

## **Männer und Gesundheit**

**Ist in Sachen Gesundheit das starke Geschlecht in Wahrheit schwach? Die Frauen fordern seit langem eine frauenspezifische Medizinforschung. Von Männern hört man Vergleichbares nicht. Dabei hätten sie allen Grund dazu. Männer neigen dazu, ihren Körper als Maschine zu betrachten, die, solange sie Leistungsfähigkeit garantiert, wenig bis keine Pflege braucht. Bei grösseren «Pannen» ist dann halt mal eine Reparatur fällig. Doch die Realität sieht anders aus: Jährlich sterben Hunderttausende im besten Mannesalter an drei, vier ganz bestimmten Krankheiten. Lesen Sie, auf was Männer achten sollten, wenn es um Gesundheitsfragen und -probleme geht.**

Je älter die Menschen werden, um so klarer zeigt sich, dass Männer im Durchschnitt jünger sterben. Die Todesursache Nr. 1 in den Industriestaaten, die Krankheiten des Herz-Kreislaufsystems, ist vor der Pensionierung in erster Linie Männersache, insbesondere was den Herzinfarkt betrifft. (Erst nach dem 65. Altersjahr ist das Risiko gleichmässiger auf beide Geschlechter verteilt).

### ***Männer, hört auf die Signale***

Häufiger als Frauen sterben Männer an Herzinfarkt, (chronischen) Lebererkrankungen, Erkrankungen der Luftröhre, Bronchien und Lunge, Krebs, AIDS sowie Verletzungen und Vergiftungen. Bis zum Rentenalter leiden Männer öfter als Frauen an Ernährungs- und Stoffwechselerkrankungen, hormonell bedingten Krankheiten sowie Störungen im Immunsystem. Das starke Geschlecht hat auch überdurchschnittlich oft mit Krankheiten der Verdauungsorgane und der Haut zu tun.

Viele Wissenschaftler neigen dazu, erbliche und hormonelle Ursachen in den Vordergrund zu stellen. Tatsächlich ist es aber so, dass die wichtigsten oben genannten «typischen» Männerkrankheiten viel mit falscher Ernährung, schädlichem Stress, Alkohol- und Zigarettenmissbrauch zu tun haben, also, salopp ausgedrückt, weitgehend «hausgemacht» sind.

### ***Die Angst vorm Kranksein***

Generell haben Männer mehr Probleme damit, sich Ängste einzugestehen und darüber zu reden. Eine Mehrheit versucht, ihre Ängste zu kaschieren und behauptet im Falle einer Krankheit, alles sei halb so wild, es handle sich um eine Bagatelle. Krankheit macht nicht nur Angst, sie ist auch mit (vorübergehender) Schwäche, Abhängigkeit, Angewiesensein auf Hilfe und Passivität verbunden. Eine schlimme Sache für Männer, die meinen, alles selber machen, bestimmen und unter Kontrolle haben zu müssen.

### ***Der bessere Umgang mit sich selbst***

Wenn Männer Probleme haben, fangen sie weder an zu heulen noch zu jammern, und erst recht reden sie nicht darüber. Vielmehr ballen sie die Faust hinter dem Rücken und versuchen, das Tempo erneut anzuziehen. Ob das Gasgeben als Zwischenspur taugt oder zum tragischen Endspurt wird, stellt sich leider oft zu spät heraus. Das leise Zerstörungswerk des Alters, das an uns nagt seit wir das zwanzigste Altersjahr hinter uns brachten, ist nicht durch die Flucht nach vorn aus der Welt zu schaffen. Der Wunsch, ständig in Hochform zu sein und «biologisch» jung zu bleiben, lässt sich nicht erfüllen. Bescheidenere Wünsche schon. An dem Verhältnis zwischen Fett und Muskeln, am Zustand der Knochen, des Kreislaufs, der Lungenkapazität lässt sich ablesen, wie alt jemand ist – oder wie jung, fit und gesund er sich fühlt.

### ***Warum Männer nicht so alt werden wie Frauen***

Auf der ganzen Welt haben Männer eine geringere durchschnittliche Lebenserwartung als Frauen. Um die Jahrhundertwende betrug der Unterschied nur ein Jahr, jetzt, um die Jahrtausendwende, leben Frauen – statistisch gesehen – sechs bis sieben Jahre länger als Männer. Ist das starke Geschlecht schwächer als bisher angenommen? Oder machen Männer etwas falsch? Welche Kräfte, über die Frauen verfügen, fehlen ihnen?

Heute kann ein Junge, zieht man die Statistik zu Rate, damit rechnen, 73,6 Jahre alt zu werden, ein Mädchen wird durchschnittlich 80 Jahre lang leben. Wer heute das 60. Altersjahr bereits erreicht hat, erlebt durchschnittlich als Mann noch weitere 18,5 Jahre, als Frau noch 22. Obwohl sich mit jeder Bevölkerungsstatistik die Schere zwischen der weiblichen und

männlichen Lebenserwartung weiter öffnet, hat sich die Wissenschaft mit der Suche nach den Gründen noch relativ wenig beschäftigt. Im Grossen und Ganzen gibt sie zwei Antworten: eine biologische und eine gesellschaftlich-kulturelle.

### ***Die biologischen Gründe***

Die meisten Forscher gehen davon aus, dass die etwas kleinere Statur der Frauen, verbunden mit einem relativ grösseren Hirngewicht, sowie Unterschiede im Hormonhaushalt und im Körperbau für die unterschiedliche Lebenserwartung mitverantwortlich sind. Es gibt Hinweise darauf, dass der weibliche Körper dem männlichen leicht überlegen und das Immunsystem von Frauen leistungsfähiger ist. Schon männliche Kleinkinder sind empfindlicher gegen Infekte. Warum das so ist, weiss man nicht genau, genetische Ursachen werden diskutiert. Die etwas bessere Funktionstüchtigkeit des weiblichen Körpers könnte auch damit zu tun haben, dass Frauen zwei, Männer dagegen nur ein X-Chromosom besitzen. Weist das X-Chromosom des Mannes einen Gendefekt auf, kann er nicht wie bei der Frau durch das auf dem zweiten X-Chromosom sitzende identische Gen kompensiert werden, das mit aller Wahrscheinlichkeit intakt sein dürfte. Bekannte Beispiele für diesen Effekt sind Farbenblindheit und Bluterkrankheit, die fast nur bei Männern vorkommen.

### ***Typisch männlich***

Zu diesen biologischen Faktoren kommen aber mit Sicherheit Unterschiede in der Lebensführung und Verhaltensweisen, die pauschal als typisch männlich definiert werden.

- Männer kümmern sich weniger um ihre Gesundheit. Sie gehen seltener zum Arzt, Zahnarzt und zu Vorsorgeuntersuchungen. Zwar neigen Männer dazu, bei Kleinigkeiten wehleidig zu sein, doch nach der Devise «gelobt sei, was hart macht» beachten sie ernstere Symptome zu wenig und sind im Umgang mit der eigenen Gesundheit zu nachlässig.
- Männer haben schlechtere Essgewohnheiten. Sie essen weniger Früchte, Gemüse und Ballaststoffe als Frauen und verzichten schwerer auf Fleisch und Zucker. Sie nehmen durchschnittlich mehr Cholesterin und gesättigte Fettsäuren zu sich – Risikofaktoren für die gefürchteten Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

- In der Schweiz und in Deutschland sind Herz-Kreislauf-Erkrankungen für fast die Hälfte aller Todesfälle verantwortlich. Da Männer davon häufiger betroffen sind als Frauen, ist hier eine der wichtigsten Ursachen für die unterschiedliche durchschnittliche Lebensdauer zu suchen. Der Unterschied in der Infarktsterblichkeit zwischen den Geschlechtern ist in der Altersgruppe der 45- bis 65-jährigen am grössten. In diesem Alter sterben viermal so viele Männer an Herzinfarkten wie Frauen. Liegt es daran, dass Männer dieses Alters sowohl im Beruf als auch im Privatleben noch einmal so richtig aufdrehen (müssen), um ihre Leistungsfähigkeit unter Beweis zu stellen?
- Männer haben häufiger Übergewicht als Frauen.
- Männer sind körperlich passiver als Frauen. Entgegen der landläufigen Meinung sind Frauen mehr darum bemüht, regelmässig im richtigen Mass körperlich aktiv zu sein.
- Männer konsumieren mehr Alkohol, Zigaretten und andere Suchtmittel. Beim Zigarettenkonsum (35,6% der Männer und 18,8% der Frauen rauchen regelmässig) haben zwar die jungen und mittleren Jahrgänge der Frauen «aufgeholt», doch gilt es immer noch als besonders männlich, tüchtig Alkohol zu trinken.
- «No risk, no fun», ein (vor allem) männliches Lebensmotto. Durch ihre Neigung zu stärkerem Risikoverhalten im Strassenverkehr und im Sport erleiden Männer mehr Unfälle mit tödlichen oder schweren Verletzungen. Bis zum Alter von 65 Jahren sterben sie nicht nur wesentlich häufiger bei Arbeits- und Sportunfällen, sondern auch bei Unfällen im Haus.
- Männer gehen auch im Beruf grössere Risiken ein. Gefährliche Berufe werden öfter von Männern ausgeübt, und sie müssen häufiger an gift- und umweltbelasteten Arbeitsplätzen ihren Mann stehen. So sind Arbeitsunfälle und schwere Behinderung durch Berufskrankheiten bei Männern verbreiteter. Auch der Suizid nach Arbeitsplatzverlust kommt bei Männern häufiger vor.
- Männer pflegen weniger soziale Kontakte. Sie haben ausserhalb der Familie in der Regel eher oberflächlichere Freundschaften. Beim Verlust des Partners resignieren Männer eher, weil sie sowohl in praktischen Dingen hilfloser sind als auch mit Veränderungen

schwerer zurecht kommen. Im Alter haben viele Mütter mehr Kontakt und ein engeres Verhältnis zu den Kindern, von denen sie auch stärkeren Halt und Unterstützung bekommen.

***Methusalem war ein Mann: Mehr Wohlbefinden über 80***

Ein Trost bleibt: Männer haben zwar eine statistisch kürzere Lebenserwartung (in den Industriestaaten kommen auf 100 Frauen, die älter als 80 werden, nur 39 Männer), erreichen sie jedoch ein so hohes Alter, erfreuen sie sich meist besserer Gesundheit als Frauen und sind insgesamt dadurch unabhängiger, das haben Altersforscher sowohl in den USA als auch in Europa festgestellt.

Quelle: A. Vogel's Gesundheits-Nachrichten, Teufen AR (Copyright © 2003)

Verlag A. Vogel AG

Postfach 63

CH-9053 Teufen AR

Telefon 071/335 66 66

Fax 071/335 66 88

E-Mail: [info@verlag-avogel.ch](mailto:info@verlag-avogel.ch)

Website: <http://www.g-n.ch>