

## BVF zum „Mental Health Awareness Month“: Mentale Gesundheit ist zentraler Bestandteil der Frauengesundheit in allen Lebensphasen

**Frauenärztinnen und Frauenärzte erleben in vielen Lebensphasen ihrer Patientinnen, wie eng körperliche und seelische Gesundheit zusammenhängen. Der Berufsverband der Frauenärztinnen und Frauenärzte e.V. (BVF) nimmt den Mental Health Awareness Month im Mai deshalb zum Anlass, die Bedeutung der mentalen Gesundheit auch in der gynäkologischen Versorgung hervorzuheben. Der Aktionsmonat hat seinen Ursprung in den USA und wurde dort bereits 1949 etabliert. (1) Mentale Gesundheit ist aus Sicht des BVF kein Nebenaspekt, sondern ein zentraler Bestandteil der Frauengesundheit.**

„Frauenheilkunde war immer mehr als die Behandlung einzelner Beschwerden oder Organe. Frauenärztinnen und Frauenärzte begleiten Patientinnen oft über viele Jahre und erleben dabei sehr unmittelbar, wie eng körperliche Symptome, hormonelle Veränderungen, belastende Lebenssituationen und seelische Gesundheit miteinander verwoben sein können. Gerade deshalb ist die psychosomatische Grundversorgung in der fachärztlichen Weiterbildung verankert: Sie befähigt dazu, sensibel zuzuhören, Belastungen früh zu erkennen, Gespräche verantwortungsvoll zu führen und Patientinnen bei Bedarf in enger Vernetzung mit Hausarztpraxen, Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten sowie weiteren Fachdisziplinen in die passende weiterführende Versorgung zu lotsen“, sagt **Dr. Cornelia Hösemann, 3. Vorsitzende des BVF und niedergelassene Frauenärztin in Großpösna**. In der Muster-Weiterbildungsordnung ist für Frauenheilkunde und Geburtshilfe eine 80-stündige Kurs-Weiterbildung in psychosomatischer Grundversorgung vorgesehen. (2)

### **Chronische Beschwerden und hormonelle Störungen ganzheitlich sehen**

Bei chronischen oder hormonell geprägten Erkrankungen zeigt sich der Zusammenhang zwischen Körper und Seele besonders deutlich: So kann **Endometriose** nicht nur mit Schmerzen, eingeschränkter Lebensqualität und langen Diagnosewegen verbunden sein, sondern auch mit psychischen Belastungen. Die aktuelle Leitlinie hält ausdrücklich fest, dass Endometriose mit Angst- und depressiven Störungen assoziiert sein kann und empfiehlt eine primäre Untersuchung auf Angst und Depression im Rahmen der gynäkologischen psychosomatischen Grundversorgung. (3)

Auch beim **Polyzystischen Ovarialsyndrom (PCOS)** ist die seelische Dimension medizinisch relevant. Die aktuelle deutsche S2k-Leitlinie weist darauf hin, dass Depressionen und Angsterkrankungen bei Frauen mit PCOS häufiger vorkommen können. Sie empfiehlt deshalb ein Screening auf entsprechende Symptome mit validierten Verfahren – bei Diagnosestellung und je nach Risiko- und Belastungsfaktoren auch im Verlauf der Behandlung. PCOS sollte daher nicht nur unter hormonellen und reproduktionsmedizinischen Aspekten, sondern auch mit Blick auf das psychische Wohlbefinden betrachtet werden. (4)

### **Schwangerschaft, Wochenbett und Wechseljahre: sensible Phasen ernst nehmen**

Besonders sensibel ist die Zeit rund um **Schwangerschaft** und **Wochenbett**. Nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation erleben weltweit etwa 10 Prozent der Schwangeren und 13 Prozent

der Frauen nach der Geburt eine psychische Störung, überwiegend Depressionen. Beschwerden wie anhaltende Niedergeschlagenheit, starke Erschöpfung, Ängste oder Überforderung sollten deshalb nicht bagatellisiert, sondern frühzeitig angesprochen und ernst genommen werden. (5, 6)

Auch in den **Wechseljahren**, vor allem in der **Perimenopause**, können hormonelle Veränderungen, Schlafstörungen und vasomotorische Beschwerden das psychische Wohlbefinden beeinflussen. Eine systematische Übersichtsarbeit mit Metaanalyse aus dem Jahr 2024 zeigt, dass perimenopausale Frauen ein signifikant höheres Risiko für depressive Symptome und Depressionsdiagnosen haben als prämenopausale Frauen. Nicht jede Stimmungsschwankung ist krankheitswertig. Anhaltende oder ausgeprägte Beschwerden verdienen jedoch Aufmerksamkeit und gegebenenfalls weitere Abklärung. (7, 8)

### **Frauengesundheit bedeutet seelische Belastungen mitzudenken**

Die gynäkologische Versorgung kann dazu beitragen, Zusammenhänge früh zu erkennen, sensible Gespräche zu ermöglichen und Patientinnen in enger Zusammenarbeit mit hausärztlicher, psychotherapeutischer und weiterer fachärztlicher Versorgung passgenau zu begleiten. Mentale Gesundheit gehört damit nicht an den Rand, sondern in die Mitte einer modernen, lebensphasenorientierten Frauengesundheit.

### **Quellen und weitere Informationen:**

- (1) <https://mhanational.org/mental-health-month/>
- (2) [https://www.bundesaerztekammer.de/fileadmin/user\\_upload/BAEK/Themen/Aus-Fort-Weiterbildung/Weiterbildung/20250703\\_Muster-Weiterbildungsordnung-2018.pdf](https://www.bundesaerztekammer.de/fileadmin/user_upload/BAEK/Themen/Aus-Fort-Weiterbildung/Weiterbildung/20250703_Muster-Weiterbildungsordnung-2018.pdf)
- (3) [https://register.awmf.org/assets/guidelines/015-045l\\_S2k\\_Diagnostik\\_Therapie\\_Endometriose\\_2025-10.pdf](https://register.awmf.org/assets/guidelines/015-045l_S2k_Diagnostik_Therapie_Endometriose_2025-10.pdf)
- (4) [https://register.awmf.org/assets/guidelines/089-004l\\_S2k\\_Diagnostik-Therapie-polyzystisches-Ovarsyndrom-PCOS\\_2025-08.pdf](https://register.awmf.org/assets/guidelines/089-004l_S2k_Diagnostik-Therapie-polyzystisches-Ovarsyndrom-PCOS_2025-08.pdf)
- (5) <https://www.gesundheitsinformation.de/depressionen-nach-der-geburt-was-kann-helfen.html>
- (6) <https://upluse.de/studie/>
- (7) [https://9e1a4ad0-9b5c-4e9e-9c70-5c2938af0102.filesusr.com/ugd/198c01\\_850c802f027f410e95fe6af41cb7390e.pdf?index=true](https://9e1a4ad0-9b5c-4e9e-9c70-5c2938af0102.filesusr.com/ugd/198c01_850c802f027f410e95fe6af41cb7390e.pdf?index=true)
- (8) [https://register.awmf.org/assets/guidelines/015-062l\\_S3\\_HT\\_Peri-Postmenopause-Diagnostik-Interventionen\\_2021-01.pdf](https://register.awmf.org/assets/guidelines/015-062l_S3_HT_Peri-Postmenopause-Diagnostik-Interventionen_2021-01.pdf)