

Menopause: Wenn das Gehirn leidet - So kämpfen Frauen gegen die Symptome!

Erfahren Sie, wie die Menopause das Gehirn beeinflusst, kognitive Veränderungen verursacht und welche Behandlungsmöglichkeiten es gibt.

Universitätsklinik für Frauenheilkunde Bern, Schweiz - Die Menopause - ein Lebensabschnitt, der für viele Frauen eine wahre Herausforderung darstellt! Während einige Frauen ohne größere Probleme durch diese Zeit kommen, kämpfen etwa 80 Prozent mit lästigen Hitzewallungen. Studien zeigen, dass 70 Prozent zusätzlich unter depressiven Verstimmungen, Schlafstörungen und Gedächtnisproblemen leiden. Diese Symptome können nicht nur die Wechseljahre begleiten, sondern auch weit darüber hinaus bestehen bleiben.

Neurowissenschaftlerin Roberta Diaz Brinton von der University of Arizona erklärt: „All die Symptome der Perimenopause haben eines gemeinsam - sie gehen vom Gehirn aus.“ Die Perimenopause, die in der Regel zwischen dem 40. und 55. Lebensjahr beginnt, ist nicht nur das Ende der Fortpflanzungsfähigkeit, sondern auch ein neurologischer Umbruch. In dieser Phase schwankt der Östrogenspiegel stark, was sich auf den Zellstoffwechsel im Gehirn auswirkt und zu kognitiven Einbußen führen kann. Studien zeigen, dass Frauen in der Perimenopause oft an Aufmerksamkeit, motorischen Fähigkeiten und Gedächtnisleistung leiden. „Viele Frauen berichten, dass sie manchmal in ein Zimmer gehen und gar nicht mehr wissen, warum sie eigentlich hierhergekommen sind“, so die Fachärztin Petra Stute.

Der Einfluss von Östrogen

Östrogen spielt eine zentrale Rolle in diesem Prozess. Das Hormon, das hauptsächlich in den Eierstöcken produziert wird, beeinflusst nicht nur den Menstruationszyklus, sondern auch zahlreiche Gehirnfunktionen. Während der Menopause sinkt der Östrogenspiegel, was zu einem Ungleichgewicht führt, das die geistige Leistungsfähigkeit beeinträchtigt. In einer Studie wurde festgestellt, dass Frauen in der Perimenopause weniger Glukose im Gehirn verstoffwechseln, was zu einem Rückgang des Gehirnvolumens führt. Die graue Substanz im Hippocampus und in der Amygdala schrumpft, was die geistige Gesundheit ernsthaft gefährdet.

Die psychische Gesundheit leidet ebenfalls. Während der Menopause steigt das Risiko für Depressionen um das Eineinhalb- bis Dreifache. Hormonelle Schwankungen können depressive Verstimmungen begünstigen, und Schlafstörungen, die bei 40 bis 60 Prozent der Frauen in der Perimenopause auftreten, verstärken dieses Problem. „Hitzewallungen sind eher mit Schlafstörungen verbunden, die ebenfalls auf die Stimmung drücken“, erklärt Stute. Trotz dieser Herausforderungen gibt es Hoffnung: Die meisten kognitiven Einschränkungen lassen mit dem Ende der Menopause nach, und die geistige Fitness der Frauen verbessert sich wieder.

Details

Ort	Universitätsklinik für Frauenheilkunde Bern, Schweiz
------------	---

Besuchen Sie uns auf: [die-nachrichten.at](https://www.die-nachrichten.at)