



Mentale Gesundheit bei Frauen (Teil II): Maßnahmen zur Vorbeugung und Tipps bei Erkrankungen

Frauen sind häufiger von mentalen Belastungen und psychischen Problemen betroffen als Männer. Die Gründe dafür erklären wir in unserem [ersten Teil zum Thema „Mentale Gesundheit bei Frauen“](#). Nun wollen wir uns der Fragen widmen, welche Maßnahmen die mentale Gesundheit effektiv stärken können.

Klar ist: Psychische Erkrankungen lassen sich nicht ausschließen. Denn die Ursachen sind vielfältig, oft spielen verschiedene Faktoren zusammen, die eine Erkrankung begünstigen. Bei Frauen kommt der weibliche Zyklus als möglicher Einflussfaktor hinzu. Die verschiedenen Phasen des Zyklus bringen verschiedene Herausforderungen mit sich und können unterschiedliche Reaktionen hervorrufen, die auf die mentale Gesundheit schlagen. In der Regel sind die zyklusbedingten Symptome mild. Dazu zählen beispielsweise leichte Stimmungsschwankungen, die häufig mit Phasen der Traurigkeit und erhöhter Sensibilität einhergehen. Gibt es jedoch Anzeichen, die über die üblichen Menstruationsbeschwerden hinaus gehen, kann es sich um eine psychische Störung handeln. In dem Fall ist es ratsam, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Verschiedene Maßnahmen können dabei unterstützen, die Stressbelastung so gering wie möglich zu halten und das Risiko einer psychischen Erkrankung zu reduzieren:

1. Tägliches Stressmanagement

Stress kann sich sehr negativ auf die psychische Gesundheit auswirken. Umso wichtiger ist es, ihm vorzubeugen. Dabei helfen verschiedene Techniken, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen. Dazu gehören Meditation, Atemübungen oder Achtsamkeitstraining. Schon wenige Minuten täglich können viel bewirken, um die innere Ruhe zu finden und Stress abzubauen.

2. Regelmäßige Bewegung

Auch Sport wirkt sich positiv auf die psychische Gesundheit aus. Yoga, Joggen, Schwimmen, Radfahren oder Tanzen: Bewegung setzt das körpereigene Glückshormon Endorphin frei und baut Stress ab. Aber: Die Ausübung mancher Sportarten fällt Frauen zu bestimmten Zeiten besonders schwer. Ein zyklusorientiertes Training ist entsprechend dem wechselnden Energielevel während der Periode ausgerichtet. Während der Menstruation bieten sich moderate Einheiten ohne viel Krafteinsatz, dafür aber mit lockeren Ausdauerübungen oder Schwimmen an. In der Follikelphase bis zum Eisprung kann hingegen ein energiegeladenes Training sinnvoll sein. In der Lutealphase darf dann ein lockeres Grundlagentraining im niedrigen Pulsbereich auf dem Plan stehen, da das Ausdauertraining jetzt ein wenig schwerer fällt als sonst. Es muss aber nicht immer gleich Sport sein: Kurze, regelmäßige Spaziergänge sind eine gute Alternative für alle, die es etwas gemütlicher angehen lassen wollen.

3. Soziale Kontakte

Der Austausch mit anderen Menschen aus dem sozialen Umfeld kann einen großen Einfluss auf die psychische Gesundheit haben. Soziale Kontakte zu pflegen, ist dafür eine Grundvoraussetzung. Aber auch wer

keine Angehörigen oder enge Freunde um sich hat, kann sich z.B. in Selbsthilfegruppen „die Probleme von der Seele reden“.

4. Gesunde Ernährung

Eine ausgewogene Ernährung mit ausreichend Nährstoffen unterstützt die psychische Widerstandskraft. Zu den wichtigsten Nährstoffen zählt hier das Magnesium, da es das Nervensystem unterstützt und die komplexen körperlichen und emotionalen Beschwerden im Zusammenhang mit dem Menstruationszyklus – dem sogenannten Prämenstruellem Syndrom – lindern kann. Darüber hinaus ist Vitamin B6 wichtig für die Serotoninproduktion und kann Stimmungsschwankungen entgegenwirken. Fleisch, Fisch, Vollkornprodukte und Gemüse sind besonders gute Quellen.

Informationen zum Zusammenhang zwischen der Darmgesundheit und dem mentalen Wohlbefinden dazu gibt es in diesem [Newsroom-Artikel](#).

5. Bessere Schlafhygiene

Ausreichender und erholsamer Schlaf ist die beste Grundlage für seelisches Wohlbefinden. Denn er trägt zur Stabilisierung der psychischen Gesundheit bei. Regelmäßige Schlafenszeiten, die einem festen Rhythmus folgen, und etablierte Schlafrituale, helfen dabei. Das kann zum Beispiel ein gesunder Tee oder ein gutes Buch am Abend sein, um langsam zur Ruhe zu kommen und dann in einen erholsamen Schlaf überzugehen.

6. Realistische Erwartungen

Frauen sind im Alltag häufiger von Doppelbelastungen betroffen als Männer. Denn viele von ihnen sind berufstätig und übernehmen zusätzlich „Care-Arbeit“. Auch wenn es schwerfällt, „nein“ zu sagen, ist es wichtig, sich nicht zu überfordern und eine realistische Erwartungshaltung an sich selbst zu entwickeln, um den Stresspegel auf einem gesunden Niveau zu halten.

7. Psychologische Unterstützung

Die Prävention psychischer Erkrankungen beginnt mit der Früherkennung erster Warnzeichen, die auf eine psychische Überlastung hinweisen. Deshalb ist es wichtig, das Bewusstsein zu schärfen und das eigene Verhalten aufmerksam zu beobachten. Werden Warnzeichen wahrgenommen, sollte man sich nicht scheuen, den professionellen Rat eines Therapeuten für ein erstes Gespräch in Anspruch zu nehmen. Sie oder er weiß am besten, was jetzt zu tun ist.

Fazit: Durch präventive Maßnahmen kann mentalen Belastungen vorgebeugt werden. Eine Garantie, nicht psychisch zu erkranken, gibt es aber auch dann nicht. Tritt eine Erkrankung ein, ist es entscheidend, umgehend professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Denn die psychische Gesundheit verdient ebenso viel Aufmerksamkeit wie die körperliche. Doch nur wenn Körper und Geist in Einklang miteinander sind, kann sich echtes Wohlbefinden einstellen.

Zurück zu hansemerkur.de/frauengesundheit

Bildquellen

- unsplash_Frauengesundheit_Teil II.jpg: Unsplash