Behandelnde
- Aydin, Nilüfer / Fritsch, Katrin (2015): Stigma und Stigmatisierung von psychischen Krankheiten. In: *Psychotherapeut* Bd. 60, Heft 3, S. 245-257
- De Prisco, Michele / Oliva, Vincenzo / Possidente, Chiara / Fico, Giovanna / Montejo, Laura / Fortea, Lydia / Lie Kjærstad, Hanne / Woznica Miskowiak, Kamilla / u. a. (2025): Facial emotion recognition deficits in bipolar disorder: A systematic review and meta-analysis. In: *European Psychiatry* Bd. 69, Heft 1, S. e16
- DGBS e.V / DGPPN e.V (2019): S3-Leitlinie zur Diagnostik und Therapie Bipolarer Störungen.
- Fredskild, Mette Ungermann / Bruun, Caroline Fussing / Vinberg, Maj / Faurholt-Jepsen, Maria / Kessing, Lars Vedel / Munkholm, Klaus (2025): Lithium and lamotrigine for the treatment of bipolar II disorder – a systematic review and meta-analysis of randomized trials. In: *Journal of Affective Disorders* Bd. 383, S. 341-353
- Huang, Wenbo / He, Shuyang / Liu, Mingxin / Xu, Jilai (2024): Comparative efficacy, safety, and tolerability of pharmacotherapies for acute mania in adults: a systematic review and network meta-analysis of randomized controlled trials. In: *Molecular Psychiatry* Bd. 30, Heft 3, S. 838-847

Literatur

- Wang, James Xiaolong / Le, Gia Han / Wong, Sabrina / Teopiz, Kayla M. / Kwan, Angela T.H. / Rosenblat, Joshua D. / Rhee, Taeho Greg / Ho, Roger / u. a. (2025): The efficacy of lithium in the treatment of suicidal ideation, behavior and suicide: An updated systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. In: *Journal of Affective Disorders* Bd. 387, S. 119487
- WHO / BfArM (2024): *Affektive Störungen (F30-F39)*. URL <https://klassifikationen.bfarm.de/icd-10-gm/kode-suche/htmlgm2024/block-f30-f39.htm>. - abgerufen am 2026-05-15
- Wright, Laurence Astill / Shajan, Georgina / Purewal, Daljit / Stone, Jonathan / Majid, Madiha / Guo, Boliang / Morriss, Richard (2026): Mood Monitoring, Mood Tracking, and Ambulatory Assessment Interventions in Depression and Bipolar Disorder: Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. In: *JMIR Mental Health* Bd. 13, S. e84020-e84020
- Yao, Peiling / Ni, Pingan / Yin, Liqin (2025): Efficacy of Different Combination Therapies for Mania in Bipolar Disorder: A Systematic Review and Meta-Analysis. In: *Brain and Behavior* Bd. 15, Heft 12, S. e71139
- Yilmaz, Sakir / Huguet, Anna / Kisely, Steve / Rao, Sanjay / Wang, JianLi / Price, Molly / Morriss, Richard / Inder, Maree / u. a. (2025): The clinical efficacy of psychological interventions for bipolar depression: a systematic review and individual patient data (IPD) meta-analysis. In: *Psychological Medicine* Bd. 55, S. e154

Anhang: Diagramm

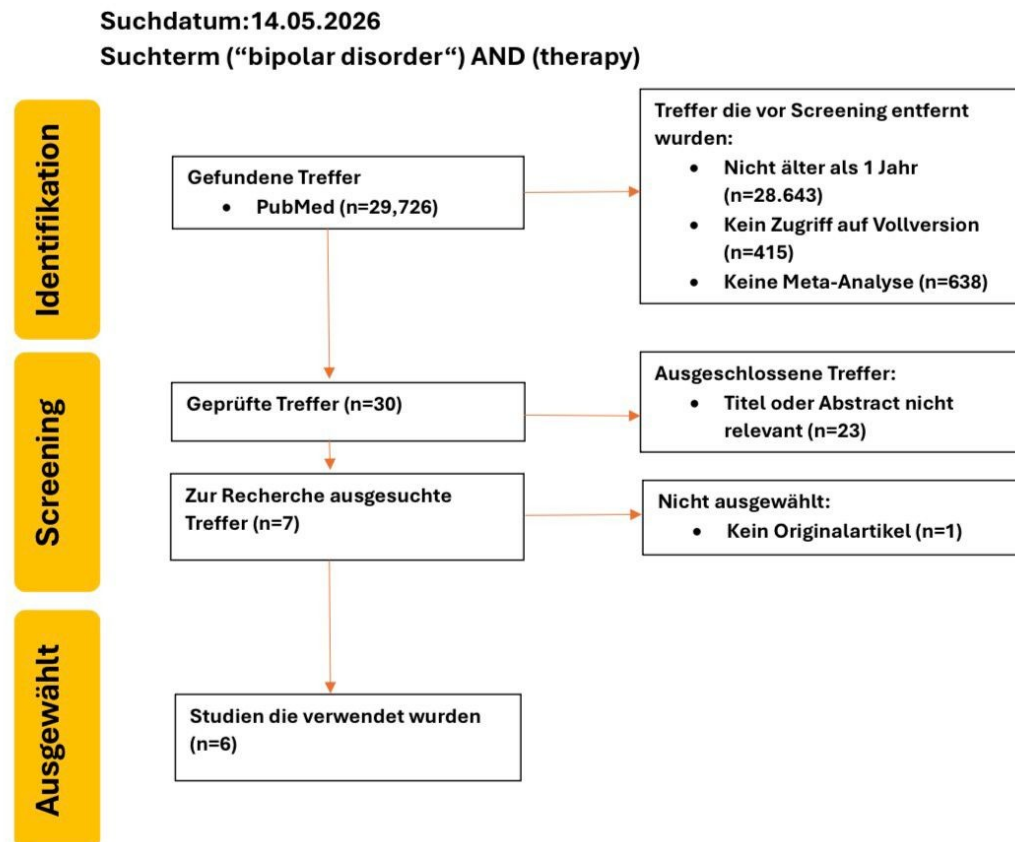


Abb. 1: eigene Darstellung