



# Mentale Gesundheit von Frauen (Teil I): Die Ursachen sind vielfältig

Unsere mentale Gesundheit hängt von vielen individuellen Faktoren ab. Dazu gehören zum Beispiel die genetische Veranlagung und soziale Einflüsse. Zudem ist belegt, dass es deutliche Unterschiede zwischen Männern und Frauen gibt. In Teil I zum Thema „Mentale Gesundheit von Frauen“ beleuchten wir die wichtigsten Faktoren, die die seelische Gesundheit von Frauen negativ beeinflussen können, und geben in Teil II Tipps, wie die Psyche gestärkt werden kann.

## Frauen häufiger von psychischen Erkrankungen betroffen als Männer

Der [Psychoreport 2024](#) der DAK zeigt, dass die Zahl der Fehltage am Arbeitsplatz aufgrund psychischer Erkrankungen von 2013 bis 2023 kontinuierlich gestiegen ist. Der Report gibt darüber hinaus Hinweise darauf, dass Frauen häufiger betroffen sind als Männer: So lag der Anteil psychischer Erkrankungen am Krankenstand bei den Frauen im untersuchten Zeitraum bei 21 Prozent, bei den Männern waren es hingegen nur 14,5 Prozent. Die Ursachen sind vielschichtig und lassen sich in biologische, soziale und gesellschaftliche Faktoren unterteilen.

### Biologische Faktoren: Hormonelle Schwankungen in besonderen Lebensphasen

Frauen sind aufgrund hormoneller Schwankungen anfälliger für psychische Erkrankungen. Das gilt insbesondere für Lebensphasen wie Pubertät, Schwangerschaft, Wochenbett und Wechseljahre, die massive hormonelle Veränderungen mit sich bringen. Diese können sich in unterschiedlichem Ausmaß auf das psychische Wohlbefinden auswirken. Insbesondere die hormonellen Veränderungen während des Menstruationszyklus können Stimmungsschwankungen, Ängste und Depressionen begünstigen. Auch das erhöhte Risiko für Schilddrüsenerkrankungen, die eng mit der psychischen Gesundheit verknüpft sind, spielt eine Rolle. Die Schilddrüse produziert Hormone, die zahlreiche Prozesse im Körper regulieren. Dazu zählen unter anderem die Funktionen des Gehirns und des Nervensystems. Wenn die Schilddrüse nicht richtig funktioniert, wirkt sich dies auf das psychische Wohlbefinden aus und kann bis zu Depressionen oder Angstzuständen führen.

### Soziale Faktoren: Doppelbelastung durch Job und Familie

Frauen sind häufig einer Doppelbelastung in Beruf und Familie ausgesetzt, da sie im Alltag deutlich mehr „Care-Arbeit“ leisten als Männer. Dazu zählen alle Tätigkeiten, die in die Bereiche Hausarbeit, Betreuung von Kindern und die Pflege von Angehörigen fallen. Gleichzeitig sind viele Frauen berufstätig. Laut [Statistischem Bundesamt](#) waren im Jahr 2022 in Deutschland 40 Prozent der Mütter mit Kindern unter drei Jahren erwerbstätig – ein Anstieg um neun Prozentpunkte gegenüber dem Vergleichsjahr 2008. Diese Doppel- oder gar Mehrfachbelastung kann chronischen Stress, Erschöpfung und Burnout begünstigen. Die meist [schlechtere Bezahlung von Frauen gegenüber Männern](#) im Berufsleben und eingeschränkte Karrierechancen können darüber hinaus zu Frustration und psychischen Belastungen führen. Aber auch in Partnerschaften kann die fehlende finanzielle Unabhängigkeit Auslöser für das Gefühl von Machtlosigkeit und Stress sein.

### Gesellschaftliche Faktoren: Rollenbilder und Angst vor Stigmatisierung

Gesellschaftliche Normen und Erwartungen spielen immer noch eine große Rolle für die mentale Gesundheit von Frauen. Auch wenn sich hier durch viel Aufklärungsarbeit ein Wandel vollzieht, wird von Frauen häufig

erwartet, dass sie stark, einfühlsam und aufopfernd sind. Starre Rollenbilder setzen Frauen unter Druck und können dazu führen, dass sie ihre eigenen Bedürfnisse vernachlässigen. Hinzu kommt die Stigmatisierung psychischer Erkrankungen, die sowohl betroffene Frauen als auch Männer davon abhält, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Positiv: Hier ist die Akzeptanz in den letzten Jahren deutlich gestiegen.

## Teil II: Wie Frauen ihr mentales Wohlbefinden stärken können

Die Ursachen von mentalen Belastungen bis hin zu psychischen Erkrankungen bei Frauen sind vielfältig. Aber es gibt effektive Maßnahmen, mit denen sie ihr mentales Bewusstsein stärken und das Risiko, psychisch zu erkranken, senken können. Welche das sind, erklären wir in unserem [zweiten Teil zur mentalen Gesundheit bei Frauen](#).

---

Zurück zu [hansemerkur.de/frauengesundheit](https://hansemerkur.de/frauengesundheit)

---

## Bildquellen

- unsplash\_Frauengesundheit.jpg: Unsplash