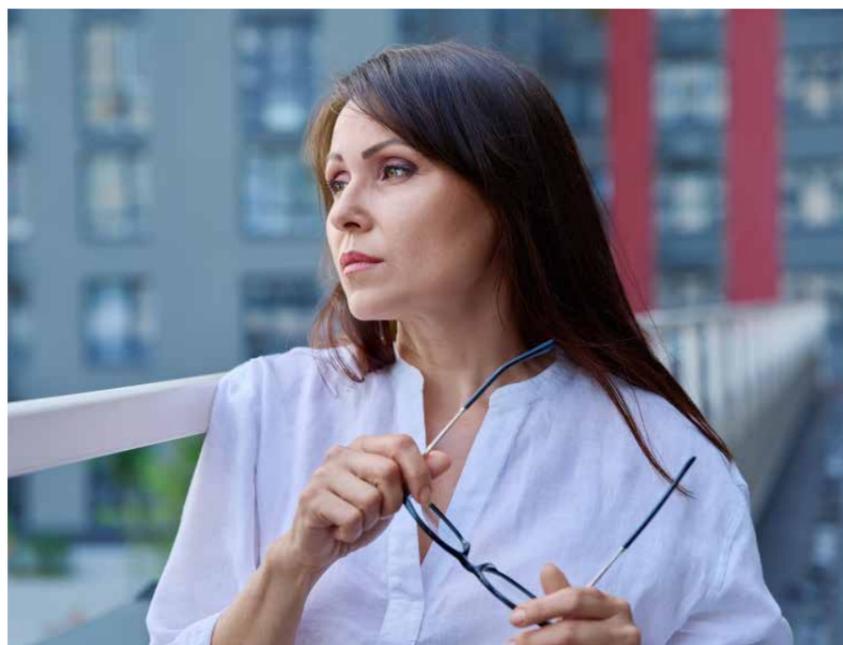


# Depressionen in den Wechseljahren: Wie Hormone die Psyche beeinflussen



*Ein schwankender Hormonspiegel in den Wechseljahren kann den Gemütszustand aus der Balance bringen. Depressionen oder depressive Verstimmungen als Symptom der Wechseljahre sind nicht ungewöhnlich.*

Jede dritte Frau leidet in den Wechseljahren unter schweren Beschwerden. Da reden wir nicht mehr von gelegentlicher aufsteigender Hitze, sondern von Schlafstörungen, Gelenkschmerzen, die einer Arthritis gleichkommen, Herzklopfen oder sonstigen Beschwerden, die die Lebensqualität gravierend einschränken.

Während der Wechseljahre steigt für Frauen die Wahrscheinlichkeit, psychische Probleme wie Depressionen und Angstzustände zu entwickeln. Die depressiven Symptome sind dabei oft ausgeprägter als in den Jahren vor dem Wechsel oder in der Zeit nach der Menopause.

Eine sehr wahrscheinliche Erklärung für das häufige Auftreten von psychischen Wechseljahrsbeschwerden sind die natürlichen Schwankungen des weiblichen Hormonspiegels in dieser Zeit durch die abnehmende Aktivität der Eierstöcke. Diese Hormonschwankungen wirken sich auch auf Vorgänge im zentralen Nervensystem im Gehirn aus. Genauer gesagt wirken sie auf jene Schaltkreise, die auch für die Entstehung von Depressionen verantwortlich sind. Das führt auch dazu, dass sich depressive Verstimmungen, die schon vor den Wechseljahren aufgetreten sind, in dieser Phase wieder merklich verschlimmern können.

Beteiligt sind auf jeden Fall Botenstoffe im Gehirn, die bestimmte Nervenzellen aktivieren. Die Konzentration dieser Botenstoffe im Gehirn wird unter anderem auch durch Sexualhormone beeinflusst. Schwankende Progesteron- und Östrogenspiegel in den Wechseljahren können daher auf diese Weise den Gemütszustand aus der Balance bringen.

Umgangssprachlich werden Estradiol und die beiden damit eng verwandten weiblichen Sexualhormone Estron und Estrinol oft als Östrogen bezeichnet. Estradiol ist das Wirksamste dieser drei Hormone. Aus diesem Grund wird es auch als Therapeutikum verwendet.

Geschlechtsspezifische Funktionen des Hormons sind bereits während der embryonalen Entwicklung von Bedeutung. Ohne Estradiol könnten die weiblichen Geschlechtsorgane nicht entstehen. In der Pubertät regt es die Ausprägung der weiblichen Geschlechtsmerkmale an und trägt während der fruchtbaren Phase maßgeblich zum Ablauf des weiblichen Zyklus bei.

Zu den geschlechtsunspezifischen Funktionen von Estradiol gehören die Beeinflussung des Knochenwachstums und der Knochendichte, der Erhalt der Knochenmasse sowie Effekte auf Durchblutung und Blutgerinnung. Daneben nimmt das Hormon auch Einfluss auf die Beschaffenheit der Haut sowie den Fettstoffwechsel. Im Gehirn fördert es die Ausschüttung von endogenen Opiaten wie Dopamin und Katecholamin. Hiermit beeinflusst Estradiol unter anderem die Stimmungslage.

Symptome der Wechseljahre können durch eine Hormonersatztherapie häufig stark vermindert oder vollständig beseitigt werden. Wichtig ist generell, bei Beschwerden der Wechseljahre und vor allem bei anhaltenden psychischen Veränderungen bzw. auch andauernden Schlafproblemen rasch professionelle ärztliche Hilfe zu suchen. Bei depressiven Verstimmungen aufgrund von hormonellen Ungleichgewichten kann eine Hormon-Ersatztherapie in Kombination mit Veränderungen der Lebensweise wie Sport, ausgewogener Ernährung und Entspannungsübungen durchaus helfen. Heute werden die Therapien exakt auf die Bedürfnisse der Patientin eingestellt. Dabei wendet man die Präparate für die Hormonersatztherapie wie Estradiol, im Gegensatz zu früher, vor allem transdermal als Gel über die Haut an, um Nebenwirkungen und Risiken zu vermeiden bei gleichwertiger Wirksamkeit.

## Unser ganzheitliches Konzept für die Gesundheit der Frau ...



**Nadine Dettmar**  
Fachärztin für Frauenheilkunde  
und Geburtshilfe

**Dr. Alexander Henze**  
Facharzt für Frauenheilkunde  
und Geburtshilfe

**Dr. Maxi Neu**  
Fachärztin für Frauenheilkunde  
und Geburtshilfe

**Dr. Katja Rolke**  
Fachärztin für Frauenheilkunde  
und Geburtshilfe

**Karin Schneider**  
Assistenzärztin für Frauenheilkunde  
und Geburtshilfe

### ... UNSERE LEISTUNGEN

- Vorsorge
- Intensivüberwachung während der Schwangerschaft: CTG, Farb-Doppler-Ultraschall, 2D-/3D-/4D-Ultraschall
- Hochauflösender Brustultraschall der Stufe II nach DEGUM
- Invenia ABUS 2.0, vollautomatischer 3D-Brustultraschall
- Ultraschallkontrollierte Mammastanzbiopsie
- Digitale Mammographie mit Tomosynthese
- Mammographiescreening
- Medikamentöse Tumortherapie
- Hormonsprechstunde
- Verhütungsberatung, Spiralen, Kupferkette
- Kinder-/Jugendgynäkologische Sprechstunde
- Akupunktur (A-Diplom)
- **Ästhetische Medizin**
  - Faltenbehandlung mit Botox und Hyaluronsäure
  - Lipolyse-Injektion (Fettweg-Spritze)
  - Vitamin- und Wellnessinfusionen
  - Botoxbehandlung bei verstärktem Schwitzen (Hyperhidrosis)
  - Microneedling



### FRAUENÄRZTE GESUNDHEITZENTRUM ASCHAFFENBURG

Dr. Alexander Henze und Kolleginnen · Magnolienweg 12 · 63741 Aschaffenburg  
Telefon: 06021/444 77 30 · E-Mail: info@fagz.de · Internet: www.fagz.de