

Raus aus

In den Wechseljahren erkranken viele Frauen an einer Depression. Wie es Betroffenen ergeht und wo man Hilfe bekommt

Lange blieb die Depression bei Christine Zimmermann, 55, unerkant. Nach der richtigen Diagnose brachte eine Hormonersatztherapie wieder Farbe in ihr Leben:*

TEXT Birgit Buchholz-Rassy

Sag mal, was ist eigentlich los mit dir?“ Als mir meine beste Freundin diese Frage vor zehn Jahren stellte, hatte ich gerade wieder mal ein Treffen abgesagt. Statt mit ihr etwas zu unternehmen, wollte ich lieber zu Hause auf der Couch liegen. Was soll mit mir los sein, dachte ich. Zugegeben, ich schlief schlechter in letzter Zeit. Aber umso normaler ist es doch, dass man nach dem Job und den üblichen Erledigungen zu Hause zu müde ist, um sich noch mal aufzuraffen. Genauso normal fand ich es, öfter gereizt zu reagieren, wenn mein Mann oder meine Tochter nicht erledigten, was sie versprochen hatten.

Ich war gerade 46 geworden und hatte bis auf die Schlafstörungen keinen Grund zum Klagen. Mein Mann und ich waren seit 20 Jahren glücklich verheiratet und lebten mit unserer fast erwachsenen Tochter in einem selbst entworfenen Haus, das idyllisch zwischen Osnabrück

und Münster lag, wo ich als Architektin arbeitete. Ein gutes Leben, trotzdem nahm die Gereiztheit in den folgenden Monaten zu – wie bei richtigen Attacken und oft wegen Nichtigkeiten. Dazwischen häuften sich Phasen mit diffusen Zukunftsängsten, oder ich war plötzlich ohne ersichtlichen Grund niedergeschlagen. Ich erkannte mich selbst nicht wieder, wäre aber auch nie auf die Idee gekommen, mein Zustand könnte mit den Wechseljahren zusammenhängen.

Meine Tage hatte ich noch, zwar unregelmäßiger und manchmal etwas stärker, aber das führte ich auf den Stress im Job zurück, ebenso die Schlafstörungen und Gefühlskapriolen. Urlaub könnte die Lösung sein, dachte ich, doch der erhoffte Stimmungsumschwung blieb aus. Auch die Einschlaf-Sprays und stimmungsaufhellenden Aromaöle, die ➔

dem Grau



Tieftraurig, nervös,
leicht reizbar –
hinter vermeintlich
normalen Stim-
mungsschwan-
kungen in der
Menopause kann
sich eine Depres-
sion verbergen

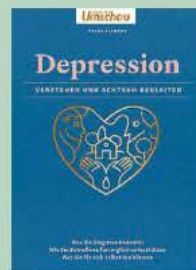
ich versprühte, brachten nichts. Meine Welt wurde von Tag zu Tag grauer, als würde ich sie durch eine Brille mit dunkel getönten Gläsern sehen. Morgens war es besonders schlimm. Aufzustehen fiel mir immer schwerer. Mein Job, private Kontakte, selbst der Einkauf im Supermarkt waren mühevoll.

Schließlich drängte mich mein Mann, zum Hausarzt zu gehen – dessen erste Vermutung: eine Depression, ausgelöst durch die beginnenden Wechseljahre. Er schickte mich zu meiner Frauenärztin, die mit einem Bluttest meinen Hormonstatus bestimmte: Ich war tatsächlich in der Perimenopause, die weiblichen Geschlechtshormone Östrogen und Progesteron im Sinkflug, was zu einer Depression geführt hatte. Die Ärztin erklärte mir die Therapiemöglichkeiten. Ich entschied mich für eine Hormonersatztherapie mit Östrogen und Progesteron. Ich hätte nicht gedacht, was für einen Unterschied es macht, aber schon nach wenigen Tagen konnte ich wieder besser schlafen. Nach und nach verzog sich das Grau. Meine Welt wurde wieder bunter und ich wieder ich selbst.

BÜCHER, DIE HELFEN



„**Depressionen bewältigen**“ von Prof. **Ulrich Hegerl** und Dr. **Svenja Niescken**, Trias Verlag, 19,99 Euro: Zwei ausgewiesene Experten schildern neben Ursachen und Diagnostikverfahren auch aktuelle Therapieformen. Der Service-Teil enthält einen Selbsttest sowie umfangreiche Informationen zu Selbsthilfe-Websites, Apps und Online-Foren.



„**Depression. Verstehen und achtsam begleiten**“ von **Peggy Elfmann**, Wort & Bild Verlag, 16,99 Euro: ein Ratgeber, der sowohl Betroffenen als auch Angehörigen Hilfestellung bietet. Konkrete Tipps zeigen, was man tun kann, wenn der Schlaf unter der Depression leidet, im Alltag der Antrieb fehlt oder wenn die Krankheit im Beruf zum Thema wird. Ergänzend gibt es Checklisten, kleine Übungen, hilfreiche Adressen und Ansprechpartner.

„Eine Depression muss behandelt werden“

Wann sollte man zum Arzt? Und was kann der tun? Ein Gynäkologe gibt Antworten

Herr Dr. Tschebiner, warum entwickeln viele Frauen ausgerechnet in den Wechseljahren eine Depression?

Vor allem wegen der Dysbalance und Abnahme der Sexualhormone Östrogen und Progesteron. Beide haben großen Einfluss auf die Psyche. Progesteron wirkt unter anderem angstlösend. Östrogen sorgt für Antriebskraft und hemmt den Abbau der Neurotransmitter Serotonin und Dopamin, die auch Glückshormone genannt werden.

Also sind die Hormone schuld?
Auch psychosoziale Veränderungen in dieser Phase können die Entwicklung depressiver Symptome begünstigen – der Auszug der Kinder, Probleme mit dem Partner oder am Arbeitsplatz, eine Trennung. Frauen haben über die gesamte Zeit des Klimakteriums ein doppelt bis vierfach höheres Risiko für eine Depression als davor und danach – das haben verschiedene Studien gezeigt.

Wo genau verläuft die Grenze zwischen depressiver Verstimmung und Depression?

Das kann im Einzelfall nur ein Arzt oder Facharzt feststellen. Es gibt aber Hinweise. Bei einer de-

KUNST UND KÄLTE - NEUE BEHANDLUNGSANSÄTZE

- 1. Kryotherapie**, bekannt als Kältetherapie, kann bei Depressionen positiv wirken. Ob man drei Minuten bei minus 110 Grad in die Kältekammer steigt oder kurz in eiskaltem Wasser badet: Laut Studien schüttet der Körper Cortisol, Adrenalin und Endorphine aus, was stimmungsaufhellend wirkt.
- 2. Die Berliner Charité** erforscht aktuell **Infrarot-Wärmetherapie**. Dass sie einen Effekt hat, bewies erstmals 2016 ein Forscherteam aus den USA: Bei Patienten, deren Körperkerntemperatur in einem speziellen Thermiegerät regelmäßig auf 38,5 Grad erhöht wurde, verbesserten sich Symptome.
- 3. In Kanada, Großbritannien, Belgien** und skandinavischen Ländern werden bei Depressionen auch **Museumsbesuche** auf Rezept verschrieben. Denn Untersuchungen zeigen: Das Betrachten von Kunstwerken beeinflusst das seelische Wohlbefinden positiv, weil dabei Endorphine ausgeschüttet werden.

pressiven Verstimmung fühlt man sich meistens freudlos, müde, niedergeschlagen, schlecht gelaunt, eben verstimmt. Solche Tiefs sind nach ein bis zwei Wochen wieder vorbei. Halten die Symptome länger an und kommen Antriebslosigkeit, das Gefühl innerer Leere, mangelnde Zukunftsperspektiven oder sogar Suizidgedanken hinzu, fällt es Betroffenen schwer, alltägliche Dinge zu erledigen, spricht das für eine Depression – und die geht nicht von allein weg. Sie ist eine Erkrankung, die professionell behandelt werden muss.

Wo setzt man an?

Erster Ansprechpartner sind der Hausarzt und Gynäkologe. Sie können Erkrankungen mit ähnlichen Symptomen ausschließen, etwa eine Schilddrüsenerkrankung oder einen Burnout. Durch einen Bluttest lässt sich auch der Hormonstatus als mögliche Ursache abklären.

Gibt es etwas, das depressiven Frauen in den Wechseljahren besonders helfen kann?

Das ist individuell, hängt vom Schweregrad ab und muss zusammen mit dem Arzt erörtert werden. Die Behandlungsmöglichkeiten reichen von Psychotherapie, Antidepressiva und bioidentischen Hormonen bis hin zu Kälte- und Kunsttherapie, Sport und pflanzlichen Präparaten wie beispielsweise Johanniskraut.



Gynäkologe Dr. Harry Tschebiner ist Gründer des Menopause-Zentrum-München

Wohin wenden?

Info-Telefon Depression: Versorgt Betroffene und Angehörige kostenfrei mit Infos zur Krankheit und zu Anlaufstellen (0800 3344533).

deutsche-depressionshilfe.de: Umfassendes Angebot mit Hintergrundwissen zu Erkrankung und Therapie, Selbsttest sowie Verzeichnis mit Beratungsstellen und Hilfsmöglichkeiten.

diskussionsforum-depression.de: Im Austausch mit anderen Betroffenen die Krankheit besiegen.

APPS & PODCAST



Tipps, um in 90 Tagen anders mit negativen Gedanken umzugehen, Entspannungstechniken und Hilfe beim Strukturieren des Alltags – als digitale Gesundheitsanwendung kann „Selfapy“ auf Rezept verschrieben werden, um die Zeit bis zu einer Psychotherapie zu überbrücken.

Die Kosten in Höhe von 220 Euro übernimmt dann die Krankenkasse.



Eine weitere digitale Gesundheitsanwendung, bei der man jede Woche ein Ziel festlegt, etwa: „Ich möchte den Alltag besser bewältigen.“ Avatar Eddy versorgt einen dann mit Infos, Übungen und Empfehlungen. Ein zweiter Avatar namens Alice hat eine Depression und erzählt von eigenen Erfahrungen. Die 360 Euro für drei Monate trägt bei Vorliegen eines Rezepts die Kasse.

Der Podcast „Raus aus der Depression“ ist eine Kooperation von Norddeutschem Rundfunk und der Stiftung Deutsche Depressionshilfe. Gastgeber Harald Schmidt spricht mit Betroffenen, Angehörigen und Experten.