

Stimmungsschwankungen

(Stimmungslabilität)

1	2	3	4
Definition	Ursachen	Diagnose	Therapie

VON ONMEDA-ÄRZTETEAM

1. Definition

Definition

Jeder von uns kennt in einem gewissen Ausmass Stimmungsschwankungen. Die Stimmung verändert sich im Laufe des Tages, was zunächst völlig normal und von verschiedenen Faktoren abhängig ist. Ausgeprägte Stimmungsschwankungen können jedoch auch Anzeichen einer Erkrankung sein. Nicht nur psychische, auch körperliche Erkrankungen kommen hier infrage.

Einfache Stimmungsschwankungen kommen jeden Tag vor und sind normale Anzeichen unserer Hoch- und Tiefgefühle im Alltag.

Stimmungsschwankungen zeichnen sich durch einen **plötzlichen Wechsel der Stimmung** aus. Starke Stimmungsschwankungen bezeichnet man auch als **Stimmungslabilität**.

Stimmungsschwankungen sind nicht unbedingt ein Symptom für eine Erkrankung, sondern gehören zum menschlichen Leben dazu. Insbesondere während einer hormonellen Umstellungsphase treten Stimmungsschwankungen häufig auf und sind völlig normal. So müssen Eltern damit rechnen, dass ihr Sprössling in der Pubertät zu Stimmungsschwankungen neigt. Viele Frauen kennen die Stimmungsschwankungen vor der Menstruation: Das Spektrum reicht von Freude über Gereiztheit bis hin zur weinerlichen Stimmung. Mit dem Eintritt in die **Wechseljahre** und auch während der Schwangerschaft können die Hormone zu plötzlichen Stimmungsschwankungen führen.

Stimmungsschwankungen müssen nur dann behandelt werden, wenn sie sehr stark oder Symptom einer Erkrankung sind.

Erst, wenn die Stimmungsschwankungen unangemessen stark oder unpassend sind, sind sie von medizinischer Bedeutung. Medizinisch relevante Stimmungsschwankungen sind mehr als nur normale Launen - sie sind intensiver und/oder treten öfter auf. Häufig sind **psychische Erkrankungen** die Ursache für Stimmungsschwankungen - manchmal sind es aber auch **organische Gründe**, die sich auf die Stimmungslage auswirken. Weil die möglichen Ursachen so vielfältig sind, ist eine gründliche Diagnose bei ausgeprägten Stimmungsschwankungen besonders wichtig. Die Therapie richtet sich dabei nach der Ursache der Stimmungsschwankungen: In der Regel verschwindet das Symptom, wenn die eigentliche Erkrankung behandelt worden ist.

2. Ursachen

Stimmungsschwankungen können viele Ursachen haben und auch Teil einer hormonellen Umstellung sein, etwa während der Pubertät, der Schwangerschaft oder in den **Wechseljahren**. Medizinisch relevant werden sie erst, wenn sie besonders häufig auftreten, unangemessen stark sind oder unpassend erscheinen.

Die Ursachen vieler Stimmungsschwankungen sind **psychischer Natur** - **aber auch organische Ursachen sind möglich**. Stimmungsschwankungen in einer **extremen Form** treten bei Menschen auf, die an einer sogenannten **bipolaren affektiven Störung** leiden. Diese psychische Störung nennt man auch manisch-depressive Erkrankung. Dabei wechseln sich Phasen von unangemessener Euphorie (manische Phasen) mit Phasen tiefer Depression

(depressive Phasen) ab. Zwischen zwei solchen Episoden liegen Phasen, in denen die Stimmung der Situation angemessen erscheint. In einer manischen Phase ist die Stimmung des Betroffenen gehoben oder gereizt. Sein Antrieb ist gesteigert und er neigt dazu, sich zu überschätzen. Während der depressiven Episode hingegen hat die Person ihren Antrieb verloren, sie ist niedergeschlagen und hat keine Freude mehr an Dingen, die sie vorher interessiert haben. Die Phasen können unterschiedlich lange anhalten.

Auch Menschen, die an einer **Depression ohne Manie** leiden, erleben häufig Stimmungsschwankungen, die im Laufe eines Tages auftreten. Typisches, wenngleich auch nicht bei jedem Betroffenen auftretendes Zeichen einer **Depression** ist das sogenannte **Morgentief**: Morgens fühlt sich die Person besonders traurig und antriebslos, während sich die Stimmung nachmittags oder abends aufhellt.

Auch bei der **Borderline-Störung** sind Stimmungsschwankungen häufig - daher bezeichnen Mediziner sie auch als **emotional-instabile Persönlichkeitsstörung**. Schon kleinste Ereignisse können die Stimmung des Betroffenen ändern.

Weitere mögliche Ursachen von Stimmungsschwankungen sind zum Beispiel:

Demenzerkrankungen, z.B. Alzheimer

starke psychische Belastungen, z.B. Stress oder Konflikte

Schilddrüsenerkrankungen, z.B. eine Schilddrüsenüberfunktion (Hyperthyreose): Stimmungsschwankungen, Nervosität und Gewichtsverlust sind einige Symptome einer Schilddrüsenüberfunktion. Dabei bildet die Schilddrüse mehr Hormone, als der Körper benötigt, was den Stoffwechsel beschleunigt.

Suchterkrankungen, z.B. Alkoholismus, aber auch Nikotinabhängigkeit: Suchtkranke wirken häufig reizbar und niedergeschlagen, dann wieder plötzlich fröhlich.

Drogenkonsum: Auffällige Stimmungsschwankungen und sozialer Rückzug bei Jugendlichen können ein Hinweis auf möglichen Substanzmissbrauch sein.

sexueller Missbrauch: Insbesondere bei Kindern kann sich ein sexueller Missbrauch unter anderem in Stimmungsschwankungen, Ängsten und körperlichen Beschwerden äussern.

Tumoren im Gehirn: Entsteht ein hoher Druck im Schädelinneren, kann sich das u.a. durch Stimmungsschwankungen äussern.

hormonelle Behandlungen: Hormonelle Verhütungsmittel wie die Pille können bei Frauen zu Stimmungsschwankungen führen.

Natürliche hormonelle Umstellungen

Im Laufe des Lebens sind verschiedene hormonelle Umstellungen mit einzelnen Lebensabschnitten oder -zyklen verbunden. Diese Veränderungen im Hormonhaushalt können unter anderem starke Stimmungsschwankungen verursachen, sind jedoch in der Regel nicht gefährlich, sondern gehören zum menschlichen Dasein dazu. Sie müssen nur dann behandelt werden, wenn sie in extremer Form auftreten. Stimmungsschwankungen durch natürliche hormonelle Umstellungen treten beispielsweise in folgenden Lebensphasen auf:

Pubertät: Während der Pubertät, die mit hormonellen Veränderungen einhergeht, machen die Heranwachsenden eine schwere Entwicklungskrise durch. Stimmungsschwankungen treten hier häufig auf.

Schwangerschaft: Stimmungsschwankungen sind gerade zu Beginn einer Schwangerschaft nicht selten, einige Schwangere haben damit jedoch keine Probleme. Normalerweise produzieren die Follikel der Eierstöcke Hormone wie Östrogen. Während der Schwangerschaft übernimmt der Mutterkuchen (Plazenta) nach und nach diese Funktion. Aber nicht nur diese Umstellung, auch die veränderte Lebenssituation kann zu einer labilen Stimmung führen.

Menstruationszyklus: Manche Frauen haben monatlich mit Stimmungsschwankungen zu kämpfen, insbesondere, wenn sie unter dem prämenstruellen Syndrom (**PMS**) leiden. Mit PMS sind verschiedene körperliche und psychische Symptome gemeint, die etwa zehn Tage bis eine Woche vor der Menstruationsblutung auftreten - unter anderem auch Stimmungsschwankungen.

Wechseljahre: Die hormonellen Umstellungen zu Beginn der **Wechseljahre** können mit Stimmungsschwankungen verbunden sein.

Wochenbett: Viele frischgebackene Mütter erleben den sogenannten **Baby-Blues** oder die **Heultage**. Ausgelöst wird der Baby-Blues durch die plötzlichen hormonellen Veränderungen nach der Geburt. Der veränderte Hormonspiegel und die unbekannt neue Situation verursachen eine psychische Berg- und Talfahrt, die sich unter anderem durch Stimmungsschwankungen, Überempfindlichkeit oder Appetitlosigkeit äussert.

3. Diagnose

Bei starken Stimmungsschwankungen ist eine sorgfältige Diagnose besonders wichtig - denn für unangemessene Stimmungsschwankungen gibt es viele Ursachen.

Zunächst wird der Arzt die betroffene Person genau befragen (**Anamnese**). So wird er beispielsweise wissen wollen:

Wie häufig sind die Stimmungsschwankungen?

Wie schwer sind die Stimmungsschwankungen?

Gibt es bestimmte Auslöser für die Stimmungsschwankungen?

Welche anderen Symptome treten auf?

Darüber hinaus gehören zur Diagnose von Stimmungsschwankungen verschiedene kognitive Tests, die zum Beispiel dabei helfen, eine mögliche Depression zu identifizieren oder die Hinweise auf eine Demenzerkrankung geben können.

Um körperliche Ursachen für die Stimmungsschwankungen auszuschliessen, wird der Betroffene neurologisch untersucht. Im Labor kann der Arzt zudem Werte wie den Hormonspiegel und den Vitaminstatus messen. Der Hormonspiegel kann beispielsweise Aufschluss darüber geben, ob eine Erkrankung der Schilddrüse vorliegt. Zudem können sich - je nachdem, welche Begleitsymptome vorliegen - weitere Untersuchungen anschliessen, so zum Beispiel EEG, EKG, MRT, CT - oder auch ein Schwangerschaftstest.

4. Therapie

Stimmungsschwankungen bedürfen in der Regel nur dann einer Therapie, wenn sie besonders ausgeprägt sind oder immer wiederkehren. Stimmungsschwankungen, die etwa während der Schwangerschaft oder durch die Pubertät auftreten, sind in der Regel normal und nicht Symptom einer Erkrankung. Der Therapie von Stimmungsschwankungen muss daher immer eine sorgfältige Diagnose vorausgehen. Sind die Stimmungsschwankungen die Folge einer Erkrankung, ist eine Therapie notwendig.

Sind Stimmungsschwankungen Symptom einer **psychischen Erkrankung** wie etwa einer bipolaren affektiven Störung, ist meist eine medikamentöse Therapie erforderlich. So verordnet der Arzt Menschen mit depressiven Verstimmungen beispielsweise häufig Antidepressiva, die in den Gehirnstoffwechsel eingreifen und so die Stimmung beeinflussen. Gerade bei psychischen Erkrankungen kann eine **Psychotherapie** sinnvoll sein. Auch nach einer traumatischen Erfahrung, wie sexuellem Missbrauch, ist eine psychotherapeutische Behandlung erforderlich.

Wenn eine **organische Erkrankung** zu Stimmungsschwankungen führt, muss diese behandelt werden - in der Regel verschwinden dann auch die Stimmungsschwankungen. Ist beispielsweise eine Schilddrüsenüberfunktion (Hyperthyreose) die Ursache für das Symptom, können Medikamente, eine Operation oder eine Radiojodtherapie die Symptome zum Verschwinden bringen.