

WUT, AGGRESSION, SCHWINDEL

Werden Männer seltener depressiv?



Experten schätzen, dass unfreiwillige Einsamkeit zu Depressionen führen kann

Foto: DigitalVision/Getty Images

12.03.2018 - 12:33 Uhr

Stimmt es, dass Männer seltener und anders als Frauen unter depressiven Verstimmungen leiden? Steigt beim Mann auch das Depressionsrisiko in den Wechseljahren? Und kann Mann sich davor schützen?

In BILD beantwortet Dr.Thorsten Bracher die wichtigsten Fragen. Der Facharzt für Psychosomatische Medizin, Psychiatrie und Psychotherapie ist u.a. spezialisiert auf Burn-out-Erkrankungen und Depressionen.

BILD: Sind Frauen wirklich häufiger depressiv als Männer?

Dr. Bracher: „Experten schätzen, dass ca. vier Millionen Menschen in Deutschland unter Depressionen (lat. deprimere = niederdrücken) leiden. Während es bei den Frauen ca. zehn Prozent sind, liegt die männliche Quote bei der Hälfte, also bei etwa fünf Prozent.“



Dr. Thorsten Bracher, Chefarzt der Schlossparkklinik Dirmstein

Foto: privat

Warum sind Frauen öfter betroffen?

Dr. Bracher: „Bei Männern sind Depressionen häufig noch ein Tabu-Thema. Sie verdrängen die Problematik und gehen oft erst dann zum Arzt, wenn der Erschöpfungszustand, die Verstimmungen oder andere Beschwerden eine Behandlung dringend erforderlich machen. Um ihre Probleme zu kompensieren, flüchten zudem mehr Männer als Frauen in

Alkohol- und Medikamentenmissbrauch sowie andere exzessive Verhaltensweisen. Die eigentliche Erkrankung wird somit häufig verdeckt.

Darüber hinaus können bei Männern Gereiztheit, Wut und aggressives Verhalten die Symptomatik dominieren. Die klassischen Beschwerden einer Depression wie Niedergeschlagenheit, Hoffnungslosigkeit und Trauer werden von diesen Symptomen vielfach überlagert. Hinzu kommen oft physische Probleme wie Atemnot, Herzrasen, Schwindel oder Beklemmungen. Diese Vielfalt an Symptomen erschwert die Diagnose einer Depression erheblich. Oft bleibt sie deshalb unbemerkt.“

Warum gehen Männer so spät zum Arzt?

Dr. Bracher: „Ein Grund dafür liegt sicherlich im traditionellen Männerbild, das immer noch vielfach vorherrscht: Der starke Mann benötigt keine medizinische Hilfe, vor allem keine psychologische.“

Gibt es geschlechtsspezifische Ursachen?

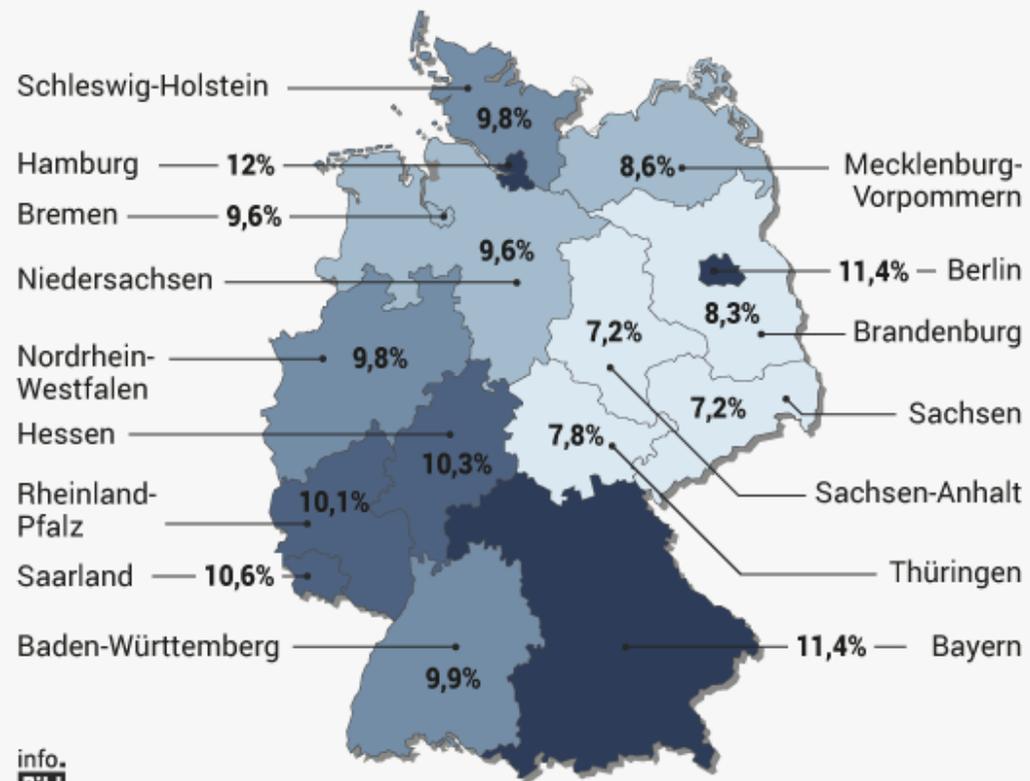
Dr. Bracher: „Für eine Depression gibt es viele mögliche Auslöser. Neben der Veranlagung ist die Wechselwirkung biologischer Faktoren (Hirnstoffwechselstörungen) und psychosozialer Momente (Jobverlust, private Trennung usw.) entscheidend. Aber auch Überforderungen können eine Ursache sein. Sicher ist zudem, dass auch genetische Faktoren Einfluss haben.“

Grundsätzlich kann man sagen, dass bei Frauen oft Probleme im familiären Umfeld oder der Partnerschaft Auslöser einer Depression sind, bei Männern hingegen sind es vor allem berufliche Schwierigkeiten. Bei Frauen können zudem auch hormonelle Schwankungen eine Rolle spielen. So trägt der gravierende hormonelle Umstellungsprozess des Körpers während der Wechseljahre auch zu Veränderungen des Haushalts von wichtigen Botenstoffen wie Serotonin oder Noradrenalin im zentralen Nervensystem bei. Das kann zu erheblichen seelischen Beschwerden führen.“

So depressiv ist Deutschland

Anteil der BKK-Versicherten mit einer depressiven Episode in Prozent

7,2–8,3 8,3–9,6 9,6–9,9 9,9–10,6 10,6–12,0



Wächst auch bei „ihm“ das Depressionsrisiko in den Wechseljahren?

Dr. Bracher: „Auch bei Männern verändert sich der Hormonspiegel etwa ab dem 40. Lebensjahr. Es kommt zu einer gedrosselten Produktion von Sexualhormonen wie Testosteron. In der Regel fallen die körperlichen und psychischen Folgen der hormonellen Umstellung aber nicht ganz so gravierend aus wie bei Frauen. Dennoch stellen sie einen erheblichen Einschnitt dar: Neben Schweißausbrüchen und Schlafstörungen leiden nicht wenige Männer in der Andropause (so nennt man die hormonelle Umstellungsphase beim Mann) unter Veränderungen wie etwa Verlust an körperlicher Leistungsfähigkeit und geistiger Spannkraft, Rückgang der Muskelmasse, Libidoverlust oder vermehrter Müdigkeit. Hinzu kommen Verstimmungen und Gefühlsschwankungen, höhere Reizbarkeit und Schlafstörungen. Oft leidet auch das Selbstwertgefühl erheblich.“

Werden Depressionen bei Männern anders behandelt als bei Frauen?

Dr. Bracher: „Die Behandlung einer Depression richtet sich primär nach dem Schweregrad. Ebenso entscheidend ist, ob der Patient zum ersten Mal an dieser psychischen Störung erkrankt oder bereits wiederholt betroffen ist. Üblicherweise umfasst die Behandlung Psychotherapie und – je nach Schweregrad der Depression – gegebenenfalls auch eine

medikamentöse Behandlung mit einem Antidepressivum, unabhängig vom Geschlecht. Dadurch lassen sich in der Regel die Dauer der Depression verkürzen und die Symptomatik abschwächen. In manchen Fällen helfen auch Lichttherapie und Schlafentzug.“

Wie sind die Heilungschancen?

Dr. Bracher: „Grundsätzlich sind Depressionen gut behandelbar. Je früher die Behandlung einsetzt, desto größer sind die Behandlungsergebnisse. Fachärztliche Hilfe sollten auch depressive Männer frühzeitig in Anspruch nehmen. Denn bei ihnen ist die Suizidquote deutlich höher als bei Frauen.“