

Ansicht Bearbeiten Löschen Revisionen

Startseite / Frauengesundheit / Wechseljahre / Wechseljahre und Angstzustände

# Wechseljahre und Angstzustände: Wenn Hormone die Psyche beeinflussen

Die Wechseljahre markieren eine bedeutende Phase im Leben einer Frau, die nicht nur von körperlichen Veränderungen, sondern auch von emotionalen Herausforderungen geprägt sein kann. Viele Frauen erleben in dieser Zeit verstärkt Angstzustände und Panikattacken – oft zum ersten Mal in ihrem Leben. Diese plötzlich auftretenden Gefühle von Unsicherheit und Angst können verwirrend und beängstigend sein.

Von **Jasmin Bannan-Döblitz**  
06.09.2024, 15:29 Uhr

Fact checked by [Kristina Regentrop](#)



Die Wechseljahre stellen für viele Frauen eine Zeit tiefgreifender Veränderungen dar, die weit über die bekannten körperlichen Symptome hinausgehen.

## Inhaltsangabe

[Wie hängen Wechseljahre und Angstzustände zusammen?](#)

[Was sind typische Angstsymptome in den Wechseljahren?](#)

[Welche Rolle spielen Ernährung und Lebensstil bei der Prävention von Angstzuständen in den Wechseljahren?](#)

## Wie hängen Wechseljahre und Angstzustände zusammen?

Ein oft unterschätzter Aspekt der [Wechseljahre](#) ist das vermehrte Auftreten von Angstzuständen und [Panikattacken](#). Der Zusammenhang zwischen den hormonellen Umstellungen der Wechseljahre und dem psychischen Wohlbefinden ist komplex und vielschichtig und fasst eine Reihe von möglichen Ursachen:

### 1. Hormonelle Ursachen

- Der sinkende [Östrogenspiegel](#) in den Wechseljahren kann das Nervensystem beeinflussen und zu Angstzuständen führen.
- Hormonelle Schwankungen können Stimmungsschwankungen und emotionale Instabilität verursachen, die Ängste begünstigen.

### 2. Häufigkeit

- Eine Studie ergab, dass 95 % der Frauen in der Perimenopause und den Wechseljahren negative Veränderungen ihrer Stimmung und Emotionen erlebten, wobei Stress und Angst die häufigsten psychologischen Symptome waren.

### 3. Neuauftreten von Ängsten

- Angstzustände können auch bei Frauen auftreten, die zuvor noch nie Probleme mit Angst hatten.
- Viele Frauen berichten von neu auftretenden Ängsten, die vorher nicht so stark ausgeprägt waren.

### 4. Verstärkung bestehender Ängste

- Bei Frauen mit vorbestehenden Angstzuständen können diese in den Wechseljahren verstärkt werden.

### 5. Psychologische Faktoren

- Die Wechseljahre werden als "Fenster der Verwundbarkeit" bezeichnet, in dem Frauen anfälliger für psychische Probleme sein können.
- Lebensveränderungen und die Auseinandersetzung mit dem Älterwerden können zusätzlich zu Ängsten beitragen.

Es ist wichtig zu betonen, dass nicht alle Frauen in den Wechseljahren Angstzustände entwickeln, aber das Risiko ist in dieser Lebensphase erhöht. Eine frühzeitige Erkennung und Behandlung kann helfen, die Lebensqualität während der Wechseljahre zu verbessern.

## Was sind typische Angstsymptome in den Wechseljahren?

Typische Angstsymptome in den Wechseljahren können sowohl psychische als auch körperliche Beschwerden umfassen.

Psychisch erleben viele Frauen **Anspannung, Nervosität, Konzentrationsschwierigkeiten** und ein Gefühl der Überforderung. Häufig treten auch plötzliche Panik- und Angstgefühle auf, begleitet von einem **verminderten Selbstbewusstsein und dem Gefühl, die Kontrolle zu verlieren**.

Körperlich äußern sich diese Ängste oft durch **Schweißausbrüche, Zittern, Herzrasen, Hyperventilation und Atemnot**. Diese Symptome können plötzlich auftreten und variieren in ihrer Intensität von leichter Unruhe bis zu starken Panikattacken.

Besonders auffällig ist, dass viele Frauen in dieser Lebensphase zum ersten Mal Angstzustände erleben, während sich bei jenen mit vorbestehenden Ängsten diese oft verstärken.

## Welche Rolle spielen Ernährung und Lebensstil bei der Prävention von Angstzuständen in den Wechseljahren?

Ernährung und Lebensstil spielen eine wichtige Rolle bei der Prävention von Angstzuständen in den Wechseljahren:

### 1. Ausgewogene Ernährung:

- Eine nährstoffreiche Ernährung mit viel Obst, Gemüse und Vollkornprodukten kann zur Stabilisierung der Stimmung beitragen.
- **Omega-3-Fettsäuren**, z.B. aus fettem Fisch, können entzündungshemmend wirken und die psychische Gesundheit unterstützen.

### 2. Regelmäßige Bewegung:

- Körperliche Aktivität fördert die Ausschüttung von Glückshormonen und reduziert Stress.
- Moderates Ausdauertraining wie Wandern, Schwimmen oder Radfahren kann Angstsymptome lindern.

### 3. Stressreduktion:

- Entspannungstechniken wie [Meditation](#), [Yoga](#) oder progressive Muskelentspannung können Ängste reduzieren.
- Ein geregelter Tagesablauf mit ausreichend Schlaf hilft, Stress abzubauen.

### 4. Reduzierung von Genussmitteln:

- Übermäßiger Kaffee- und Alkoholkonsum kann Angstzustände verstärken und sollte eingeschränkt werden.

### 5. Soziale Kontakte:

- Pflege von Freundschaften und sozialen Beziehungen kann emotionale Unterstützung bieten.

### 6. Achtsamkeit:

- Bewusste Wahrnehmung des Moments und der eigenen Gefühle kann helfen, Ängste frühzeitig zu erkennen und zu bewältigen.

Diese Lebensstiländerungen können dazu beitragen, das Auftreten von Angstzuständen in den Wechseljahren zu reduzieren und das allgemeine Wohlbefinden zu verbessern.

ARTIKEL EMPFEHLEN

## MEHR ZUM THEMA

<b>EMOTIONEN</b>	<b>SELBSTLIEBE</b>	<b>PERSÖNLICHKEIT</b>
<b>Burnout: Ausgebrannt und erschöpft</b> Die Folgen für Gesundheit, Job und Privatleben	<b>Paartherapeut: Daran erkennen Sie Abhängigkeit in Ihrer Beziehung</b> Expertentipps für gesunde Beziehungen Bindungsdynamiken	<b>Altersdepression: Lebensfreude neu entdecken</b> Altersdepression ist neben der Demenz die häufigste psychische Erkrankung im Alter.
<b>113 als Notrufnummer: So unterscheidet sie sich von 110 und 112</b> Ein neuer Notruf für psychische Krisen	<b>Persönlichkeitsveränderung bei Burnout: Wenn der Stress das Ich verändert</b> Von Engagement zu Erschöpfung	<b>Die Angst vor Löchern: Was hinter Trypophobie steckt</b> Von Lotuskapseln bis Bienenwaben

## Inhalte im Überblick

- GESUND LEBEN [Ist es gesund, täglich zu masturbieren?](#) [1000 Kalorien am Tag](#) [Rezept: Haferflocken-Pizza](#) [Tipps, um Energieräubern entgegenzuwirken](#)
- FITNESS [Bauchmuskultraining mit Hanteln](#) [Schneller Muskelaufbau](#) [Schnell Kalorien verbrennen](#) [100 Situps am Tag](#) [Ursachen für Übelkeit nach dem Sport](#)
- MÄNNERGESUNDHEIT [Eichelkäse entfernen](#) [Blutpenis vs. Fleischpenis](#) [Längere Erektionen: Die besten Hausmittel](#) [Penis riecht](#) [Samenstau](#)
- FRAUENGESUNDHEIT [Periode auslösen](#) [Ausfluss vor der Periode](#) [Schmerzende Brustwarzen](#) [Schwanger trotz Periode](#) [Unterleibsschmerzen- Keine Periode](#)
- NATÜRLICH HEILEN [Entzündungshemmende Kräuter](#) [natürliche Blutverdünner](#) [Konstitutionsmittel finden](#) [Hausmittel gegen Schleim im Hals](#)
- [Natürliche Alternativen zu Ibuprofen](#)
- BEAUTY [Für was Kernseife gut ist](#) [Gelbe Fingernägel: Ursachen und Hausmittel](#) [Penaten Creme für den Intimbereich](#) [Shampoo selber machen](#)
- TIERGESUNDHEIT [Bestes Katzenfutter](#) [Hund zittert nach Spaziergang](#) [Krankheitssymptome beim Hund](#) [Stille Läufigkeit erkennen](#)

Folgen Sie uns



Aktuelles Heft Artikel Archiv Kontakt Impressum Datenschutz Mediadata Onlinewerbung Datenschutzeinstellungen

### Webseiten der Mediengruppe KLAMBT & Partner

- Für Sie Grazia Idee für mich Jolie Mädchen Mein Schlaf OK! Magazin Petra Vital
- Die 2 Funkuhr Super TV TV Piccolino TV Genie TV 4x7 TV 4 Wochen
- Bike Boote Gute Fahrt Modellfahrzeug Surf Tour Yacht
- Inserio Leben und erziehen Mama Reporter ovy United Kiosk Yoga Easy