

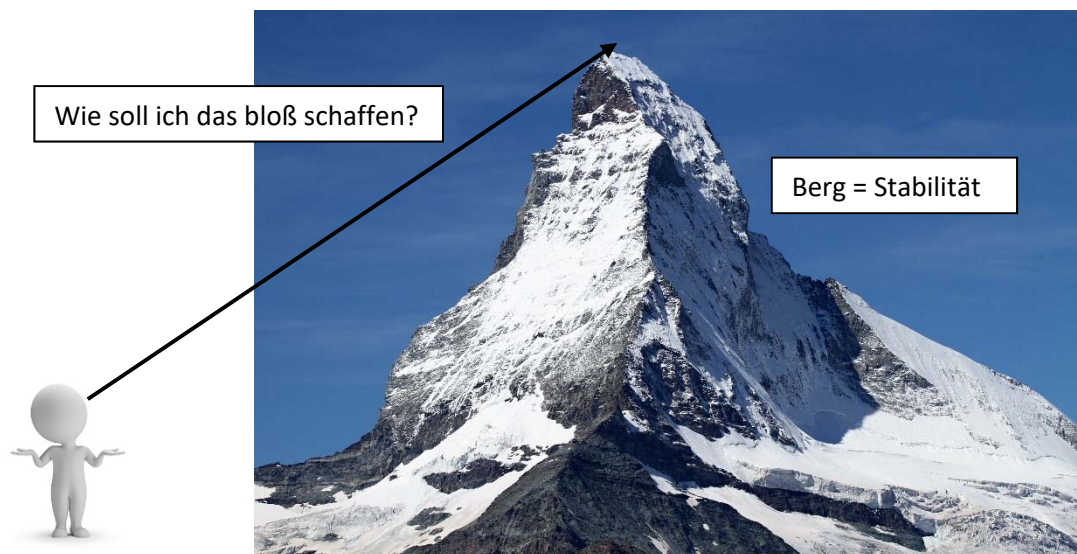
Prioritätenliste aller Bausteine oder Wie soll ich das bloß alles umsetzen?



Sie haben sich bis hierher durch mein Buch gekämpft und wahrscheinlich bei so manchem Abschnitt gedacht: „Wie soll ich das bloß alles umsetzen? Das schaffe ich nie!“

Deshalb hier einige Ideen, in welcher Reihenfolge Sie was angehen könnten, um einerseits möglichst schnell Erfolg zu verzeichnen und andererseits sich selbst aber nicht zu überfordern.

Für das, was ich in meinem Buch beschrieben habe, habe ich ungefähr zwei Jahre gebraucht! Es geht nicht alles auf einmal, es handelt sich um **einen Prozess!** Setzen Sie sich also nicht unter Druck. Sie wissen, das tut uns Bipolaren nicht gut. Kennen Sie dieses Wort-Bild vom „großen und kleinen“ Berg? Es stammt von Frau Dr. Salkow. Sie gab mir mit auf den Weg, dass es klüger ist, einen großen, scheinbar unüberwindlichen Berg (also alles auf einmal schaffen zu wollen) in viele kleine „Berge“ zu unterteilen (also sich Teilaufgaben vornehmen), die man nach und nach angehen kann.



Je nach Ihrer Ausgangssituation, könnte ich mir folgendes Vorgehen als hilfreich für einen Bipolaren vorstellen. Verstehen Sie die Reihenfolge der Teilschritte bitte als Anregung, nicht als Dogma.

Szenario 1: Sie sind relativ **stabil**, haben jedenfalls zurzeit keine akute bipolare Symptomatik:

1. Ernährung umstellen, Kohlenhydrate auf ein Minimum reduzieren, Eiweißanteil in der Ernährung massiv erhöhen → siehe Kapitel „Stimmungskiller Kohlenhydrate“ und „Moleküle der Gefühle“
2. Omega-3-Fettsäuren besorgen oder sehr viel Fisch und Eiweiß essen
→ Kapitel „Gehirn-Öl Omega-3“
3. feste Tagesstruktur nur geringfügig und dahingehend ändern, dass Bewegung in den Tagesablauf eingebaut wird, ganz wichtig: mindestens 30 Minuten am Tag ans Tageslicht gehen (ggf. mit Schrittzähler), so viel wie geht und am besten vormittags. Wenn Sie mögen, können Sie auch zweimal in der Woche ein Krafttraining einbauen.
4. rechtzeitig schlafen gehen und möglichst immer zur gleichen Zeit aufstehen, auch wenn Sie anfangs vielleicht Schwierigkeiten haben. Bleiben Sie konsequent, nach kurzer Zeit hat sich Ihr Körper daran gewöhnt → Kapitel „biologische Rhythmen, Schlaf und Licht“
5. Kochen lernen bzw. selbst und frisch kochen, das gibt Tagesstruktur, ca. eine Woche im Voraus Essenplan aufstellen, mit Einkaufszettel und gesättigt einkaufen gehen, nur das kaufen, was auf dem Zettel steht; ggf. im Internet nach LowCarb-Rezepten googlen oder LowCarb-Kochbücher kaufen und ausprobieren!
6. **Wichtig:** Vitamin D-Spiegel und Magnesium messen lassen, auffüllen und Spiegel halten (Ich bin der Überzeugung, dass Sie ohne Omega-3 sowie einen guten Vitamin D- und Magnesium-Spiegel nicht stabil werden können.) → siehe Kapitel „Gehirn-Öl Omega-3“, „Sonnenhormon“ und „Das Salz der inneren Ruhe“
7. Je nachdem, ob und welche Erfolge Sie mit dem Aufdosieren von Omega-3, Vitamin-D und Magnesium erzielt haben, empfehle ich Ihnen folgende Werte messen zu lassen, um ggf. weitere „Löcher“ in Ihrer Körperchemie aufzuspüren. Im Kapitel „Messen statt raten“ finden Sie eine Tabelle zu den Kosten und den Referenzwerten.



- Gesamt-Eiweiß - Details im Kapitel „Moleküle der Gefühle“
- Vitamin B12, B9 (Folsäure) und B6 und/oder Homocystein – Details im Kapitel „Vitamine“
- Zink – noch besser gleich ein ganzes Mineralstoffprofil – Details im Kapitel „Kleine Stoffe“
- Selen – im Mineralstoffprofil enthalten
- Ferritin – Details im Kapitel (Messen statt raten)
- Schilddrüsenwerte - Details im Kapitel (Messen statt raten)
- Hormonspiegel - Details im Kapitel (Messen statt raten)
- Aminogramm (wenigstens die 20 wichtigsten) – Details im Kapitel „Moleküle der Gefühle“

Wenn Sie nicht weiterkommen oder unsicher sind, sollten Sie einen Arzt oder Heilpraktiker aufsuchen, der Ihnen Ihre Fragen beantworten und Ihre Blutwerte interpretieren kann.

8. Suchen Sie sich eine sinnstiftende Betätigung, z.B. Ehrenamt, Beschäftigung mit Kindern (Oma/Opa-Sein, Vorlese-Pate, Oma/Opa-on-demand), jemand anderem helfen, in der Selbsthilfe engagieren, freiwillige Feuerwehr usw.

9. Falls noch nicht geschehen, beantragen Sie eine Psychotherapie, am besten eine Verhaltenstherapie, um Ihre nicht hilfreichen Muster zu identifizieren und zu verändern.

Zum Abschluss noch ein Buch-Tipp: Wenn Sie sich intensiver mit den „**Strategien der Selbstheilung**“ beschäftigen und erfahren wollen, wie und was andere Menschen gemacht haben, empfehle ich Ihnen das gleichnamige Buch von Dr. Ulrich Strunz.

Es war bei mir nicht und es wird auch bei Ihnen keine „Wunderheilung“ geben. Die Menschen, denen solche – aus schulmedizinischer Sicht – nicht möglichen „Heilungen“ gelungen sind, haben nämlich eine ganze Menge gemeinsam, auch wenn ihre jeweiligen Erkrankungen ganz unterschiedlich sind. Diese Gemeinsamkeiten hat Dr. Strunz in seinem Buch zusammengestellt. Mich hat es in meinen Erfahrungen bestätigt. Lesenswert!

Szenario 2: Sie sind zurzeit **stimmungslabil** und dabei eher **manisch** und antriebsgesteigert:

1. Bitte keine Medikamente umstellen, Sie können zurzeit die Folgen nicht einschätzen.
2. Reizabschirmung steht im Vordergrund. Falls Sie im Arbeitsprozess stehen, ggf. krankschreiben lassen. Schadensvermeidung als Vorsorge ist besser als Schadensbehebung im Nachhinein!
3. Meiden Sie volle öffentliche Verkehrsmittel, große Menschenansammlungen, Kaufhäuser und große Supermärkte, laute Musik und alles, was Sie irgendwie aufregt. Wenn Sie Auto fahren müssen, fahren Sie absichtlich langsam, es ist dann schnell genug und nein, die anderen Autofahrer sind keine Schnecken. Wenn Sie sich nach denen richten, ist es gut, auch wenn Sie glauben, ein Verkehrshindernis zu sein. Wenn möglich, führen Sie selbst zurzeit keinen PKW oder andere Fahrzeuge.
4. Viel bewegen, möglichst draußen und bei Tageslicht. Keinen Vertrag mit einem Fitness-Studio abschließen, Sie können zurzeit nicht einschätzen, ob Sie das wirklich für viele Monate durchhalten werden. Dafür ist später noch Zeit.
Bevorzugen Sie Ausdauersportarten, wie Wandern, Walken, Joggen, Schwimmen, Rudern u.ä. – alle Sportarten mit Tempo und schnellen Wechseln, wie Squash, Tennis oder Mannschaftssportarten triggern zurzeit zu sehr. Wenn Sie doch in einer Mannschaft spielen, halten Sie sich mit Kritik an Ihren Mitspielern zurück. Sie nehmen zurzeit die Fehler der Anderen verstärkt wahr, Ihre eigenen aber nicht so. Sie könnten von Ihren Kameraden als ungerecht wahrgenommen werden. Wenn Sie die Spiele zu sehr aufregen, ist es besser, Sie verlassen die Situation, egal, ob Sie Recht haben oder nicht.
Sollten Sie Ihre Aggressionen nicht loswerden, suchen Sie sich harmlosere „Objekte“, um Dampf abzulassen, als Ihre Mitspieler. Das könnte ein Boxsack sein, eine schnelle Fahrradfahrt oder ein wildes Herumgehüpfe auf dem Trampolin.
Wenn Sie können, wäre jetzt der richtige Zeitpunkt für eine mehrtägige Wanderung im Hochgebirge, wo Sie wahrscheinlich nicht allzu viele Menschen treffen werden oder eine Radtour, ganz allein an einem langen Fluss entlang. Beruhigende Natur um sich herum und wenig Menschen. Wenn Sie gern joggen, könnten Sie sich jetzt auf Ihren nächsten Marathon

vorbereiten. Hauptsache, Sie sind im Freien möglichst allein und geben Ihren Augen genug zum Anschauen, Ihren Ohren genug Naturgeräusche zum Hören und Ihrer Nase frische Luft und Naturdüfte zum Riechen – das alles beruhigt Ihre aufgeregten Nerven.

5. Konzentrieren Sie sich auf die Ernährungsumstellung. Lesen Sie! Beschäftigen Sie sich mit der LowCarb-Ernährung und allem, was dazu gehört. Aber nicht 24 Bücher auf einmal kaufen, sondern nicht mehr als drei auf einmal! Aufgeschoben ist nicht aufgehoben!
6. Können Sie kochen? Dann sollten Sie es jetzt lernen! Beschäftigen Sie sich mit den Lebensmitteln, dem Kochvorgang, den Zubereitungsarten, der Logistik und bereiten Sie sich und Ihrer Familie ein schönes Essen. Kochen zwingt zum Fokussieren, zur Konzentration auf Abläufe und Sie erhalten ein vorzeigbares Ergebnis. Wenn es dann noch allen schmeckt, haben Sie sich selbst ein Erfolgserlebnis organisiert. Das motiviert zum Weitermachen.
Nur beim Einkaufen müssen Sie aufpassen, nicht zu viel zu kaufen. Am besten Sie suchen sich die Rezepte und Zutaten heraus, die Sie für eine Woche im Voraus zubereiten wollen. Gehen Sie dann einkaufen, wenn nicht die „halbe Stadt“ im Supermarkt ist und wenn Sie gesättigt sind. Nehmen Sie sich vor, wirklich nur das einzukaufen, was auf dem Zettel steht und nicht mehr als drei spontane Produkte. Denken Sie daran, dass Sie zurzeit fast alles „anspringt“, was irgendwie auffallend und bunt aussieht oder neu ist. Sie brauchen aber nur das, was auf dem Zettel steht. Gut wäre, wenn Sie dort einkaufen gehen, wo Sie sich auskennen. Dann stringent nur die Regale bzw. Bereiche ansteuern, in denen sich das Obst und Gemüse, die Eier, Milchprodukte, Fleisch und Fisch und das Mineralwasser befinden – alles andere brauchen Sie zurzeit nicht. Nehmen Sie sich dieses Vorgehen fest vor, dann ist es leichter, sich nicht ablenken zu lassen.
Wenn Sie Rezepte brauchen, finden Sie vielfältige Ideen im Internet. Kochbücher brauchen Sie zurzeit höchstens drei Stück. Wenn Sie doch vierundzwanzig Stück bestellt haben, schicken Sie die letzten einundzwanzig zurück. Wählen Sie die drei Bücher aus, die Sie am meisten ansprechen. Noch besser, Sie legen alle Bücher, die Sie vielleicht kaufen wollen, in den Warenkorb und warten einen ganzen Tag, also 24 Stunden, mit dem Bestellabschluss. Wenn die Bücher Sie dann immer noch interessieren, dann wählen Sie drei davon aus.
Exotische Zutaten brauchen Sie zurzeit nicht bzw. bekommen Sie die gängigen auch in Ihrem Supermarkt. Wenn Sie zum Beispiel Backmischungen für LowCarb-Brot kaufen wollen, dann bestellen Sie zu Beginn jeweils nur eine Packung. Probieren Sie aus, was Ihnen schmeckt. Nachbestellen geht immer. Wenn Sie doch mal zu viel gebacken oder gekocht haben, fragen Sie Ihre Nachbarn oder Freunde, ob Sie sie beglücken können oder frieren Sie Reste ein.
7. Halten Sie regelmäßige Zeiten für Ihre Mahlzeiten ein und lassen Sie keine ausfallen, auch wenn Sie scheinbar keinen Appetit haben. Das Fasten ausprobieren oder Abnehmen können Sie später auch noch, wenn die manische Phase vorbei ist. Es geht nicht alles auf einmal, auch wenn es so scheint. Bedenken Sie, dass JEDE Unregelmäßigkeit Ihre Manie fördert.
Außerdem trägt das regelmäßige Essen dazu bei, dass Sie Ihre Tagesstruktur einhalten. Wenn Sie dann auch noch selbst kochen und dafür einkaufen gehen, ist der Tag schon fast ausgeplant.
8. Meiden Sie Süßigkeiten, Kaffee, Alkohol – also alle anregenden Stoffe – diese triggern. Wenn Sie Süßes nicht lassen können, versuchen Sie es mit Obst oder mit Schokolade, die z.B. mit Galaktose gesüßt ist (gibt es im Tavarlin-Shop unter www.tavarlinshop.de/ Mein Favorit ist der Schoko-Riegel Kokos). Galaktose erhöht im Gegensatz zu Glukose den Blutzuckerspiegel nicht und triggert damit auch keine Stimmungsschwankungen!
Sie kennen den Spruch: „Erst einmal abwarten und Tee trinken“ Das ist jetzt ein gutes Motto. Wenn Sie sich z.B. für grünen Tee mit Ingwer und Zitrone entscheiden, tun Sie nicht nur Ihrer Stimmung, sondern auch Ihrem Körper etwas Gutes.

9. Sie könnten auf die Idee kommen und jetzt besonders viele Kohlenhydrate essen zu wollen, weil Sie in meinem Buch gelesen haben, dass Kohlenhydrate müde machen. Ich bezweifle, dass das bei Ihnen in einer manischen Phase wirklich funktioniert. Diese Müdigkeit nach dem Essen werden Sie wahrscheinlich gar nicht wahrnehmen, weil Sie schon wieder „in Aktion“ sind. Die Schwankungen des Blutzuckerspiegels haben Sie aber trotzdem. Es könnte sein, dass diese Schwankungen eventuell Ihre Aggressivität und Gereiztheit steigert – deshalb lassen Sie die Kohlenhydrate lieber weg.
10. Zu einer guten Tagesstruktur gehört auch der Schlaf. Schlafen ist die beste Strategie gegen die Manie, nur geht das im Moment gar nicht so gut – oder?
Ich hatte Ihnen im Kapitel zum Schlaf das Schlafhormon Melatonin vorgestellt. Probieren Sie es aus, Sie können bis zu 10 mg am Abend nehmen. Ich habe in meinen Manien davon noch nichts gewusst und mich mit Sycrest, einem Psychopharmakon aus der Stoffklasse der Asenapine, sozusagen „abgeschossen“. Wenn ich dann drei Tage hintereinander immer nur zum Essen aufgestanden bin und ansonsten schlafen konnte, war das Schlimmste überstanden.
11. Die einzige Laboruntersuchung, die jetzt angebracht ist, wäre die Messung des Vitamin D Spiegels. Wie ich Ihnen im Kapitel Vitamin D, dem Sonnenhormon erläutert habe, ist ein hoher Spiegel an Vitamin D, DHA und EPA Voraussetzung für ein angemessenes soziales Verhalten und für ein optimales Zusammenspiel der exekutiven Funktionen. Sie sollten dafür sorgen, dass Sie ausreichende Spiegel davon haben, dann klingt die Manie schneller ab. Seit dem ich darauf achte, lenkt sich meine Stimmung nicht mehr in den manischen Bereich aus, so als ob es jetzt eine natürlich Sperre gäbe.
12. Sollte Sie Ihre Aggressivität, Dünnhäutigkeit oder Reizbarkeit stören, wäre es angebracht, sich ein **Vitamin-B-Komplex** Präparat zu besorgen, da ein B3-Mangel Ihre Aggressivität und Reizbarkeit steigern könnte. Lesen Sie dazu das Kapitel zur B-Familie, denn die acht B-Vitamine brauchen sich alle gegenseitig. Des Weiteren sollten Sie zeitgleich **Magnesium** nehmen. Wenn Sie es gut vertragen, können Sie bis zum 1.500 mg am Tag nehmen, am besten nach jeder Mahlzeit 300 mg und den Rest zum Schlafen. Magnesium entspannt und hilft deshalb beim Einschlafen und gegen Anspannungszustände.
13. Erst wenn die Manie abgeklungen ist, sollten Sie sich mit dem Szenario 1 beschäftigen. Sie wissen sicher, dass Maniker dazu neigen, vieles anzufangen und nichts zu beenden. Die Gefahr besteht, wenn Sie jetzt z.B. Laboruntersuchungen machen lassen, die Sie vielleicht gar nicht brauchen. Das kostet alles Ihr Geld und deshalb sollten Sie gut überlegen, was Sie wirklich brauchen. Dieses Abwägen klappt gerade nicht so gut, deshalb schieben Sie es auf. Aufgeschoben ist nicht aufgehoben!
14. Wenn Sie Lust haben zum Recherchieren und sich einige Zeit konzentrieren können, könnten Sie nach Molekular-Mediziner, Ärzten oder Heilpraktiker in Ihrer Umgebung suchen, die Sie ggf. bei Ihrer Ernährungsumstellung und Stoffwechsel-Optimierung unterstützen könnten.

Szenario 3: Sie sind zurzeit **stimmungslabil** und dabei vorrangig **depressiv** und antriebsgemindert.

1. Tun Sie alles, was Ihnen gut tut. Kennen Sie die „300 angenehmen Tätigkeiten“? Dann schauen Sie doch mal hier: www.bipolaris.de/weitere-informationen-links/materialien-downloads/bipolar-ordner/

2. Gute Selbstfürsorge hat jetzt oberste Priorität. Falls Sie noch im Arbeitsprozess stehen, ggf. krankschreiben lassen. Sie sind jetzt nicht voll leistungsfähig, irgendwann merken das Ihre Kollegen.
3. Solange Sie sich schlecht fühlen, sollten Sie an Ihrer Ernährung erst einmal nicht viel ändern, denn die Umstellung kann Ihre Symptomatik verschlechtern. Warten Sie damit, bis Sie wieder einigermaßen stabil sind.
4. Lassen Sie keine Mahlzeiten aus. Behalten Sie Ihren gewohnten Tagesrhythmus bei.
5. Zwingen Sie sich, nicht im Bett zu essen, sondern sich dafür an den Tisch zu setzen.
6. Machen Sie gleich nach dem Aufstehen viel Licht, ziehen Sie die Gardinen zur Seite und öffnen Sie nach Möglichkeit das Fenster. Sehen Sie hinaus, wenn möglich in die Sonne. Vielleicht können Sie in Fensternähe essen.
7. Wenn es Ihnen möglich ist, abends auf Kohlenhydrate zu verzichten, wäre es gut. Sie geben Ihrem Körper damit eine lange Zeit zum Erholen. Wenn Sie Kohlenhydrate brauchen, dann auf das Frühstück und das Mittag beschränken. Zwingen Sie sich aber zu nichts!
8. Selbst, wenn Sie nachts wach werden und nicht mehr einschlafen können, essen Sie nicht nachts.
9. Bei Problemen beim Ein- und Durchschlafen könnte Melatonin helfen, 1 bis 2 mg reichen.
10. Stehen Sie immer zur gleichen Zeit auf, auch wenn Sie sich zwingen müssen.
11. Körperhygiene muss sein!
12. Bitten Sie Ihre Partnerin / Ihren Partner oder Ihre Freundin / Ihren Freund Sie täglich zu einem Spaziergang an der frischen Luft einzuladen und mitzunehmen, selbst dann, wenn Sie gerade keine Lust dazu verspüren. Sie werden sehen, dass Sie sich hinterher besser fühlen. Licht wirkt stimmungsaufhellend! 10 Minuten sind besser als 5 Minuten; 5 Minuten sind besser als nicht raus gehen!
13. Wenn Sie es nicht schaffen, selbst einkaufen zu gehen, bestellen Sie im Internet und lassen Sie liefern oder bitten Sie Angehörige oder Freunde darum.
14. Wenn Sie kochen, dann wählen Sie einfache Gerichte, nichts Kompliziertes. Eier kochen kann jeder, Rühreier mit Speck kann jeder – ja, das kann man auch dreimal am Tag essen. Gemüsesuppen sind ganz einfach zu kochen, es geht schnell, wärmt schön durch und macht satt. Etwas Öl und Sesamkörner oder Hanfsamen drüber, vielleicht auch Sprossen.
15. Wenn Ihnen permanent kalt ist, trinken Sie Tee mit frischen Ingwer-Scheiben. Würzen Sie Ihr Essen scharf (Senf, Paprika, Ingwer, Kurkuma, Chili, Harissa), das wärmt. Jetzt keinen Pfefferminz-Tee, der kühlt, auch wenn Sie ihn heiß trinken! Kennen Sie die goldene Milch. Das ist ein indisches Getränk mit Kurkuma und Ingwer. Im Internet gibt es verschiedene Rezepte, bevorzugt am Abend trinken.
16. Wenn Sie es schaffen, ein bisschen Sport zu machen, wäre es toll. Bewegung wirkt stimmungsaufhellend!
17. Folgende Lebensmittel wirken stimmungsaufhellend: viel Eiweiß, Bananen, Nüsse, Fisch
18. Folgende Nahrungsergänzungsmittel wirken stimmungsaufhellend: Vitamin D in Kombination mit Omega-3-Fettsäuren, Selen.

19. Wenn Sie von innerer Unruhe geplagt werden, könnte Magnesium helfen. Es entspannt und unterstützt die Produktion von Serotonin.
20. Wenn Sie Ihren Antrieb verbessern wollen, könnten Sie morgens 2 g Tyrosin nehmen, siehe Kapitel „Moleküle der Gefühle“
21. Morgens nach der warmen Dusche, kalte Kneippsche Güsse wirken stimmungsaufhellend. Wenn Sie es nicht gewöhnt sind, mit kalten Gesichtswaschungen anfangen. Langsam steigern.
22. Haben Sie schon mal über den Besuch einer Selbsthilfegruppe nachgedacht?
23. Wenn Sie nicht mehr weiter wissen, scheuen Sie sich nicht, professionelle Hilfe zu suchen.
24. Wenn Sie sich wieder einigermaßen stabil fühlen, können Sie Szenario 1 probieren.

Wie Sie sehen, ist es doch gar nicht so schwierig. Haben Sie Geduld mit sich. Probieren Sie sich aus. Rom ist auch nicht an einem Tag erbaut worden. Alles braucht seine Zeit.

Betrachten Sie Ihr Vorhaben stabil zu werden, als Weg. Wenn Sie am Fuß der Treppe stehen, scheint der Weg steil und schwierig.



Erlauben Sie sich immer mal wieder, auf der Treppe stehen zu bleiben, sich umzudrehen und wertzuschätzen, was Sie bereits hinter sich haben.

Es ist auch überhaupt nicht schlimm, wenn Sie auf Ihrem Weg auch mal eine Weile auf einer Stufe stehenbleiben oder vielleicht sogar eine Treppenstufe zurück treten. Das ist keine Katastrophe und gehört zu unserer bipolaren Störung dazu.

Viel Erfolg!