

Sind das die Wechseljahre – oder ist es ADHS?

Symptome erkennen, richtig handeln

Schnell gereizt, nervös und ständig erschöpft? Wenn die Gefühle Achterbahn fahren, kann auch mal mehr als nur die Menopause dahinterstecken

Es fühlt sich so an, als wäre man in einem schlechten Film: Man ist plötzlich viel ängstlicher und verletzlicher, fühlt sich schnell überfordert und erschöpft, hat Schwierigkeiten, in die Gänge zu kommen oder Routine-Aufgaben zu erledigen. Die Wechseljahre sind für einen Großteil der Frauen nicht nur eine körperliche, sondern auch eine psychische Belastungsprobe. Viele Patientinnen erleben im Übergang zur Menopause eine Art „Dauernebelzustand“ im Gehirn. Es fällt ihnen zunehmend schwerer, sich zu konzentrieren, sie werden vergesslicher und können schlechter entspannen.

Typische Symptome der Wechseljahre möchte man meinen. Doch unter Umständen verbirgt sich hinter den Stimmungsschwankungen und der kurzen Zündschnur noch etwas anderes – eine Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung, kurz ADHS. Die neuronale Entwicklungsstörung, von der etwa 3,5 bis 4 Prozent der Bevölkerung betroffen sind, bleibt besonders bei Frauen häufig bis ins hohe Erwachsenenalter unentdeckt. Warum das so ist und wie sich Wechseljahresbeschwerden von ADHS-Symptomen abgrenzen lassen, erklärt uns die Psychotherapeutin Dr. med. Astrid Neuy-Lobkowicz.

HAB ICH'S ODER HAB ICH'S NICHT?

*„Frauen schaffen es gut,
ihre Beschwerden zu
überspielen“*



**UNSERE
EXPERTIN**

**Dr. med. Astrid
Neuy-Lobkowicz**
ist Fachärztin
für Psycho-
somatik und
Psychotherapie

**Sie haben ein Buch zum Thema
„Weibliche AD(H)S“ geschrieben
– was zeichnet diese aus?**

Sie spielt sich eher im Inneren ab und ist in ihrer Symptomatik viel unauffälliger, dadurch generell schwieriger zu diagnostizieren. Die Betroffene ist dauernd abgelenkt oder unaufmerksam und braucht länger, um Aufgaben zu bewältigen, weil sie zu viele Reize aufnimmt. Sie spürt innere Unruhe, zieht sich eher zurück und verliert sich in Tagträumereien. Anders als bei Männern, die eher den hyperaktiven, impulsiven Typ aufweisen. Also das, was man klassisch als „Zappelphilipp“ kennt. Ein anderer Grund, weshalb




sie lange unerkannt bleibt: Frauen können die Symptome gut überspielen und schaffen es, sich anzupassen und trotz massiver Einschränkungen zu funktionieren. Viele schreiben in der Schule gute Noten und schaffen sogar ein Einser-Abi.

In den Wechseljahren leiden einige Frauen unter ähnlichen Beschwerden: Wie kann man die Symptome voneinander abgrenzen?

Eine ADHS ist angeboren, denn sie wird zu 80 Prozent vererbt – taucht also nicht einfach so auf. Bei der Diagnostik muss deshalb geklärt werden, seit wann die Probleme bestehen. Gab es vorher keine Einschränkungen und leidet die Frau zusätzlich auch unter Hitzewallungen und Gelenkschmerzen, braucht sie unter Umständen nur eine Hormonbehandlung. Wichtig ist, immer eine Familienanalyse zu machen, den Lebenslauf anzuschauen und die richtigen Fragen zu stellen.

Welche Fragen wären das konkret?

Haben Sie ein Problem, sich zu organisieren und Zeit richtig einzuschätzen? Fällt es Ihnen schwer, Arbeiten zu Ende zu bringen? Sind Sie schnell abgelenkt? Fühlen Sie sich oft innerlich unruhig und ange-



„Die Wechseljahre bringen ADHS häufig erst zum Vorschein“

Stille Unruhe: ADHS bei Frauen

Bei Frauen bleibt die Entwicklungsstörung, die in bis zu 80 Prozent der Fälle vererbbar ist, häufig bis ins Erwachsenenalter unerkannt. Der Grund: Sie sind häufig eher dem unaufmerksamen Typus der ADHS zuzuordnen und wirken lange Zeit unauffällig, weil sie ihre Probleme im Alltag durch Kompensationsmechanismen überdecken. Zudem sind die Diagnosekriterien überwiegend auf männliche Patienten ausgerichtet. Daten aus Schweden zeigen: Die Diagnose wird bei Frauen drei Jahre später als bei Männern gestellt. Ärzte gehen inzwischen davon aus, dass die hormonellen Veränderungen und körperlichen Begleiterscheinungen der Wechseljahre die ADHS-Symptome bei Frauen verschlimmern. Und nicht nur das: Möglicherweise bemerken und leiden sie weit stärker unter den Veränderungen der Hirnfunktionen als andere Frauen.

spannt? Nehmen Sie sich Dinge schnell zu Herzen? Da einfach stärker in die Analyse zu gehen. Denn viele Frauen kompensieren ihre Probleme ein Leben lang und unter der hormonellen Anspannung der Wechseljahre kapitulieren sie dann schließlich. Das ständige Überspielen und die Beschwerden, die in dieser labilen Phase auftauchen können – da geht ihnen die Puste aus.

Das heißt die Wechseljahre bringen ADHS erst zum Vorschein?

Genau. Durch die zusätzlichen Anforderungen des hormonellen Wandels im Körper zeigt sich die Stö-

Mit Pflanzenpower durch die Wechseljahre

Von Traubensilberkerze bis Hopfen – hier kommen natürliche Hilfsmittel, die für Erleichterung ohne Nebenwirkungen sorgen

SIBIRISCHER RHABARBER enthält Phytoöstrogene (z.B. in „femiLoges“), die ähnlich wie körpereigene Östrogene wirken. Er stabilisiert die Körpertemperatur, reduziert Hitzewallungen.

HOPFEN enthält auch östrogenwirksame Substanzen (z.B. in „Alluna Schlaf“), bringt Ruhe in die abendliche Schlafroutine.

JOHANNISKRAUT unterstützt als Tee, Tinktur und Tablette (z.B. in „Neuroplant Aktiv“), zum seelischen Gleichgewicht zu finden.

BALDRIAN wird als Tee, Tinktur, Badezusatz oder Tablette (z.B. „Baldurat“) bei Schlafstörungen und zur Beruhigung eingesetzt.

TRAUBENSILBERKERZE Ihre Extrakte (z.B. in „Klimadynon“) mindern Schweißausbrüche und Stimmungsschwankungen.

rung deutlicher. Man kann sogar sagen, dass man mit ADHS einen stärkeren Leidensdruck in der Menopause verspürt. Wir sehen deutlich, dass betroffene Frauen mehr Beschwerden haben. Das zeigt sich übrigens auch in der Pubertät oder im Wochenbett. Viele entwickeln eine Depression und das führt dazu, dass die ADHS unentdeckt bleibt.

Auf Social Media wird ADHS breit diskutiert. Man hat inzwischen das Gefühl, es ist eine „Modediagnose“. Sie sagen aber, es ist unterdiagnostiziert. Wie passt das zusammen?

Die neuen Medien schärfen unser Bewusstsein für psychische Erkrankungen. Viele erkennen sich in dem Content von ADHS-Betroffenen wieder. Das Problem ist aber: Fachärzte und Psychotherapeuten haben es häufig nicht auf dem Schirm oder fühlen sich nicht zuständig. Die Leitlinie zur Diagnostik und Behandlung wird oft nicht umgesetzt. Untersuchungen zeigen, dass wir nur 10 bis 20 Prozent diagnostizieren. Da hat der TikTok-Algorithmus Ärzten einiges voraus.

Warum sind Ärzte da so unsicher?
Es ist zum einen der Paradigmen-

wechsel. Ärzte tun sich schwer damit zu akzeptieren, dass ADHS erblich ist und nicht etwas, was entsteht – wie sie es gelernt haben. Und sie hadern damit, Betäubungsmittel wie Methylphenidat, Ritalin oder Dexamfetamin zu verschreiben. Oft braucht es zwingend eine medikamentöse Behandlung, weil das Dopamin hochreguliert werden muss.

Was empfehlen Sie Frauen, die eine ADHS bei sich vermuten?

Bücher zum Thema zu lesen und auf die Website des Bundesverbandes für Menschen mit ADHS zu gehen (adhs-deutschland.de), um sich da besser zu informieren. Und vielleicht mal eine Selbsthilfegruppe zu besuchen, um sich dort auszutauschen und gute Tipps zu holen.

Wie kann man trotz später Diagnose ein erfülltes Leben führen?

Wenn man völlig ausgebrannt ist, versucht man es am besten mit einer Hormontherapie oder medikamentösen Behandlung. Vielen geht's dann schon deutlich besser und sie brauchen keine zusätzliche Verhaltenstherapie. Und wenn doch, immer zum Psychotherapeuten gehen.

INTERVIEW ANETT BAUCHSPIESS