

# Männer sind anders ...

... als Frauen – vor allem, wenn es um ihre **GESUNDHEIT** geht. Dabei würde mehr Sorge um sich selbst dem starken Geschlecht ganz gut tun.

VON PREM LATA GUPTA

Zwei Männer, ein Schema: Hans quälte sich mit hartnäckigem Husten, seine Müdigkeit ignorierte er. Peter wartete einen Abend und eine Nacht, bis er mit seinen Brustschmerzen zum Arzt ging. Bei Hans wurde eine Lungenentzündung diagnostiziert. „Ich lag vier Wochen richtig flach“, wundert sich der IT-Experte noch heute. Bei Peter wurde ein Herzinfarkt festgestellt. „Sie hätten sofort in die Klinik gemusst“, sagte ihm der Arzt.

Fast jede Frau weiß von einem jammernden Liebsten zu berichten, der bei einem harmlosen Schnupfen von Grippe fabuliert und sich gerne pflegen lässt. Doch die Wissenschaft hat längst widerlegt, dass Männer gerne krankfeiern. Sie gehen nur halb so oft zum Arzt wie Frauen.

**Männerexperte:**  
Professor Frank Sommer

Voraussetzung für Diabetes und koronare Herzerkrankungen. Warum aber achtet das scheinbar starke

80

Prozent der Männer gehen nicht zur regelmäßigen Vorsorge.

Geschlecht zu wenig auf seine Gesundheit?

Dr. Frank Sommer aus Hamburg, der die weltweit einzige Universitätsprofessur für Männergesundheit innehat, beschreibt den Unterschied: „Frauen sind viel regelmäßiger mit Ärzten in Kontakt, bereits als Heranwachsende etwa bei Fragen zur Verhütung, später durch Schwangerschaften und früher einsetzende Vorsorgeuntersuchungen. Bei Männern klafft da eine große Lücke zwischen Kinderzeit und dem Alter von 40, manchmal auch erst 50 Jahren.“ Sommer ist außerdem Präsident der Deutschen Gesellschaft für Mann und Gesundheit e.V. Seiner Erfahrung nach kommen Männer mit Beschwerden oft erst zu spät zum Arzt. Obwohl sie gefährdeter sind. Frauen haben XX-Chromosome, Männer dagegen XY-Chromosome. „Dies bedeutet weniger oxidative Prozesse und damit weniger Radikalfänger, das macht sie zum Beispiel anfälliger für Gefäßschäden.“ Zwicken in der Brust oder im Arm, ein Alarmzeichen für Herzprobleme, wird von Männern hartnäckig ignoriert. Sommer: „Männer wollen stark sein und keine Schwäche zugeben.“ Bei Befragungen, warum sie Arztbesuche vermeiden, ist die häufigste Antwort: „Wegen der langen Wartezeiten.“ „Aber wenn bei ihrem Wagen Winterreifen aufgezogen werden müssen, stehen sie ohne zu murren eine Stunde in der Werkstatt herum.“

Nicht nur die Männer blenden Risiken aus, auch die öffentliche Meinung macht sich (immer noch) ein falsches Bild. Wer weiß schon, dass bei den über 30-Jährigen die Männer

*In Zukunft ist derjenige ein toller Mann, der auch mal Schwäche zugibt.*

doppelt so oft Bandscheibenprobleme haben wie Frauen, dass auch ältere Männer ein erhöhtes Risiko für Osteoporose haben? Das alles lässt sich lernen bei einem Quiz des Männergesundheitsportals.

## Schmerz zu ignorieren ist kein Zeichen von Stärke

Dieses Online-Angebot der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung will ein verändertes Bewusstsein schaffen. „Männer sind generell recht internetaffin. Bei uns können sie sicher sein, seriöse und qualitätsgesicherte Informationen zu bekommen“, sagt Projektleiterin Dr. Monika Köster. Wichtig für Männer seien eine konkrete Ansprache und umsetzbare Vorschläge, zum Beispiel, wie man sich auch im Arbeitsstress gesund ernähren kann. Andere Menüpunkte des Portals gehen auf



5

Mal häufiger als Frauen erleiden Männer zwischen 40 und 50 Jahren einen Herzinfarkt.

Früherkennung, Alkohol und Rauchen, Fitness und Sport sowie psychische Gesundheit ein. Gerade die beiden letztgenannten Themen verzeichnen besonders viele Zugriffe.

Ein wichtiger Hinweis, selbst wenn er sich „nur“ durch Klickzahlen ausdrückt: Männer sind sensibel. Auch wenn sie es selbst nicht so ausdrücken würden. Sie haben sogar Angst. Dritthäufigster Grund, warum sie nicht so gerne zum Arzt gehen: „Da könnte man ja etwas finden.“ Prof. Sommer setzt auf ein sich änderndes Selbstverständnis. „Stärke drückt sich nicht dadurch aus, dass ein Mann Schmerzen ignoriert. In Zukunft wird derjenige ein toller Mann sein, der in der Lage ist, sich um sich und seine Gesundheit zu kümmern.“

## Abtauchen und abstreiten

Johannes Vennen ist Psychotherapeut in Kiel. Er wendet sich ganz bewusst an Männer.

**Inwiefern sind Männer andere Patienten als Frauen?**

Sie bagatellisieren oft Schmerzen, auch Ängste, Niedergeschlagenheit oder Scham. Männer haben ein wenig schonungsvolles Verhältnis zu Körper und Seele.



fehle auch manche Therapie-Apps. Oder der Klient soll bis zur nächsten Sitzung ein bestimmtes Buch lesen, und dann sprechen wir darüber. Männer sind handlungsorientiert und mögen strukturiertes Vorgehen, das kennen sie auch aus dem Job. Sie wollen nicht

**Wie kann man ihnen trotzdem helfen?**

Als Arzt und Therapeut muss man Männer sehr konkret ansprechen. Sie direkt nach Beschwerden oder beispielhaft nach Symptomen fragen oder sie im persönlichen Gespräch an die Vorsorge erinnern – möglichst gleich mit dem Angebot, die Untersuchung sofort zu machen.

**Und in der Psychotherapie: Wie geben Sie da mit Männern um?**

Ich nutze die hohe Affinität der Männer zu Technik, gebe Aufgaben. Zum Beispiel nehmen sie bei mir die Sitzung auf dem Smartphone auf und spielen das später für sich noch einmal ab. Ich emp-

nur reden, sondern auch etwas tun.

**Was ist der Unterschied bei depressiven Beschwerden, wenn man Frauen und Männer vergleicht?**

Frauen sind niedergeschlagen, antriebslos und ziehen sich zurück. Das tun Männer auch – aber bestreiten oft ihren Rückzug. Männer sind in der Depression eher reizbar bis hin zu feindselig. Sie neigen zu exzessivem Verhalten: Das kann TV- und Internet-Konsum, Sport oder auch Essen sein. Da geht es darum, sich nicht mehr zu spüren. Oft fordern sie rigide, in Ruhe gelassen zu werden.