

Stabilität kann man essen?!





Krankengeschichte

- Diagnose: Bipolar I mit katatonen Zuständen, Rapid Cycling, dabei überwiegend Manien
- Erste Phase im 22. Lebensjahr (Depression)
- diagnostiziert im 47. Lebensjahr
- innerhalb von 8 Jahren (2007-2014):
 - 24 Klinikaufenthalte in 6 Kliniken, das waren
 - 571 Kalendertage auf Station
- Zwei Suizidversuche
- 15 kg Gewichtszunahme





Behandlung

- S3-Leitliniengerechte Pharmakotherapie:
 - Valproat, Lithium, Carbamazepin, Oxcarbazepin, Quetiapin, Levetiracetam, Asenapin
 - Sertralin, Lyrica, Venlafaxin, Bupropion,
 - Lorazepam, Diazepam
- Letzter Klinikaufenthalt Februar 2014
- Bipolar Tagesklinik (6 Wochen)
- Über 100 Stunden Psychotherapie (VT)
- Regelmäßiger Kontakt zur Psychiaterin bis heute





Genesung Teil 1

- Weniger Phasen und kürzere Phasen
- Weniger Schwankungen
- Weniger Psychopharmaka (Minidosis)
- Pensionierung

ABER: Keine Symptombfreiheit

„Sie machen alles richtig, Frau Oehlschläger“



Werden Sie vom Betroffenen zum Experten Ihrer Erkrankung

Der Betroffene in der
„**Krankheits**“kutsche:
Man wird von der Krankheit
hin- und hergeschüttelt



Der Experte seiner Erkrankung in der
„**Genesungs**“kutsche:
Wieder die Zügel selbst
in die Hand nehmen





Genesung – Teil II

- Ernährungsumstellung Mitte 2014: Verzicht auf Kohlenhydrate aus Zucker, Brot, Kartoffeln, Nudeln, Reis (No Carb – Low Carb)
- Dafür: Eiweiß, vor allem Eier, Fleisch, Käse, Gemüse, Obst und Omega-3-Fette
- Messung der Blutspiegel: Defizite bei Vitamin D, Magnesium, Zink, Selen, Vitamin B12, B9, B6, beseitigt
- Mäßig Bewegung (Fahrradfahren, Krafttraining)





Genesung – Teil III

- Gewichtsreduktion innerhalb 4 Monaten: 10 kg
- Hypertonie Medikation (Blutdruckmittel) abgesetzt (nach 4 Mon)
- Psychopharmaka (Keppra und Seroquel) abgesetzt (nach 6 Mon)
- Keinerlei Tabletten mehr nötig
 - **symptomfrei seit 3 1/2 Jahren**
- Steuerberatende Tätigkeit, Vorträge, Buch, Selbsthilfegruppe,





Ausgangsthese

- Ich bin der bipolaren Störung nicht hilflos ausgeliefert - ich kann selbst sehr viel tun
- Es gibt **nicht** den **einen** Weg, das eine Wundermittel, sondern jeder kann **seinen Weg** finden.
- **Jeder muss es „nur“ TUN – die Suche lohnt**
- Meinen Weg kann ich Ihnen vorstellen, aber
- **Das Selbst-TUN** kann einem niemand abnehmen
- Lebensstil und Ernährung haben großen Einfluss auf das seelische Befinden
- **Psychische Stabilität kann man „essen“?!**







Aus dem Inhalt des Buches

- **TEIL 1 – MEIN WEG DURCH DIE PSYCHIATRIE**
- **TEIL 2 – (MEINE) BAUSTEINE DER STABILITÄT**
- **KANN MAN STABILITÄT ESSEN?**
- **MESSEN STATT RATEN**
- **DIE MOLEKÜLE DER GEFÜHLE**
- **DAS GEHIRN-ÖL OMEGA-3**
- **STIMMUNGSKILLER KOHLENHYDRATE**
- **DAS VITAMIN-ALPHABET GEGEN DEPRESSIONEN**
- **MAGNESIUM - DAS SALZ DER INNEREN RUHE**
- **STREITFALL NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL**
- **KÖRPERHALTUNG UND BEWEGUNG**
- **BIOLOGISCHE RHYTHMEN UND SCHLAF**





Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

