

«Frauenleiden werden bagatellisiert, Männer schweigen ihre Beschwerden tot»

Der Gender Health Gap zeigt sich auch in der **mentalen Gesundheit**: Frauen sind deutlich häufiger von Depressionen betroffen, Männerprobleme werden belächelt oder tabuisiert. Warum ein Umdenken in Medizin, Gesellschaft und Forschung nötig ist, erläutert Zukunftsforscherin Prof. Dr. Anabel Ternès von Hattburg.



Profilierte Stimme

Prof. Dr. Anabel Ternès von Hattburg gilt als eine der profiliertesten Stimmen zu Zukunft, Leadership und nachhaltiger Transformation. Sie leitet das SRH-Institut für Innovation & Nachhaltigkeitsmanagement und hat den Lehrstuhl für Kommunikationsmanagement in Berlin inne. Als LinkedIn Top Voice und CEO von Experts for Life bringt sie ihre Expertise zu mentaler Gesundheit, Self-Leadership und digitalen Lösungen ein. Mit dem Start-up Health Medo setzte sie früh Impulse für bessere psychologische Versorgung, mit der Non-Profit-Organisation Get Your Wings engagiert sie sich seit Jahren für digitale Bildung und Empowerment. Zudem moderiert sie die internationale Radiosendung «We Empower!» (UK Health Radio). Ternès ist in zahlreichen Beiräten und Stiftungen aktiv, ihre akademische Ausbildung umfasst Stationen an der Stanford University School of Medicine, der Universität Magdeburg, der Universität Osnabrück und der Fernuniversität Hagen.

► DR. SC. ETH REBECCA RAGAZ

«Mentale Gesundheit ist kein geschlechtsneutrales Phänomen», sagt Prof. Dr. Anabel Ternès von Hattburg gleich zu Beginn. Frauen seien laut Bundesamt für Statistik (BFS) deutlich häufiger von Depressionen betroffen, auch Angststörungen träten bei ihnen öfter auf [1]. Männer dagegen entwickelten häufiger Suchterkrankungen oder aggressives Verhalten, bei bipolaren Störungen neigten sie ausgeprägter zu manischen Phasen [2]. «Biologie, Sozialisation und Rollenbilder wirken zusammen – und sie hinterlassen deutliche Spuren.»

Risikophasen, Fehldiagnosen und strukturelle Defizite

Besonders sichtbar werden diese Unterschiede in hormonellen Übergängen. Pubertät markiere eine Phase grosser psychischer Verwundbarkeit. Schwangerschaft könne Glück bedeuten, gleichzeitig aber zu postpartalen Depressionen führen – «die bis heute bagatellisiert werden», kritisiert Ternès. Auch die Menopause sei ein hochsensibler Punkt, gesellschaftlich jedoch nach wie vor mit Stigma belegt: Frauen würden auf «alt» und «unattraktiv» reduziert, statt Unterstützung zu erhalten. Und bei Männern? «Es gibt Hinweise auf eine Andropause, aber sie ist kaum erforscht – ihre psychischen Dimensionen werden oft weggelächelt», so Ternès [3].

Diese Blindstellen zeigen sich auch in der Versorgung. Frauen hören beim Arzt zu oft: «Das ist hormonell.» Männer gelten als «aggressiv» oder «frustriert», ohne dass tiefer nach Ursachen gesucht wird. «Das führt zu Fehldiagnosen und langen Leidenswegen.» Hinzu komme, dass Frauen in klinischen Studien nach wie vor unterrepräsentiert sind. Medikamente, Therapien und Präventionsprogramme seien deshalb häufig nicht optimal auf ihre Bedürfnisse zugeschnitten – «ein strukturelles Defizit, das wir dringend beheben müssen». Das habe auch der Schweizer Bundesrat anerkannt und dazu im vergangenen Jahr Massnahmen beschlossen [4].

Kulturelle und gesellschaftliche Prägungen

Doch was macht den Unterschied? Für Ternès ist klar: Kulturelle und gesellschaftliche Faktoren wirken massiv auf die seelische Gesundheit. «Welche Themen tabuisiert oder offen diskutiert werden,



Prof. Dr. Anabel Ternès von Hattburg spricht regelmässig über Themen von internationaler Relevanz und Tragweite wie hier bei der Eröffnung des Nexus Summit Luxemburg.

welche Rollenbilder gelten und wie stark Stigmatisierung wirkt – all das entscheidet darüber, ob Menschen frühzeitig Hilfe suchen oder schweigen, bis es nicht mehr geht.» Auch politische Rahmenbedingungen seien entscheidend: Sie könnten entweder Unterstützungssysteme schaffen oder Betroffene in Isolation zurücklassen.

Besonders drastisch zeige sich das aktuell beispielsweise im Iran und in Afghanistan. Frauen dort seien durch Unterdrückung und Gewalt enorm belastet, Angststörungen und Depressionen weit verbreitet – doch professionelle Hilfe gebe es zu wenig. «Viele leben in ständiger Gefahr oder sozialer Ausgrenzung.» Ein Gegenbeispiel seien die Vereinigten Arabischen Emirate: Politische Reformen hätten die Rechte von Frauen gestärkt, und gleichzeitig sei das Thema mentale Gesundheit sichtbarer geworden. «Das macht deutlich, wie sehr gesellschaftlicher Wandel psychische Gesundheit beeinflussen kann.»

Auch in Europa gibt es Fortschritte. Schweden gilt als Vorreiter bei genderspezifischer Psychotherapie, in Deutschland beginnen Kliniken, systematisch auf postpartale Depressionen zu screenen. In der DACH-Region wiederum rücken Initiativen die gendersensible Sprache in den Fokus. «Sprache ist ein Schlüssel», betont Ternès. «Sie prägt, wie wir uns selbst und andere sehen – und sie entscheidet, ob Menschen den Mut finden, Hilfe zu suchen.»

Mehrwert einer geschlechtergerechten Versorgung

Die Vorteile einer geschlechtergerechten Versorgung liegen für sie auf der Hand: «Wer früh und richtig behandelt wird, braucht weniger stationäre Aufenthalte, erlebt weniger Rückfälle und hat eine höhere Lebensqualität.» Auch ökonomisch sei das entscheidend: Psychische Erkrankungen verursachen in Europa jährlich Kosten von rund 600 Milliarden Euro [5]. «Wer da noch glaubt, gendersensible Medizin sei Luxus, verschliesst die Augen vor der Realität.»

Forschungsbedarf sieht sie vor allem in der Verbindung von Biologie und Gesellschaft: hormonelle Übergänge wie Pubertät, Schwangerschaft oder Menopause und deren Zusammenspiel mit sozialen Faktoren. «Und wir dürfen Männer nicht vergessen. Ihre Beschwerden werden oft gar nicht als behandlungsbedürftig erkannt.»

Digitale Lösungen und Potenzial für die Zukunft

Digitale Lösungen könnten hier viel beitragen. Künstliche Intelligenz erkenne Muster in Sym-

ptomatik und Therapieverlauf, Telemedizin erleichtere den Zugang zur Versorgung, Apps personalisierten präventive Programme – etwa zyklusbasiertes Stressmanagement. «Aber klar ist: Digitale Tools sind nur Werkzeuge. Entscheidend bleibt, dass Ärztinnen und Ärzte zuhören und Vorurteile ablegen.»

Für die Zukunft fordert Ternès drei Dinge: verpflichtende Geschlechterperspektiven in Studien, konsequente Weiterbildung im Gesundheitswesen und eine breite Enttabuisierung psychischer Erkrankungen. «Frauen müssen sicher sein, dass ihre Symptome ernst genommen werden. Männer brauchen Räume, um Gefühle ausdrücken zu können, ohne verspottet zu werden. Sprache ist hier der Schlüssel: Sie kann Türen öffnen – oder verschliessen.»

Damit macht Ternès deutlich: Eine geschlechtergerechte Medizin ist keine Kür, sondern eine Voraussetzung dafür, dass mentale Gesundheit wirklich auf Augenhöhe behandelt wird – mit Vorteilen für Individuum, Gesellschaft und Wirtschaft.

«Digitale Tools sind nur Werkzeuge. Entscheidend bleibt, dass Ärztinnen und Ärzte zuhören und Vorurteile ablegen.»

- [1] **Bundesamt für Statistik (BFS):** Psychische Gesundheit – Gesundheitszustand der Bevölkerung in der Schweiz, 2024.
[2] **Eich, Philipp:** Bipolare Störungen – Patientenbegleitung im Zentrum. In: Hausarztmedizin, Rosenfluh Publikationen, 2014.
[3] **Hänggi, Silja:** Andropause – Männer in den Wechseljahren? Helsana Blog, 27. August 2024.
[4] **Swissmedic:** Bessere Berücksichtigung von Frauen in der medizinischen Forschung. Mitteilung vom 10. Juni 2024.
[5] **Europäische Kommission:** EU-Kommission fordert umfassenden Ansatz bei psychischer Gesundheit, Pressemitteilung vom 7. Juni 2023.



Trendtage
Gesundheit
Luzern

Trends und Perspektiven im Gesundheitswesen
Machbarkeit – Finanzierbarkeit – Ethik
trendtage-gesundheit.ch

25. und 26. März 2026

KKL Luzern

GRENZENLOSIGKEIT

Grenzen ziehen - verschieben - überwinden

Jetzt Ticket lösen!





Roger Gassert
Professor für
Rehabilitations-
technik, ETH Zürich



Linda Habib
Co-Präsidentin
JHaS



Christian Van Delden
Professeur associé,
Uni-Spital Genf



Larisa Wewetzer
Head of Digital
Health Solutions
Ottoobock



Der Verband
Schweizer Krankenkassen

Universität
Spital Zürich