

# PSYCHOHYGIENE

## Zur Psychologie des Alltags

---

Prof. Dr. med. Volker Faust

Arbeitsgemeinschaft Psychosoziale Gesundheit

### **Männer-Gesundheit – bedroht und ungelöst**

Gesundheit ist nicht gleich Gesundheit. Das hängt von vielen Faktoren ab wie Alter, Erblast, soziale Schicht, Umwelt- und Arbeits-Belastung u. a. – und Geschlecht, so sonderbar sich das anhört. Wer nicht glaubt, dass die Voraussetzungen für die Männer-Gesundheit anders sind als für Frauen, der muss sich durch die Statistik belehren lassen – hart und ernüchternd. Und er muss sich mit Recht fragen: Lässt sich da nichts ändern? Doch das ist schwierig, und zwar nicht wegen objektivierbaren Bedingungen, die sich noch am ehesten ändern ließen, sondern wegen der persönlichkeits-spezifischen Grundstruktur des Mannes und seiner Einstellung zur Gesundheits-Vorsorge. Dazu eine kurz gefasste Übersicht.

„Gesundheit ist das höchste Gut“. Das sagt jeder, ob Mann oder Frau. Und der Philosoph Artur Schopenhauer bringt es auf den Punkt: „Gesundheit ist zwar nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts“. Mit anderen Worten: Es gibt keine unterschiedlichen Ansichten.

Wird das aber auch von beiden Geschlechtern gleich umgesetzt? Die Antwort von Medizin und Wissenschaft: nein! Männer mögen guten Willen zeigen (und wer mag das nicht, wenn es um Gesundheit und Lebenserwartung geht), aber die Realisierung ist defizitär – und durchaus bedrohlich. Nachfolgend deshalb eine komprimierte Übersicht, basierend auf einer Tagung der Berliner „Stiftung Männergesundheit“, referiert in MMW-Fortschr. Med. 4 (2014) 18:

Um es kurz zu machen: Männer haben die schlechteren Karten. Ihre Lebenserwartung liegt zwar nicht mehr 7, doch immer noch 5 Jahre unter der der Frau. 5 Lebensjahre oder nicht, das kann am Schluss schon ein Thema werden. Doch Männer haben ein größeres Krebs-Risiko, mehr tödliche Herz-Infarkte, vor allem aber eine höhere Unfall- und sogar Suizidrate. Das ist nicht

genetisch, das hat nichts mit einer Erblast zu tun, das ist vor allem ihr Lebens- und nicht selten ihr Berufs-Stil. Und insbesondere eine mangelhafte Gesundheits-Vorsorge. Männergesundheit – ein bisher ungelöstes Problem mit ernstesten Konsequenzen.

Eigentlich müsste es ein Herzens-Anliegen sein, im wahrsten Sinne des Wortes (siehe oben). Doch das „starke Geschlecht“ ist offenbar nicht zu fassen. Das hat nicht zuletzt mit seiner Einstellung zu tun. Deshalb lautet die Erkenntnis: „Männer müssen in gesundheitlichen Fragen anders als Frauen informiert und versorgt werden und sie benötigen vor allem klare Aussagen und Handlungs-Empfehlungen.“ Gerade hier aber gibt es einen Nachholbedarf, und zwar von offizieller Seite. Denn der erste Frauen-Gesundheitsbericht der Bundesregierung stammt aus dem Jahre 2001, der erste Männer-Gesundheitsbericht brauchte einen Anlauf bis zum Jahre 2013 (Robert Koch-Institut - RKI). Warum? Das hat verschiedene Gründe. Denn Männer sind – so sonderbar sich das anhört – „anders gesund“ als Frauen.

### **Männer-Gesundheit – was heißt das?**

Und so machte man sich wissenschaftlich erst einmal an eine Definition heran. Und die besagt: „Männer-Gesundheit umfasst diejenigen Dimensionen von Gesundheit und Krankheit, die insbesondere für Männer und Jugendliche relevant sind“. Und „gesund ist ein physisches, psychisches und soziales Wohlbefinden, das aus einer Balance von Risiko- und Schutzfaktoren entsteht, die sowohl in individueller, partnerschaftlicher als auch kollektiver Verantwortung liegen“.

Das hört sich erst einmal banal, fast bürokratisch an, enthält aber einige Aspekte, die beim männlichen Geschlecht in der Tat im Argen liegen, oft schon seit Kindheit und Jugend.

### **Schutz- und Risikofaktoren in der männlichen Gesundheits-Strategie**

Dabei geht es vor allem um Schutzfaktoren durch einen gesunden und achtsamen Lebensstil, der Stärken fördern und Schwächen erkennen, vor allem aber anerkennen soll. Allerdings sind Schutz- und Risikofaktoren besonders unter Männern nicht gleich verteilt. Sie hängen von Bildung, Herkunft, Einkommen und beruflicher Stellung ab. Und – vor allem bei der jüngeren Generation – von einer dreiteiligen Anforderung, nämlich nicht nur Beruf, sondern inzwischen auch Familie, ja sogar Hausarbeit. Die Karriere ist zwar nicht mehr so bedeutsam (neuerdings nur noch für zwei Drittel der Männer wichtig?), doch die berufliche (Halbtags-)Tätigkeit der Ehefrau erfordert Mithilfe im Haushalt und bei der Kindererziehung. Wer das ernst nimmt gerät nicht selten und dann zunehmend in die Kluft zwischen Wunsch und Wirklichkeit – und wird schließlich überfordert.

Das kommt aber bei entsprechenden Befragungen kaum heraus. Es wird meist erst dann deutlich, wenn die psychosoziale Belastung schließlich zur seelischen Krankheit zu werden droht. Und psychische Störungen nehmen bei Männern inzwischen deutlich stärker zu als bei Frauen, auch wenn sie beim männlichen Geschlecht deutlich später und vor allem schwerer diagnostiziert werden (können).

### **Krankheits-Risiken nach Lebensalter**

Dazu kommen unterschiedliche Krankheits-Risiken, je nach Lebensalter, so die Berliner „Stiftung Männergesundheit“:

- So gefährden *junge Männer* am meisten ihr riskanter Fahrstil im Straßenverkehr, übermäßiger Alkoholkonsum (beim Rauchen lässt sich ein leichter Rückgang feststellen), dafür erneut Drogen (vor allem neue Substanzen, bis hin zum Gehirn-Doping) und vermehrt körperliche Auseinandersetzungen (man kann es fast täglich in den Lokalnachrichten lesen).

Daraus resultiert die höchste Zahl an Arbeitsunfähigkeits-Tagen in Folge von Verletzungen in dieser Altersklasse. So hat beispielsweise mehr als jeder fünfte junge Mann, aber nur jede zehnte gleichaltrige Frau einen ernsteren Unfall mit entsprechenden Folgen (nicht zuletzt mit vielfältigen und vor allem Gehirn-Verletzungen).

- Zwischen *30 und 35* wandelt sich dann das Bild. In dieser Zeit treten Muskel- und Skelett-Erkrankungen in den Vordergrund. Das sind nicht selten arbeitsbedingte Verletzungen, aber auch Sport-Folgen bei Untrainierten mit unkritischer Selbsteinschätzung.

- *Über 50* schließlich kommen Herz-Kreislauf-Erkrankungen ins Gespräch, besonders zwischen 45 und 65. In diesem Alter sterben dreimal mehr Männer einen plötzlichen Herztod als Frauen. Und erneut nehmen psychische Erkrankungen zu bis hin zur Suizidgefahr.

Und so sterben viel mehr Männer als Frauen vor dem 60. Lebensjahr. In Zahlen: 2008 247 auf 100.000 Männer gegenüber 141 auf 100.000 Frauen. Die Gründe in Fachbegriffen: ischämische Herzkrankheiten, Bronchialkarzinom, akuter Myokardinfarkt, obstruktive Lungenkrankheiten, Herzinsuffizienz, Malignom des Genitale und das Colonkarzinom.

Und die vermeidbaren Risikofaktoren: Rauchen, Bewegungsmangel, ungesunde Ernährung, Alkohol, Stress und risikoreiches (Fahr-)Verhalten.

## Was kann man tun?

Und was kann man tun? Als Erstes Aufklärung, die aber bereits von allen Seiten erfolgt. Nur: Dem steht die persönlichkeits-spezifische Grundstruktur des Mannes entgegen: „Für die Frau ist das Wartezimmer eine Kommunikations-Zentrale, der Mann aber hasst Wartezimmer, ja, er hasst sogar Ärzte“ (L. Weißbach, 2013). Und deshalb kommt der Mann nicht zum Arzt und muss die Gesundheit zum Mann kommen. Und wenn, dann „möglichst alles zusammen, am besten an einem halben Tag, technisch gut durchorganisiert – und natürlich mit einem guten Abschluss-Ergebnis“.

Bisher aber sind Männer nicht einmal dafür motivierbar, es sei denn, sie werden von ihrer Frau (gezwungenermaßen) geschickt. Am zweithäufigsten kommen sie zwar selber, aber nur um sich ihre Gesundheit bestätigen zu lassen. Und erst an dritter Stelle stehen dann nicht mehr übersehbare und vor allem seelisch-körperlich und damit leistungsmäßig beeinträchtigende Krankheitszeichen, die den Arztbesuch schließlich erzwingen – mit deutlich schlechteren Karten.

Kein Wunder, dass das gewünschte „beruhigende Ergebnis“ dann oft nicht bestätigt werden kann, besonders ab den erwähnten Altersgrenzen. Das ahnen natürlich auch viele Männer, was ihre Motivation nicht gerade beflügelt. Doch die für das männliche Geschlecht eigentlich deprimierenden Erkenntnisse müssen so nicht hingenommen werden. Das Geheimnis einer befriedigenden Gesundheit und erfreulichen Lebens-Erwartung ist schließlich kein Geheimnis. Das weibliche Geschlecht macht es vor.

Doch es gilt einige Strategien zu ändern, um an Männer überhaupt heran zu kommen. Die Politik aus volkswirtschaftlicher Überlegung und die Medizin aus gesundheitlicher Sicht arbeiten daran. Jetzt muss die Männerwelt sie halt noch unterstützen – im wahrhaftig eigenen Interesse.

Denn um bei dem erwähnten Geheimnis zu bleiben (s. u.) gilt auch heute noch die Erkenntnis von Ernst von Feuchtersleben, Seelenarzt, Dichter und Hausarzt der Familie Goethe: „Das ganze Geheimnis, sein Leben zu verlängern, besteht darin, es nicht zu verkürzen“.