

ADHS bei Frauen: Was ist anders?

Saulgau. Immer mehr Erwachsene bekommen eine Erstdiagnose für Aufmerksamkeitsdefizit- und Hyperaktivitätsstörungen (ADHS), so eine aktuelle Studie des Zentralinstituts für die kassenärztliche Versorgung. Die Diagnose kann - insbesondere für Frauen - eine enorme Erleichterung sein. Darauf weist Petra Beschoner, ärztliche Leiterin der Akutklinik Bad Saulgau, hin.

Die Diagnose sei oft ein erster Schritt zu mehr Selbstverständnis, Stabilität und Lebensqualität. Bis dahin würden Frauen mit ADHS oft über Jahre oder Jahrzehnte mit einer inneren Belastung leben und Erklärungen für die Symptome der neurobiologischen Störung bei sich selbst suchen.

Beschoner, Fachärztin für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatische Medizin, zählt zu den „typischen Warnzeichen“ einer ADHS bei Frauen zum Beispiel:

Hinweise können aber auch wiederkehrende Konflikte in Partnerschaft oder am Arbeitsplatz, Stimmungsschwankungen oder selbstschädigendes Verhalten sein. Frauen mit ADHS würden häufig glauben, ständig zu versagen oder nicht zu genügen - obwohl sie viel leisten. Häufig fällt es ihnen auch schwer, Prioritäten zu setzen, Aufgaben zu strukturieren oder zu Ende zu bringen.

Petra Beschoner zufolge sei besonders die „Diskrepanz zwischen Schein und Sein“ belastend, was zu Erschöpfung, Selbstzweifeln oder Burn-out führen kann.



Konzentrationsschwierigkeiten, innere Unruhe und Stimmungsschwankungen können Warnzeichen von ADHS sein. Foto: Oliver Killig/dpa/dpa-mag

Weil sich ADHS bei Frauen oft abweichend von Verhaltensweisen zeigt, die üblicherweise mit der Störung in Verbindung gebracht werden und sie sich oft stark anpassen, kann es bis zur Diagnose oft lange dauern. Bei weiblichen Betroffenen ist Experten zufolge etwa bekannt, dass sie im Kindesalter weniger auffallen.

Im Erwachsenenalter würden

Frauen mit ADHS eher zur stillen Überforderung neigen und durch Kontrolle, Perfektionismus oder überhöhte Anpassung kompensieren, erklärt Beschoner. „Bis sie die Diagnose erhalten, haben sie oft einen langen Leidensweg hinter sich, geprägt von Fehldiagnosen wie Depression oder Angststörung“, so die Fachärztin.

Wo Belastungen im Alltag

über längere Zeit das Leben beeinträchtigen, ist eine fachärztliche Abklärung deshalb dringend ratsam. Eine Diagnose erfordert eine ausführliche Anamnese und Beurteilung anhand von Leitlinien durch Fachleute - etwa Fachärzten für Psychiatrie und Psychotherapie, Ärztliche Psychotherapeuten oder Psychologische Psychotherapeuten.

Dem «Infoportal ADHS» zu-

folge werden für die Diagnose in der sogenannten Exploration zum Beispiel aktuelle Probleme, Belastungen und einzelne Symptome genau erfragt und die Lebensgeschichte sowie die Entwicklung der Probleme bis zur Gegenwart erhoben.

Unter Umständen werden auch Partner, Eltern oder andere Bekannte, die die Person lange kennen, einbezogen, um zu berichten, wann ihnen etwas am Verhalten der Person aufgefallen ist. Daneben kommen Fragebögen, Verhaltensbeobachtungen oder körperliche Untersuchungen zum Einsatz. Die Abklärung einer ADHS dauert üblicherweise mehrere Sitzungen.

Nicht jeder Mensch mit ADHS-Diagnose braucht zwingend eine Therapie. Wo der Leidensdruck groß ist, kann Petra Beschoner zufolge aber eine individuell abgestimmte Kombination aus Psychoedukation, kognitiver Verhaltenstherapie und unter Umständen medikamentöser Unterstützung erfolgreich sein. Medikamente würden vielen Patientinnen dabei helfen, ihre Konzentration und Impulskontrolle zu verbessern.

«Genauso wichtig ist aber, dass Frauen lernen, mit sich selbst mitfühlender umzugehen», betont die Fachärztin. Etwa durch bewusste Pausen oder das Erkennen eigener Grenzen. Auch digitalen Tools, Selbsthilfegruppen oder Coaching-Angebote können unterstützen. Organisationen wie «ADHS Deutschland» bieten etwa Gruppen für Erwachsene in vielen Städten an. (DPA)

Check: Eignet sich Ihr Haus für eine Wärmepumpe?

Dessau-Roßlau/Freiburg. Die Geschichte der Wärmepumpe ist eine Geschichte voller Missverständnisse: Vor allem bei bestehenden Gebäuden sind sich die Besitzerinnen und Besitzer oft unsicher, ob diese Art der Heizung technisch für ihr Haus geeignet ist.

Der neue Gebäudecheck Wärmepumpe soll dabei helfen, Klarheit zu schaffen. Das im Auftrag des Umweltbundesamtes (UBA) entwickelte, kostenlos nutzbare Online-Tool kann nicht nur...

Zuerst einmal müssen alle möglichen Daten zum Gebäude und zu den einzelnen Räumen eingegeben werden. Also bewaffnen Sie sich mit einem Zollstock oder - noch besser - mit einem Lasermessgerät. Am einfachsten geht es natürlich, wenn bemaßte Gebäudepläne vorliegen. Je nachdem, wie viele Räume erfasst werden müssen, soll

die Eingabe zwischen 15 und 45 Minuten dauern.

Das Besondere am Gebäudecheck Wärmepumpe ist dem UBA zufolge die raumweise Betrachtung der Heizleistungsbilanz. Die Ergebnisse sollen Immobilienbesitzern mehr etwaige Spielräume für kostengünstige Einzelmaßnahmen aufzeigen. Mit bislang verfügbaren Online-Rechnern lässt sich lediglich eine globale „Alles-oder-nichts“-Betrachtung anstellen, bei der am Ende die Wärmepumpenfähigkeit bescheinigt oder erst einmal die energetische Sanierung des gesamten Gebäudes empfohlen wird.

Ob ein Gebäude bereits für eine Wärmepumpe geeignet ist, lässt sich in der Regel an der sogenannten Vorlauftemperatur des Heizsystems ablesen, erklärt das UBA. Sind 55 Grad Celsius oder weniger ausreichend, ist das Gebäude voraussichtlich effizient



In wenigen Schritten zur Einschätzung: Der kostenlose «Gebäudecheck Wärmepumpe» zeigt, ob und mit welchen Maßnahmen ein Haus «wärmepumpenfähig» ist. Foto: Nico Tapia/dpa-mag

ent mit einer Wärmepumpe beheizbar.

Dabei hänge die benötigte Vorlauftemperatur von der maximalen Heizlast der einzelnen Räume am kältesten Tag der Heizperiode und der Dimensionierung der Heizkörper ab.

Eine aktuelle Studie des Fraunhofer-Instituts für Solare Energiesysteme (ISE) zeigt, dass Wärmepumpen auch in älteren Gebäuden effizient betrieben werden können - und dass sie klimaschonend heizen, ohne dass die Gebäude auf Neubaustandard saniert werden müssen.

Die Wissenschaftler konnten auch keinen Zusammenhang zwischen Gebäude-Baujahr und Wärmepumpen-Effizienz feststellen. In dem Forschungsprojekt waren vier Jahre lang detaillierte Messungen an 77 Wärmepumpen in Ein- bis Dreifamilienhäusern vorgenommen worden.