Depression

Diagnostik je nach Geschlecht

Bei Frauen wird doppelt so oft eine Depression festgestellt wie bei Männern. Das liegt wohl an Hormonen, Geschlechterrollen sowie Diagnosetools, die typische männliche Symptome noch immer ignorieren.

Erkranken Frauen tatsächlich häufiger an einer Depression als Männer oder erhalten sie nur öfter die richtige Diagnose? Über diese Frage wird seit vielen Jahren heftig diskutiert. Möglicherweise, so Dr. Juliane Gruber und Prof. Dr. Michael Grube vom Klinikum in Frankfurt Höchst, ist beides der Fall: Eine Depression tritt bei Frauen häufiger auf und wird auch öfter erkannt [1].

Als einen möglichen Grund nennen die beiden Psychiater hormonelle Veränderungen. Bekannt sind etwa das prämenstruelle Syndrom, Depressionen während der Schwangerschaft oder postpartale Depressionen. Jedoch scheinen die Sexualhormone per se weder pro- noch antidepressiv zu wirken. So lassen sich die Stimmungstiefs mit östrogen- oder gestagenhaltigen Kontrazeptiva nicht vermeiden. Eine Depression scheint vielmehr davon abzuhängen, wie sensibel das Gehirn auf die Hormonspiegel reagiert.

Zu wenig Testosteron?

Auch bei Männern beeinflussen Sexualhormone die Stimmung. Depressionen können hier Zeichen eines Hypogonadismus sein.

Depressiv in der Schwangerschaft: Die Erkrankung hängt wohl davon ab, wie sensibel das Gehirn auf die Hormonspiegel reagiert.

Bei dicken Männern mit wenig Bewegung, erektiler Dysfunktion, schneller Ermüdbarkeit und Schlafstörungen sollten Ärzte nach dem Testosteronspiegel schauen und das Hormon gegebenenfalls substituieren – das könnte die trübe Stimmung vertreiben. Allerdings dürfte ein Testosteronmangel nur selten die Ursache einer Depression sein.

Vermutlich sind Geschlechterrollen und psychosoziale Faktoren entscheidender für den Gender-Gap als Hormone. So treten Depressionen bei Frauen im Verlauf deutlich früher auf als bei Männern (im Schnitt mit 28 versus 32 Jahren). Eine Erklärung könnte ein kognitiver Stil sein, der bei jungen Frauen häufiger durch Grübeln, eine negative Selbstbewertung, Selbstbeschuldigungen und hohe Ansprüche geprägt ist. Mädchen und junge Frauen haben zudem häufiger ein negatives Körperbild und tendieren dazu, die Schuld für eine missliche Lage bei sich selbst zu suchen. Auch sind sie häufiger von sich enttäuscht und haben das Gefühl zu versagen. All das könnte sie vulnerabler für Depressionen machen.

Neue Kriterien für Männer gefordert

Das traditionelle Rollenbild bei Männern orientiert sich dagegen mehr an Leistung und Erfolg. Sie sind daher vor allem affektiv gefährdet, wenn ihr sozialer Status bedroht wird, wenn sie sich im Berufsleben übergangen fühlen oder das Gefühl haben, ihre Leistungen werden nicht ausreichend berücksichtigt. „Arbeitslosigkeit, Krisen bezüglich der beruflichen Gratifikation, Pensionierung und chronische Erkrankungen erhöhen das Risiko, an einer

Zeichen bei Männern für Depression

- **Sozialer Rückzug**, der jedoch verneint wird
- **Aggressivität**, Feindseligkeit, Ärgerattacken
- **Exzessiver Alkohol-/Nikotinkonsum**, Sucht nach Sport und TV
- **Unruhe, Impulsivität**, Konzentrations-, Schlaf- und Gewichtsprobleme

Depression zu erkranken“, schreiben die beiden Psychiater. Und diese äußert sich dann in der Regel anders als bei Frauen: mit Ärger, Wut, Aggressivität und Feindseligkeit, psychomotorischer Unruhe und Suizidgedanken, aber auch übermäßigem Alkohol- und Drogenkonsum.

Interessant sind Untersuchungen in jüdisch-orthodoxen Gruppen, in denen Suizid und Alkoholkonsum stark tabuisiert werden: Können Männer solche „Auswege“ nicht nutzen, wird bei ihnen ähnlich häufig eine Depression erkannt wie bei den Frauen.

Dies führt zu einem anderen Problem: Diagnosefragebögen werden noch immer von „weiblichen“ Depressionssymptomen wie Ängstlichkeit und somatischen Beschwerden dominiert. „Das kann dazu führen, dass die Morbidität von Frauen über- und die von Männern unterschätzt wird“, schreiben Gruber und Grube. Sie schlagen daher vor, für Männer spezifische Diagnosekriterien zu verwenden.

(Thomas Müller)

DATEN UND FAKTEN

350

Millionen Menschen mit einer Depression gibt es weltweit – das sind rund 5% der Bevölkerung. Werden Depressive nicht ausreichend behandelt, haben sie ein hohes Suizidrisiko. So nehmen sich jährlich etwa eine Million Depressionskranke das Leben. Auf jeden Suizid kommen zudem 20 Suizidversuche. Der Suizid ist die zweithäufigste Todesursache bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen. Nach Schätzungen der WHO wird weniger als die Hälfte der Depressiven behandelt.

(mut)

1. DNP 2016; 17(5): 48-55.