

# Frauen sind anders. Männer auch.

**In den letzten Jahren wurde zunehmend klar, dass sich Frauen und Männer nicht nur biologisch, sondern auch medizinisch in vielerlei Hinsicht unterscheiden. Es gibt spezifische Frauen- oder Männerkrankheiten und auch die Reaktionen auf Medikamente sind nicht identisch. Männer und Frauen zeigen zudem bei diversen weiteren medizinischen Problemen eine unterschiedliche Symptomatik. Dies gilt vor allem auch für psychische Störungen.**

Gesamthaft gesehen weisen Männer gleichviele psychische Störungen auf wie Frauen. Seit längerem ist aber bekannt, dass Frauen etwa doppelt so häufig an einer depressiven Störung oder einer Angststörung leiden. Auch weisen Frauen öfter Ess- oder Somatisierungsstörungen auf als Männer. Auf der anderen Seite ist die Anzahl der substanzengebundenen Leiden wie Alkoholmissbrauch oder -abhängigkeit und antisoziale Persönlichkeitsstörung bei Männern doppelt so hoch wie bei Frauen. Was sich ebenfalls unterscheidet ist die Symptomatik: Frauen mit einer Depression weisen häufiger als Männer Schlafstörungen, Appetitstörungen, Energielosigkeit und Nervosität auf, sind aber auch ausdrucksstärker hinsicht-

lich Emotionen wie Traurigkeit, Ängstlichkeit oder Weinen. Auf der anderen Seite scheinen depressive Männer eher reizbar, neigen zu Konsum von Alkohol oder stürzen sich in zahllose Aktivitäten. Dies kann die Diagnose einer Depression bei Männern erschweren. Suizidversuche bei Männern enden überdies häufiger tödlich als bei Frauen.

Frauen und Männer zeigen teilweise auch unterschiedliche Bewältigungsversuche, wenn sie an einer Depression leiden. Beide Geschlechter wenden sich häufig an ihnen vertraute Menschen zur Unterstützung. Frauen ziehen aber eher Familienangehörige oder Freunde zu Rate, während Männer sich andere soziale Kontakte suchen. Frauen finden auch mehr Unterstützung durch die Religion als Männer oder sprechen über ihre Emotionen. Männer wenden sich hingegen häufiger Sport, Hobbys und Suchtmitteln zu.

Die Gründe für diese Unterschiede im Auftreten und in der Bewältigung von Depressionen sind vielfältig und nicht abschliessend geklärt. Eine Hypothese besagt, dass die Hormonschwankungen in Abhängigkeit des Zyklus, oder frauenspezifische Ereignisse wie Geburt oder Wechseljahre, eine wichtige Rolle spielen. Allerdings mehren sich wissenschaftliche Befunde, welche Stimmungs- und Energieveränderungen auch bei Männern, in Abhängig-

keit der mit zunehmendem Alter beobachtbaren Verringerung der männlichen Sexualhormone, beschreiben. Eine andere Hypothese besagt, dass bei Frauen geschlechtsspezifische Rollen, sozialer Status oder auch unterschiedliche Erfahrungen in der Kindheit (z. B. Missbrauch) eine wichtige Rolle in der Entstehung und Aufrechterhaltung von Depressionen sind. Mädchen und Knaben werden unterschiedlich erzogen. Wissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass bei Mädchen eher «gelernte Hilflosigkeit» und geringeres Selbstvertrauen gefördert werden, während Knaben zu aktiver Bewältigung und positivem Selbstwertgefühl angehalten werden. Die Reaktion auf Belastungen sind bei Männern und Frauen ebenfalls unterschiedlich: Frauen sind empfindsamer bei Problemen in der Familie, während Männer empfindlicher auf finanzielle Probleme reagieren. Es bleibt abzuwarten, ob sich mit zunehmender Veränderung der sozialen Rollen auch die Unterschiede in der Verteilung psychischer Störungen bei Männern und Frauen verändern.

Dr. med. Barbara Hochstrasser, M.P.H.  
Privatklinik Meiringen  
Willigen  
3860 Meiringen  
[www.privatklinik-meiringen.ch](http://www.privatklinik-meiringen.ch)



**ZUR SACHE** Expertengespräch mit Dr. med. Barbara Hochstrasser, M.P.H.

## Welche Rolle spielt das Geschlecht bei der Behandlung?

**Welche Konsequenzen haben diese geschlechtsspezifischen Erkenntnisse in der Behandlung von depressiven Männern und Frauen?** Frauen, die nach der Geburt eines Kindes eine depressive Entwicklung zeigen, müssen früh fachspezifische Behandlung erhalten. Dabei gilt es bei der medikamentösen Therapie besonders zu beachten, ob die Mutter stillt, da einige Medikamente in die Muttermilch übergehen können.

In der Privatklinik Meiringen haben wir im Übrigen die Möglichkeit, Mutter und Kind zusammen aufzunehmen. Männer hingegen zeigen oftmals Stressfolgeerkrankungen die mitberücksichtigt werden müssen wie Herz- und Kreislaufprobleme oder Diabetes.

**Spielt das Geschlecht auch in der Psychotherapie eine Rolle?** Sowohl für Männer wie für

Frauen muss beachtet werden, welche geschlechtsspezifischen Probleme förderlich für die Entwicklung einer Depression sind. Für Männer ist es häufig die berufliche Situation, die zu Stressbelastung oder eben auch einer Depression führen kann. Psychotherapeutisch spielt daher die Auseinandersetzung mit dem Arbeitsumfeld eine zentrale Rolle. Für Frauen sind es oftmals Mehrfachbelastungen die zu Rollenkonflikten führen wie Berufs-

tätigkeit, Haushalt und die Betreuung von Kindern und/oder kranken Verwandten. Diese Situation muss mit der Betroffenen geklärt und neu geordnet werden.

### Wo legt die Behandlung ein Schwergewicht?

Von zentraler Bedeutung ist es, sowohl Männern wie Frauen zu helfen, das Repertoire der möglichen Bewältigungsstrategien

individuell zu erweitern und zu verstärken.

**Zur Person:** Frau Dr. med. Barbara Hochstrasser, M.P.H., ist Chefarztin an der Privatklinik Meiringen und verantwortlich für die Burnout-Station. Sie studierte an der medizinischen Fakultät der Universität Bern. Die psychiatrische Ausbildung erfolgte am Massachusetts General Hospital, Harvard University, in Boston, USA. Weiter erhielt sie einen Master of Public Health von der Harvard School of Public Health.