

**SÜDWESTRUNDFUNK  
SWR2 WISSEN - Manuskriptdienst**

**„Reparieren statt Vorsorgen -  
Wie Männer mit ihrer Gesundheit umgehen“**

Autorin und Sprecherin: Peggy Fuhrmann  
Redaktion: Sonja Striegl  
Sendung: Mittwoch, 14. September 2011, 8.30 Uhr, SWR2

---

**Bitte beachten Sie:**

*Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt.  
Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen  
Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.*

*Mitschnitte auf CD von allen Sendungen der Redaktion SWR2 Wissen/Aula  
(Montag bis Sonntag 8.30 bis 9.00 Uhr) sind beim SWR Mitschnittdienst in  
Baden-Baden für 12,50 € erhältlich.*

*Bestellmöglichkeiten: 07221/929-6030!*

**Kennen Sie schon das neue Serviceangebot des Kulturradios SWR2?**

*Mit der kostenlosen SWR2 Kulturkarte können Sie zu ermäßigten Eintrittspreisen  
Veranstaltungen des SWR2 und seiner vielen Kulturpartner im Sendegebiet besuchen.  
Mit dem kostenlosen Infoheft SWR2 Kulturservice sind Sie stets über SWR2 und die zahlreichen  
Veranstaltungen im SWR2-Kulturpartner-Netz informiert.*

*Jetzt anmelden unter 07221/300 200 oder [swr2.de](http://swr2.de)!*

*SWR2 Wissen können Sie ab sofort auch als Live-Stream hören im SWR2  
Webradio unter [www.swr2.de](http://www.swr2.de) oder als Podcast nachhören:  
<http://www1.swr.de/podcast/xml/swr2/wissen.xml>*

### **Wort-Take 1 - Lothar Weißbach:**

Der Mann hat eine andere körperliche Wahrnehmung als die Frau. Die Frau ist gelernte SymptomhörerIn und Interpretin. Sie achtet auf ihren Körper. Sie treibt mehr Sport. Und hat nicht dieses Risikoverhalten wie der Mann. Der Mann hat nicht dieses Kommunikationsbedürfnis wie die Frau. Über seine Symptome berichtet er nicht. Er vernachlässigt seinen Körper, treibt weniger Sport. Und sucht dann Rat auf, wenn die Symptome unüberhörbar oder unübersehbar geworden sind.

### **Wort-Take 2 - Patient 1:**

Eine Freundin hat mir mal gesagt, sie hätte sich von mir getrennt, weil ich mit meiner Gesundheit so lässig umgehe und das hätte sie nicht ausgehalten, dass ich nicht zum Arzt ging. Und dass ich die Anzeichen alle immer etwas runter gespielt und mich darauf verlassen habe, dass es von alleine weg geht.

### **Autorin:**

„Reparieren statt Vorsorgen - Wie Männer mit ihrer Gesundheit umgehen“. Eine Sendung von Peggy Fuhrmann.

**ATMO 1:** Wartezimmer Arzt (danach unter Text legen)

### **Autorin:**

Berlin, eine Gemeinschaftspraxis zweier Hausärztinnen. Im Wartezimmer sitzen fünf Frauen und zwei Männer. Das übliche Bild, sagt die Allgemeinmedizinerin Dr. Britta Schmidt.

### **Wort-Take 3 - Britta Schmidt:**

Ist so, dass wir deutlich mehr Frauen haben. Ich würde sagen, dass wir ein Verhältnis haben von mindestens zwei Drittel Frauen zu ein Drittel Männer, wenn nicht sogar mehr. Und dadurch, dass wir auch viel Naturheilverfahren anbieten ist das sowieso so, dass mehr Frauen kommen.

### **Autorin:**

Männer gehen deutlich seltener zum Arzt als Frauen. Nicht weil sie weniger Beschwerden haben, sondern weil sie weniger auf ihren Körper achten.

### **Wort-Take 4 - Britta Schmidt:**

Die Frauen, die denken präventiver. Die kommen auch regelmäßig zu ihrem Check up, auch ungefragt. Bei Männern hat man das Gefühl, es muss erst was passieren, weiß ich, bester Freund kippt um, stirbt am Herzinfarkt. Erst dann sagen sie, jetzt muss ich auch mal zum Arzt gehen. Das ist jedenfalls häufig so der Fall.

### **Autorin:**

Viele kommen sehr spät, so wie dieser Patient, der mit 64 Jahren erstmals präventive Kontrollen durchführen ließ, die Mediziner ab 35 Jahren empfehlen: Für Blutdruck, Cholesterinspiegel, Diabetes-Früherkennung.

### **Wort-Take 5 - Patient 1:**

Ich hatte das Glück, wenig krank gewesen zu sein, also nicht im Krankenhaus und auch nicht in längerer Behandlung, und daraus hat sich son Verhalten entwickelt, wo ich Krankheitsanzeichen lange ignoriert habe. Meine Aversion, Ärzte zu konsultieren hat natürlich auch mit der Berufstätigkeit zu tun gehabt. Das angespannt sein war immer ein gutes Argument, den Arzttermin zu verschieben, und mit Eintritt in die Altersteilzeit hat sich das dann etwas geändert. Und ich denke, so bin ich etwas aus dieser Abwehrhaltung heraus gekommen.

### **Autorin:**

Seine Hausärztin diagnostizierte einen viel zu hohen Blutdruck. Wie lange dieser Hochdruck schon bestand, ist unklar. Doch über Jahre erhöhter Blutdruck gilt als wesentlicher Risikofaktor für einen Herzinfarkt. Der Patient hatte Glück, seine Herzkranzgefäße waren noch nicht geschädigt. Sein Verhalten ist typisch für Männer. Prävention und Krebsvorsorge sind für die meisten kein Thema.

### **Wort-Take 6 - Patient 2:**

Nein, das mach ich nicht. Ich fühle mich gesund, ich lebe wahrscheinlich eher gesund für meine Alters- und Berufsgruppe und ich bin der Vorsorge eher skeptisch gegenüber. Weil, wenn ich ein Jahr älter werde oder geworden bin, dann heißt das ja nicht zwangsläufig, dass ich auch kränker sein müsste.

### **Autorin:**

Ein Lehrer, 60 Jahre alt.

### **Wort-Take 7 - Patient 2:**

Das scheint mir auch ein Geschäftsmodell zu sein für Ärzte. Ich weiß nie genau, welche ich eigentlich machen sollte und welche nicht. Und aus dieser Unsicherheit heraus kommt sicherlich auch, dass ich dann direkt oder gezielt keinerlei Vorsorge-Untersuchungen mache.

### **Autorin:**

Knapp 20 Prozent der deutschen Männer nutzen die von den Krankenkassen finanzierten Vorsorgeuntersuchungen im Vergleich zu 60 Prozent der Frauen.

Und diejenigen, die überhaupt kommen, gehören zu einer speziellen Klientel. So die Erfahrungen des Urologen Professor Lothar Weißbach, der sich in einer Gemeinschaftspraxis in Berlin mit anderen Medizinerern auf präventive Untersuchungen für Männer spezialisiert hat.

### **Wort-Take 8 - Lothar Weißbach:**

Der in körperlicher Arbeit stehende Mann sucht uns nicht auf. Das ist eine Gruppe, ich kann mich gar nicht erinnern, dass wir mal einen solchen Mann gesehen haben. Der ist mit ganz anderen Situationen und Aufgaben belastet.

Wir haben eine Bevorzugung, sagen wir mal, des gebildeten Mannes, während sich bei der Frauengesundheit auch Frauen um sich kümmern, die aus einem

anderen sozialen Milieu stammen. Das sind deutliche Unterschiede. Auch beim Alter. Der Mann hat ein Durchschnittsalter von etwas unter 60 Jahren.

**Autorin:**

Weil die meisten Männer erst kurz vor dem Rentenalter zur Kontrolle von Blutwerten und zur Krebsvorsorge kommen, ist es für präventive Maßnahmen dann oft schon zu spät.

**Wort-Take 9 - Lothar Weißbach:**

Man staunt ja, welche Männer zu einer Früherkennungsuntersuchung kommen, ja, da ist hin und wieder auch ein Gesunder dabei, aber dann sehen wir, wenn wir Maßnahmen durchführen wie Blutdruckuntersuchung oder den Urin nachschauen oder einige Laborwerte, dass da einiges im Argen liegt. Sodass der Mann, obwohl er die Uhr seines Körpers ticken hört, und auch mal unregelmäßig ticken hört, nicht den Arzt aufsucht und deshalb mit späten Symptomen kommt. Das passiert der Frau weitaus seltener.

**Autorin:**

Lothar Weißbach ist wissenschaftlicher Vorstand der Stiftung Männergesundheit. Die Mitarbeiter entwickeln Vorsorgekampagnen und unterstützen Forschungsvorhaben zu Fragen der Männergesundheit. In den letzten Jahren haben Mediziner, Psychologen und Sozialwissenschaftler mehrere solcher Initiativen gestartet. Das Gesundheitssystem müsse viel stärker männerspezifische Probleme in den Blick nehmen, mahnen sie. Denn Männer haben eine knapp sechs Jahre kürzere Lebenserwartung als Frauen. Und im Alter zwischen 30 und 64 Jahren sterben sogar doppelt so viele Männer wie Frauen. Ein wesentlicher Grund für diese erschreckenden Zahlen liegt in der mangelnden Gesundheitsvorsorge. In großen Studien wurden die Männer deshalb gefragt, warum sie nicht zum Arzt gehen. Professor Frank Sommer von der Hamburger Universitätsklinik hat daran mit gearbeitet und fasst die Ergebnisse zusammen:

**Wort-Take 10 - Frank Sommer:**

Die Top-Antwort ist gewesen: Die langen Wartezeiten. Und das ist erstaunlich. Weil, wenn wir daran denken, dass wir Männer in der Regel unser Auto zum Reifenwechsel in die Werkstatt bringen, obs nun für die Sommerreifen ist oder für die Winterreifen ist, da warten wir immer mindestens ne Stunde, bis wir das Auto wieder zurück bekommen haben, da sind wir bereit, eine Stunde zu investieren für unser geliebtes Auto. Aber für unseren Körper, der ja eigentlich unsere Maschine ist in Anführungszeichen, um Leistung zu erbringen, da sind wir nicht bereit. Punkt zwei ist, Männer haben Angst vor schlechten Nachrichten. Und wie Herbert Grönemeyer das so schön gesungen hat in seinem Lied „Männer“ - die müssen stark sein, die sind unverletzbar. In dieser mentalen Welt, in dieser Kopfwelt, gibt es nicht, „ich habe irgendwie ein Problemchen, das ich beheben muss.“ Von daher verdrängen Männer das ganz einfach.

**Autorin:**

Der Urologe und Sportmediziner hat Deutschlands ersten Lehrstuhl für Männergesundheit inne. Sein wichtigstes Anliegen:

**Wort-Take 11 - Frank Sommer:**

Meine persönliche Meinung ist, dass mehr Forschung betrieben werden muss, wie motiviere ich Männer, sich wirklich um ihre Gesundheit zu kümmern. Sollten diese Forschungs-Ergebnisse gut sein und gut umsetzbar sein, dann würde man für die Männergesundheit einen Meilenstein nach vorne kommen. Und das sehe ich als großes Defizit an.

**Autorin:**

Wie wichtig rechtzeitige und regelmäßige Vorsorge ist, lässt sich an den beiden häufigsten Krebserkrankungen der Männer zeigen, Prostata- und Darmkrebs. Für beide Krankheiten liegen die Heilungschancen bei fast 100 Prozent, wenn sie früh erkannt werden. Da diese Karzinome aber erst in einem weit fortgeschrittenen Stadium Beschwerden bereiten, ist die Vorsorgeuntersuchung die einzige Chance, sie rechtzeitig zu entdecken. Mindestens ebenso wichtig sind präventive Maßnahmen, um Herz-Kreislaufkrankungen zu verhindern. Denn:

**Wort-Take 12 - Frank Sommer:**

Wenn wir uns die Männer einmal näher angucken, sehen wir beispielsweise, dass zwischen dem 40. und dem 55. Lebensjahr Männer fast fünfmal so häufig einen Herzinfarkt bekommen wie Frauen. Und wir wissen, dass fast jeder zweite Herzinfarkt tödlich ist.

**ATMO 2: Herzsportgruppe draußen**

- Heben Sie bitte den Po an, rollen Sie den Ball rechts - links - Beine sind gestreckt und bleiben es. Das Becken bleibt in der Luft. Und lösen auf. Das Gesäß ablegen bitte, Knie im Winkel 90 Grad. Kurze Entspannung. ... (danach unter Text legen)

**Autorin:**

In einem Berliner Sport-Gesundheitszentrum, Training der Herzsportgruppe. 15 Männer liegen im Kreis auf der Wiese, die Beine Richtung Mitte, die Fersen auf großen Gymnastikbällen. Auf Anweisung des Trainers heben sie den Po an und drehen die Bälle mit den Füßen. Ärztlich verordneter Sport, der aus Gymnastik, Walking und Krafttraining besteht. Hier trainieren Männer, die schwer erkrankt waren.

**Wort-Take 13 - Herzsportgruppe / Teilnehmer 1:**

Hierher geführt hat mich eine 1998 festgestellte Erkrankung, ein zu großes Herz mit Pumpschwäche, der Fachmann sagt „dilatative Kardiomyopathie“, hört sich schlimm an, ist auch schlimm. Ich hatte eigentlich gar keine Beschwerden, war in einer Urlaubssituation auf der Insel Sylt, und ich kriegte dann Atemnot. Und das wurde immer heftiger. Und der Notarzt kam, man rettete mir mit großer Wahrscheinlichkeit auf Sylt das Leben.

**Autorin:**

Die lebensbedrohliche Situation und die Diagnose markieren einen tiefen Einschnitt im Leben des Patienten. Davor rauchte er 30 Zigaretten am Tag, trieb keinen Sport und hatte seit Jahren keinen Arzt aufgesucht. So war auch sein viel zu hoher Blutdruck unbemerkt geblieben. Seit der Diagnose achtet der Patient auf seine Gesundheit. Ein anderer Patient berichtet:

**Wort-Take 14 - Herzsportgruppe / Teilnehmer 2:**

Ich hatte leider Gottes einen Herzinfarkt, und zwar im Jahre 2005, hatte dann eine Operation danach, und zwar sind mir vier Bypässe einoperiert worden, und dann hab ich's verschrieben bekommen, hier zum Koronarsport zu gehen.

**Autorin:**

59 Jahre alt war er zu diesem Zeitpunkt. Über die Ursachen des Herzinfarktes sagt er heute:

**Wort-Take 15 - Herzsportgruppe / Teilnehmer 2:**

Ich habe früher doch sehr unспортlich gelebt und mit vollen Zügen auch geraucht. 30 bis 35 Zigarillos am Tag und dann natürlich auf Lunge, weil ich vorher mal Zigarettenraucher war, das war also schon ein erheblicher Klops, den ich da meinem Körper zugemutet habe.

**Autorin:**

Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind bei beiden Geschlechtern die häufigste Todesursache. Doch ein Herzinfarkt trifft Männer im Schnitt zehn bis 15 Jahre früher als Frauen. Über die Ursachen sagt Lothar Weißbach:

**Wort-Take 16 - Lothar Weißbach:**

Der Mann geht doch etwas fahrlässig mit seiner Ernährung nach wie vor um, er neigt dazu, auch mal fettreich zu essen und sich zu vernachlässigen. Dann steigt das Cholesterin, dann nimmt die Gefäßverkalkung zu, ja, und fünf Jahre später ist dann der Herzinfarkt da oder der Schlaganfall.

**Autorin:**

Die Anfälligkeit der Männer für koronare Herzerkrankungen hat vermutlich auch hormonelle Gründe. Neue Forschungsergebnisse weisen darauf hin, dass der Rückgang des Testosterons mit zunehmendem Alter Herzinfarkt begünstigt. Eindeutige Erkenntnisse liegen aber noch nicht vor. Sie könnten helfen zu entscheiden, ob Hormongaben zumindest für bestimmte Risikogruppen sinnvoll wären. Insgesamt würde zu wenig zu männerspezifischen Krankheitsrisiken und -formen geforscht, kritisieren Mediziner, die sich der Männergesundheit widmen. Auf eine neue - und noch wenig bekannte - Erkenntnis für die Herzinfarktprävention weisen sie alle nachdrücklich hin: Erektionsstörungen sind unter bestimmten Umständen Vorboten eines Herzinfarktes. Nämlich dann, wenn ihre Ursache eine Schädigung der Blutgefäße ist. Und das lässt sich durch eine Untersuchung feststellen, wie Frank Sommer erklärt:

### **Wort-Take 17 - Frank Sommer:**

Da die Penisgefäße mit ihren ein bis zwei Millimetern Durchmesser die sensibelsten Gefäße im ganzen Körper sind, Herzgefäße haben drei bis vier mm Durchmesser, kann man das so als Seismograph sehen. Sind die Penisgefäße langsam verstopft, dann kann man vermuten, dass auch die Herzkranzgefäße langsam zugehen. In der Regel bekommen Männer vier bis acht Jahre nachdem sie die ersten Symptome von Erektionsstörungen haben, einen Herzinfarkt. Das heißt, man hat lange genug Zeit, hier den Lebensstil zu ändern, um hier Prävention zu betreiben, damit man keinen Herzinfarkt bekommt.

### **Autorin:**

Dazu kommt: Männer sind vermutlich anfälliger für bestimmte Krankheiten als Frauen. Das legen Untersuchungen des männlichen Chromosoms nahe:

### **Wort-Take 18 - Frank Sommer:**

Aus biologischen Gründen sind Männer das schwächere Geschlecht. Frauen sind ja genetisch XX, und Männer sind XY. Jetzt stellen wir uns mal ein X vor vor unserem geistigen Auge und reißen diesem X ein Beinchen heraus. Dann bleibt ein Y da. Das heißt, ein Teil der genetischen Information, die bei den Frauen vorhanden sind, gibt es gar nicht bei den Männern. Und an diesem Beinchen, was wir jetzt geistig herausgerissen haben, sind auch antioxidative Strukturen codiert. Das ist ganz wichtig. Nun fehlt uns Männern das, daher sind wir allein schon genetisch gesehen das schwächere Geschlecht.

### **Autorin:**

Antioxidativ wirkende Reparaturmechanismen der Zellen schützen vor Alterungsprozessen und anderen Zellschädigungen, die durch Umwelteinflüsse wie etwa UV-Strahlung, Luftverschmutzung, Nikotin entstehen. Wie sich diese geringere Regenerationsfähigkeit bei den Männern genau auswirkt, wurde bisher nicht erforscht. Doch Mediziner vermuten, dass die geringere Lebenserwartung der Männer sowohl mit diesen biologischen Faktoren zusammenhängt als auch mit dem ungesunden Lebensstil. Gerade wegen der höheren Anfälligkeit müssten Männer also besonders gesundheitsbewusst leben. Und die meisten schweren Krankheiten, die sehr häufig Männer treffen, wie etwa Lungenkrebs und Darmkrebs, sind stark vom Lebensstil abhängig: Ursache für den Lungenkrebs ist fast immer das Rauchen, Darmkrebs wird begünstigt durch ungesunde Ernährung und zu wenig Bewegung, ebenso wie das metabolische Syndrom, die Kombination aus Bluthochdruck, Fettleibigkeit und erhöhten Blutfettwerten. Lothar Weißbach beschreibt die Problemlage:

### **Wort-Take 19 - Lothar Weißbach:**

Dieses Syndrom muss bei Männern anders angegangen werden als bei Frauen. Bei Frauen hilft Aufklärung, bei Frauen helfen Angebote, das alles fruchtet bei diesen Männern nicht. Diese Männer gehen einem Weg entgegen mit einem vorzeitigen Lebensende, das Leben ist um zehn bis 15 Jahre verkürzt. Und wir wissen, dass wir bei den Männern ansetzen müssen bei Ernährung und

Bewegung. Bei der Ernährung kommen wir ganz schlecht an sie ran, wir müssen also die Frauen einbeziehen. Da kommen wir an der Frau nicht vorbei. Und das Zweite ist die Bewegung. Die Männer sagen, ja wir sind bereit, Sport zu machen. Wir joggen jetzt. Völlig falsch. Ein Mann, der Übergewicht hat, kann nicht auf eine Laufstrecke gehen, weil der nach acht Tagen Kniebeschwerden bekommt. Also man muss diesen Bewegungsdrang anders kanalisieren.

**ATMO 3:** Herzsportgruppe / Ergometertraining: Pieptöne beim Einstellen der Fahrräder, Summen der Fahrräder, lebhafte Wortwechsel der Männer, Gelächter und Scherze

**Autorin:**

Die Herzsportgruppe beim Fahrrad-Ergometertraining. Auch wenn sie herum albern - die Männer nehmen das Training ernst. Sie wissen, dass regelmäßige Bewegung eines der wirksamsten Mittel ist, gesund zu bleiben. Und verhalten sich entsprechend. Vor dem Krankheitschock sah das ganz anders aus.

**Wort-Take 20 - Herzsportgruppe / Patient 2:**

Ich war Abteilungsleiter in einer Senatsverwaltung, also im Ministerium, und da war es eigentlich gar nicht möglich, Sport zu treiben, sondern man war von morgens - sagen wir mal von acht Uhr bis abends acht Uhr doch mit der Arbeit beschäftigt. Und dann war ich eben so kaputt, dass ich mich dann gleich hingelegt habe bzw. vor dem Fernseher eingeschlafen bin. Und ich hatte also doch erhebliches Übergewicht damals.

**Wort-Take 21 – Herzsportgruppe / Patient 1:**

Ich bin eigentlich mit dem Sport groß geworden. Ja, und dann habe ich's schleifen lassen - das war sone gute Portion innere Faulheit.

**Wort-Take 22 - Matthias Stiehler:**

Es gibt Untersuchungen, die belegen, dass Männer zwar in der Jugend und jungen Erwachsenenzeit ähnlich viel Sport machen wie Frauen, aber dann irgendwann aussteigen. Und zwar, wenn man genau hinschaut, dann, wenn sie merken, dass ihre Leistungsfähigkeit nachlässt. Und Männer machen Sport oft auch mit Leistungsaspekten.

**Autorin:**

... berichtet Dr. Matthias Stiehler, Mitherausgeber des 2010 veröffentlichten ersten Männergesundheitsberichtes, der die vorhandenen Daten zur Männergesundheit zusammenfasst. Der Sozialwissenschaftler beschäftigt sich vor allem mit gesellschaftlichen und psychologischen Aspekten des männlichen Gesundheitsverhaltens. So zeigen Studien, dass Männer die Lust am Sport verlieren, wenn Kraft und Schnelligkeit nachlassen.

**Wort-Take 23 - Matthias Stiehler:**

Es geht darum, zu schauen, wie lässt sich das Männerspezifische, und



meinetwegen auch die Frage von Wettkampf usw. auch im Alter umsetzen. Also ich selbst bin 50, ich hab zuhause sonen Crosstrainer, und den nutze ich. Und da ist es für mich ganz wichtig, dass dieser Computer da dran geht und ich mich dann vergleichen kann. Und sehe, wie lange mache ich das und wie läuft die Zeit drunter. Das ist meiner Frau nicht so wichtig. (lacht) Und an soner Stelle merkt man den Unterschied. Aber es geht eben nicht darum, Männer dann irgendwohin treiben zu wollen, was nicht ihrs ist, sondern eher zu schauen, wo kann man sie auch abholen in ner guten Weise.

**Autorin:**

Wenn ihre Wettkampforientierung aufgegriffen wird, lassen sich Männer zum Sport motivieren. Das belegt eine Studie der Hamburger Universität. Die Forscher gaben stark übergewichtigen Männern Schrittzähler und baten sie, täglich zu protokollieren, wie viele Schritte sie gelaufen waren und dann jeden Tag 30 Schritte mehr zu gehen. Die Methode funktionierte bestens. Der Anspruch, die eigenen Leistungen immer weiter zu steigern, möglichst besser als alle anderen abzuschneiden, dient vielen Männern nicht nur beim Sport als Richtschnur sondern besonders im Beruf. Damit orientieren sie sich an dem typischen Männerbild. Doch das Wettkampfdenken ist auch biologisch begründet, so Lothar Weißbach.

**Wort-Take 24 - Lothar Weißbach:**

Das gesellschaftliche Bild, dem entsprochen werden soll, ist ja weitgehend stimuliert von dem testosterongeschwängerten Mann. Der Mann kann an seinem Testosteron nicht vorbei. Das zeigt sich ja schon bei dem Bewegungsdrang des auf dem Wickeltisch liegenden männlichen Säuglings, der öfter runterfällt als der weibliche.

**Autorin:**

Das Testosteron steht für Leistungsbereitschaft, Antriebskraft, Stärke. Und ist eine Ursache dafür, dass Männer riskanter leben als Frauen. Besonders in der Jugend.

**Wort-Take 25 - Lothar Weißbach:**

Der Junge mit seinem Testosteron, mit seinem Bewegungsdrang, ist ständig gemaßregelt und lebt das dann später in der Pubertät und nach der Pubertät aus. Und interessanter Weise geht dann die Kurve der Lebenserwartung nach der Pubertät deutlich auseinander. Und das kommt dann durch diesen ersten Risikoschub, den der junge Mann dann durchmacht, der geprägt ist von schnellem Autofahren, Drogen, Alkohol, was da alles zusammen kommt.

**Autorin:**

Wie dramatisch sich diese Sturm- und Drangzeit auswirken kann, zeigen Statistiken: Im Alter bis zu 60 Jahren sterben zehnmahl mehr Männer als Frauen durch Unfälle und Gewalteinwirkung.

**Wort-Take 26 - Jörg:**

Das ist ja sehr verbreitet, dass man Mutproben machen will, alles ausprobieren will.

Und dann gehört auch dazu, viel zu trinken oder regelmäßig zu trinken. Und freut sich noch darüber - also es gibt ja so Geschichten dann, wie viel man abkann (lacht) das ist ja sehr verbreitet.

**Autorin:**

Der 41jährige IT-Fachmann Jörg blickt zurück in die eigene Vergangenheit.

**Wort-Take 27 - Jörg:**

Das war in dem Sportverein, wo ich war, üblich. Da war auch üblich, Alkohol zu trinken und gleichzeitig Sport zu machen. Und nicht mehr wirklich bei Sinnen zu sein während des Sports, auch, sich Gefahren auszusetzen. Ja, der Reiz war da. Und der wurde von der Gruppe natürlich auch noch erhöht. Da gab's auch so Feste. Da wurde dann erst Sport gemacht, dann getrunken, und mitten am Abend ist man dann noch mal auf die Idee gekommen, jetzt können wir ja noch mal Sport machen und ist dann halbtrunken oder volltrunken einfach noch mal in die Sporthalle gegangen und jedes Tor hat dann einen Drink gegeben - und: Das war toll!

**Autorin:**

Typisches Verhalten vor allem junger Männer, die so beweisen wollen, dass sie starke Kerle sind, die nichts umhaut. Jörg blieb zehn Jahre dabei. Mit Mitte 30 erkannte er, wie problematisch der jahrelange hohe Alkoholkonsum war - und stieg aus. Doch viele Männer behalten riskante Verhaltensweisen langfristig bei - oder greifen auf sie zurück, wenn sie stark unter Stress stehen.

**Wort-Take 28 - Matthias Stiehler:**

Alkoholkonsum. Das ist ein Beispiel. Und da kann man sagen, da sollen sie doch aufhören zu trinken. Aber wenn man schaut, warum wird getrunken bei Männern, dann sind das vielfältige Ursachen, aber eins ist eben zentral: Dieser Entspannungsaspekt. Also: ich trinke, um mich zu entspannen. Und da muss natürlich auch gefragt werden, warum fällt es Männern so schwer, sich zu entspannen bzw. was macht denn die ursprüngliche Anspannung aus? Und das sind Themen, die zu wenig in den Blick geraten.

**Autorin:**

... stellt Matthias Stiehler fest. Es gibt weitere typische riskante Verhaltensweisen, mit denen Männer Druck ablassen. Rasantes Autofahren gehört dazu, auch Extremsport.

**Wort-Take 29 - Matthias Stiehler:**

Männer riskieren mehr, weil sie zu wenig auf sich achten. Und wenn man dann fragt, warum, dann wird in der Sozialwissenschaft viel von Externalisierung gesprochen. Also Externalisierung heißt, dass Männer zu sehr außer sich sind, dass Männer zu sehr darauf achten, was von ihnen erwartet wird und zu wenig darauf achten was sie selbst wollen. Und das ist das im Grunde genommen zentrale Problem, mit dem wir bei Männern grundsätzlich zu tun haben, dass

Männer es richtig, richtig schwer haben, bei sich selbst anzukommen, das heißt, was wollen sie selbst, was ist das, was sie wirklich zufrieden macht im Leben. Und dass sie viel stärker darauf ausgerichtet sind, Erwartungen zu erfüllen, und die Männer haben die aber selbst verinnerlicht, diese Erwartungen. Das heißt, viele Männer stehen erst mal da und sagen, na ja, diese Erwartungen erfüllen, das ist das, was mein Leben überhaupt erst lebenswert macht.

**Autorin:**

Es geht darum, Erfolg im Beruf zu haben, Karriere zu machen und, wenn Kinder kommen oft auch, die traditionelle Rolle als Ernährer der Familie zu übernehmen. Das erscheint so, als ob alles Ringen um Gleichberechtigung nur die Frauen betreffen würde.

Tatsächlich konstatiert der Männerarzt Frank Sommer:

**Wort-Take 30 - Frank Sommer:**

In den Köpfen der Männer, das muss man betonen, in den Köpfen der Männer hat sich nicht signifikant etwas geändert - also nicht sehr viel getan. Männer sehen sich immer noch als unverletzbar an. Stark, und sehen sich in gewisse Rollen hinein gedrängt, die sie einfach umsetzen wollen. Und die meisten Männer glauben, dass sich um die Gesundheit kümmern eine Schwäche sein würde, was nicht der Fall ist.

**Autorin:**

Sich um die Gesundheit kümmern heißt nicht nur, rechtzeitig medizinische Hilfe suchen, sich gesund ernähren und regelmäßig bewegen. Es bedeutet auch, Dauerstress zu reduzieren, bevor er krank macht. Auch das fällt Männern sehr schwer.

**Wort-Take 31 - Michael:**

Ich glaube, dass Männer oft denken, sie haben so ein unerschöpfliches Energiereservoir. Dass männliche Stärke und männliches Leistungsvermögen auch oft übertragen wird auf unerschöpfbare Gesundheit. Und Stabilität von Gesundheit. Und das ist aber in Wirklichkeit nicht so. Und manche brauchen auch erst so diesen Schuss vor den Bug. Wenn eine Krankheit ausbricht, ob das jetzt ein Infarkt ist, ob das eine Krebserkrankung ist oder ob das ein Unfall nur ist, wo man zunächst zur Untätigkeit verdammt ist, dann setzt bei vielen das Denken ein. Und dann fragen sie nach den Ursachen und fragen nach den Zusammenhängen. Das hab ich selbst erlebt. Also in eigener körperlicher Erfahrung.

**Autorin:**

Michael ist Arzt. 12-Stunden-Arbeitstage waren in seinem Klinik-Job die Regel, bis eine Krankheit ihn zur Ruhe und zum Umdenken zwang. Sein früherer Umgang mit dem Dauer-Stress:

### **Wort-Take 32 - Michael:**

Da hab ich funktioniert. Und mich den Strukturen angepasst. Und versucht, alle Aufgaben zu erfüllen, die anstanden. Und in ner leitenden Position ist man immer in der Verführung, mehr zu tun, weil man mehr Verantwortung empfindet.

#### **Autorin:**

Heute achtet er auf Zeichen der Überforderung und bremst, wenn der Stress zu groß wird. Doch viele Männer spüren nicht, wenn sie überlastet sind, weil sie entsprechende Warnsignale gar nicht wahrnehmen. Dem entsprechend halten sie auch nicht rechtzeitig inne. Viele meinen auch, psychisch widerstandsfähiger zu sein als Frauen. Doch das ist ein Irrtum. Manche Krankheitsbilder wie Alkoholabhängigkeit und eine antisoziale Persönlichkeitsstörung entwickeln Männer sogar weitaus häufiger als Frauen. Und wenn sie nicht mehr weiter wissen, neigen zu viele zu der radikalsten Reaktion überhaupt: Fast drei Viertel aller Selbstmorde werden von Männern begangen. Ursache sind fast immer Depressionen.

### **Wort-Take 33 - Matthias Stiehler:**

Rein von den Zahlen her werden Frauen doppelt so häufig mit Depressionen diagnostiziert als Männer. Es gibt aber mittlerweile sehr gute Untersuchungen, die zeigen, dass Männer in der Dunkelziffer genauso häufig betroffen sind. Und jetzt passieren zwei Dinge. Das eine ist, dass es bestimmte Symptome gibt von Depressionen, die zwischen Männern und Frauen unterschiedlich sind. Also Frauen sind dann eher zurück gezogen, sind eher in sich gekehrt, Männer sind, wenn sie Depressionen haben, eher aufbrausend, sind schnell mürrisch usw., und da werden die eher als ne Belastung empfunden, und das wird weniger als Krankheitswert anerkannt. Da treffen so zwei Sachen aufeinander. Das eine, diese Symptome werden häufig nicht so erkannt als solche. Die spezifisch männlichen Symptome. Und das andere ist, dass Männern das so nicht zugestanden wird.

#### **Autorin:**

Auch Alkoholmissbrauch kaschiert bei Männern häufiger eine Depression. Doch die typisch männlichen Ausdrucksformen dieser Krankheit sind oft nicht einmal Ärzten bekannt.

### **Wort-Take 34 - Matthias Stiehler:**

Nach meinen praktischen Erfahrungen trifft das auch für Angststörungen zu, Angststörungen werden ungleich häufiger bei Frauen diagnostiziert, aber gerade unser Männergesundheitsbericht weist darauf hin, dass vermutlich ein gut Teil an z. B. Gewalttaten und Persönlichkeitsstörungen auch Angststörungen im Hintergrund haben.

#### **Autorin:**

Krankenstatistiken der AOK aus den letzten 15 Jahren zeigen, dass die Zahl der Tage, an denen Männer wegen psychischer Leiden krankgeschrieben waren, massiv gestiegen ist.

Welche Gründe es dafür geben könnte, beschreibt Lothar Weißbach:

**Wort-Take 35 - Lothar Weißbach:**

Wenn man nach den Ursachen fragt, wird der Mann schlecht fertig erstens mit seiner Introvertierung, die Frau teilt sich mit, ist kommunikationsfähig, der Mann nicht, zweitens mit seiner beruflichen Belastung, der Mann hat eine Aufstiegserwartung, die nicht immer der Wirklichkeit entspricht, und diese Erwartung, wenn sie nicht erfüllt ist, schlägt schwer zu Buche in seiner Psyche. Und drittens, seine Verantwortung gegenüber der Familie oder Umfeld ist auch nicht gering ausgeprägt, auch wenn es manchmal den anderen Anschein hat. Und dieser überbelastete Mann hat dann nur den Ausweg, dass er sich mit einem burn out dem Arzt zuwendet.

**Autorin:**

Doch sind diese Belastungen in den letzten Jahren so stark gestiegen oder gestehen sich Männer heute vielleicht eher psychische Notlagen ein und suchen deswegen einen Arzt auf? Das wäre ja sogar ein Fortschritt. Die Frage bleibt vorerst offen - wie eine Reihe anderer Fragen der Männergesundheit, die noch erforscht werden müssen. Doch die vordringlichste Aufgabe sehen Männergesundheitsforscher derzeit darin, die vorhandenen Fakten wirkungsvoll an den Mann zu bringen.

\*\*\*\*\*