

Werden Männer anders krank?

Psychische und körperliche Unterschiede bei der Gesundheit



Auch heute noch werden Männer und Frauen in der klassischen Schulmedizin oft gleichbehandelt, was zum Beispiel die Diagnostik oder auch Medikamente betrifft. Langsam steigt aber das Bewusstsein dafür, dass es geschlechterspezifische Unterschiede sowohl auf körperlicher als auch psychischer Ebene gibt – wir ticken bei verschiedenen Krankheiten, was etwa die Symptomatik angeht, unterschiedlich. Der Artikel zeigt einige wesentliche Aspekte auf, wobei der Fokus auf der Männergesundheit liegt. Passend zum bald wieder beginnenden „Movember“, dem Monat der Männergesundheit.

Unsere Gesellschaft bemüht sich seit Jahren immer mehr um Gleichberechtigung, was wichtig ist. Das bedeutet jedoch nicht, dass Männer und Frauen künftig in allem gleich sein müssen. Es gibt natürlich Unterschiede zwischen den Geschlechtern, die es zu berücksichtigen gilt. Etwa, was körperliche und seelische Gesundheit betrifft.

Wussten Sie zum Beispiel, dass sich der Herzinfarkt bei Männern und Frauen durch unterschiedliche Symptome zeigt? Oder auch, dass während der Pandemie mehr Männer als Frauen am Corona-Virus gestorben sind? Und dass Männer einen (oft erlernten) anderen Zugang zu ihren Gefühlen haben? Was die Annahme von Vorsorge sowie medizinischen und psychologischen Angeboten angeht, liegen sie leider noch weit

hinter den Frauen. Woran das liegt, haben Dr. Tobias Jäger, Facharzt für Urologie und Experte für Männergesundheit, sowie Marc Pomplun, Diplom-Sozialarbeiter und männerfokussierter Berater, im Folgenden näher erläutert.

Brauchen wir Gendermedizin?

Wie wichtig es ist, bei der Medizin stärker zwischen den Geschlechtern zu differenzieren, belegt Dr. Tobias Jäger zunächst anhand von Zahlen: So sterben Männer hierzulande

Auch der Umgang mit dem Thema Gesundheit unterscheidet sich geschlechterspezifisch voneinander. Das zeigt sich etwa beim Thema Vorsorge oder Krebsfrüherkennung: So sind 80 Prozent der Männer zwischen 40 und 50 Jahren über das Angebot an möglichen Vorsorgeuntersuchungen informiert, wahrgenommen werden die Untersuchungen aber nur von circa jedem vierten Mann. Frauen sind in diesem Alter mit 90 Prozent noch etwas besser im Bild; drei-viertel von ihnen nehmen die Angebote in Anspruch.

„Frauen leiden häufiger unter Erkrankungen, die die Lebensqualität herabsetzen, jedoch das Überleben nicht gefährden. Bei Männern stehen dagegen Erkrankungen im Vordergrund, die potenziell tödlich verlaufen können.“

durchschnittlich fünf Jahre früher als Frauen und sind zudem häufiger von schweren Erkrankungen betroffen. Jährlich gibt es 450 Herzinfarkte je 100.000 Männer, aber nur 200 je 100.000 Frauen. Einen Schlaganfall erleiden 2,01 Prozent der Männer, bei den Frauen sind es 1,63 Prozent (ab 20 Jahren). Von der unheilbaren und eng mit Tabakkonsum in Verbindung stehenden Lungenerkrankung COPD sind 7,87 Prozent der Männer und 6,22 Prozent der Frauen betroffen. Auch bei Darmkrebs erkrankt mit 0,89 Prozent der männliche Teil der Bevölkerung häufiger als der weibliche mit 0,74 Prozent.

„Die ‚Männergrippe‘ wird immer als spöttisches Paradebeispiel für den geschlechterspezifisch unterschiedlichen Umgang mit Erkrankungen angeführt. Aber das Thema wird zunehmend auch wissenschaftlich hinterfragt“, weiß Dr. Jäger. Fest steht laut ihm, dass Frauen häufiger unter Erkrankungen leiden, die die Lebensqualität herabsetzen, jedoch das Überleben nicht gefährden. Bei Männern stehen dagegen Erkrankungen im Vordergrund, die potenziell tödlich verlaufen können. Das geht auch aus einer Studie der Global Burden of Disease Study 2021 in Lancet Public Health (2024) hervor, die jedoch

nicht klären kann, welche Anteile das Geschlecht daran hat.

Entwicklungsbedarf bei der Gendermedizin

Was die Krebsprävention, -therapie und auch deren Nebenwirkungen angeht, sieht Dr. Jäger ebenfalls große Unterschiede zwischen den Geschlechtern. Und auch die Krebsarten unterscheiden sich natürlich. Zum Teil hat dies anatomische Gründe – etwa bei Brustkrebs, Prostatakrebs, Hodenkrebs, und dem Zervixkarzinom – aber auch das unterschiedliche Risikoverhalten spielt eine Rolle, wie bei Lungen- oder Leberkrebs.

Auch der Hormonhaushalt des Mannes steht mit seiner Gesundheit im Zusammenhang. Männer mit niedrigen Testosteronwerten haben ein erhöhtes Risiko auf einen vorzeitigen Tod. Das Risiko steigt allerdings, einer aktuellen Metaanalyse zufolge, erst bei sehr niedrigen Serumwerten an. Bei Männern kommt es mit zunehmendem Alter zu einem Rückgang der Testosteronproduktion, während Erkrankungen häufiger werden.

Auch andere, nicht bösartige Erkrankungen, zeigen gravierende geschlechterspezifische Unterschiede. Frauen leiden beispielsweise dreimal häufiger an Migräne als Männer. Das geht aus einer aktuellen Auswertung des BARMER Instituts für Gesundheitssystemforschung (bifg) hervor. Demnach erhielten im Jahr 2022 in Deutschland rund 55 Frauen je 1.000 Einwohnerinnen und 16 Männer je 1.000 Einwohner eine entsprechende Diagnose.



Abb. 1: Dr. Tobias Jäger ist als Facharzt für Urologie in der Urologischen Praxisklinik in Essen tätig. Sein Fachbuch „Männergesundheit“ war bereits nach kurzer Zeit ausverkauft.

Vorsorge für Männer – was ist wichtig?

„Eigentlich ist es mit der Prävention einfacher als viele denken. Hierbei spielt ein gesunder Lebensstil mit ausgewogener Ernährung, Vermeidung von Übergewicht und moderater sportlicher Aktivität die Hauptrolle“, so der Urologe Dr. Jäger. Laut amerikanischen Leitlinien gibt es vier Hauptempfehlungen zum Schutz vor einem Prostatakarzinom, die sich wohl auf sämtliche andere Krebserkrankungen übertragen lassen:

- Streben Sie ein gesundes Gewicht an.
- Seien Sie körperlich aktiv.
- Achten Sie auf eine gesunde Ernährung mit Schwerpunkt auf pflanzlichen Produkten.
- Reduzieren Sie Ihren Alkoholkonsum.

Diese Faktoren beeinflussen die Gesundheit positiv. Dennoch lassen sich, auch wenn man sie alle berücksichtigt, nicht alle Erkrankungen verhindern. Deshalb ist es wichtig, Vorsorgeangebote ernst- und anzunehmen. Für Prostatakrebs wird das zum Beispiel ab dem 45. Lebensjahr empfohlen. „Das Gefährlichste ist nicht der Prostatakrebs, denn der ist, früh erkannt, gut behandelbar. Das Gefährlichste für den Mann ist seine Einstellung – sind Ignoranz, Überheblichkeit, falsche Scham und Eitelkeit, die ihn von der Früherkennungsuntersuchung seiner häufigsten Tumorerkrankung abhalten.“ Mit dieser klaren Aussage versucht die Stiftung Männergesundheit die Männer zur Inanspruchnahme der bestehenden Angebote zu motivieren.

„Es scheint aktuell tatsächlich ein gewisses Umdenken bei den Männern stattzufinden. Mein gerade im Juni beim Springer-Verlag Heidelberg erschienener ‚Ratgeber Männergesundheit‘ war innerhalb weniger Tage ausverkauft. Das zeigt mir, dass das Interesse an Gesundheitsthemen zumindest im theoretischen Teil wächst. Nun ist es aber an den Männern, die Empfehlungen auch praktisch umzusetzen“, ermutigt der Experte.

Die Psyche der Männer: Ein (noch) unbekanntes Terrain?

„Viele Männer wissen gar nicht, wie ihre Psyche tickt. Weil sie nicht gelernt haben, ihr Aufmerksamkeit zu widmen“, eröffnet Marc Pomplun, Diplom-Sozialarbeiter und männerfokussierter Berater, unser Gespräch. Sie



Abb. 2: Marc Pomplun, Diplom-Sozialarbeiter, hat 2022 die Männerberatung Ruhr gegründet. Hier berät er sowohl in Präsenz als auch online Männer zu den Themen, die sie bewegen.

wollen, seiner Meinung nach, den in unserer Gesellschaft immer noch vorherrschenden Männlichkeitsansprüchen genügen. Und das hält sie häufig auch ab, auf ihre psychische und körperliche Gesundheit zu achten. Er sieht hier aber auch Unterschiede beziehungsweise Entwicklungen zwischen den Generationen: So gebe es junge Männer, die mehr Zugang zu diesen Themen haben und die sich nicht mehr mit Stereotypen vergleichen. „Die Schere geht hier auseinander“, erläutert Marc Pomplun, der 2022 die Männerberatung Ruhr in Essen gegründet hat. Ihm sind Männer begegnet, die progressiver und verantwortungsvoller mit ihrer Gesundheit umgehen, während andere noch ein traditionelles Rollenbild haben.

Eine große Rolle spielt hierbei, was sie vorgelebt bekommen und auch, was sie selbst leben. Viele bewegen sich zum Beispiel noch in patriarchalen Strukturen. Ein Beispiel hierfür sei die Versorgerrolle. Diese ist häufig mit Druck verbunden und gibt damit wenig Raum für Schwäche. Gedanken gehen dann etwas in die Richtung „weil ich Versorger bin und Leistung bringe, muss meine Psyche auch viel aushalten“. Übertragen auf den Umgang mit Gefühlen heißt das, dass diese nicht erlaubt sind. Mit Ausnahmen, wie etwa der Wut. Diese dient dabei als Ersatzgefühl für unerlaubte Empfindungen wie Trauer oder Hilflosigkeit. Marc Pomplun ist überzeugt davon, dass Männer einen anderen Zugang zu ihren Gefühlen brauchen. „Es kann ihnen dann auch helfen, wenn ihnen ein Mann gegenüber sitzt“, sagt er.

Gefühle als Kompass

Ein Bild, welches der Männerberater seinen Klienten gerne mitgibt, ist, dass unsere Ge-

Kontakte

Marc Pomplun

Diplom-Sozialarbeiter
Männerfokussierter Berater
Einzel- und Gruppenangebote
(Präsenz und online)
www.maennerberatung.ruhr

Echte Männer reden, Beraternetzwerk:
www.echte-maenner-reden.de

Dr. Tobias Jäger

Facharzt für Urologie
www.upk-essen.de

Zum Weiterlesen



Dr. med. Tobias Jäger:
**Männergesundheit:
Was Männer wissen
sollten, um gesund zu
bleiben**
Springer, 2024
ISBN 978-3662684047

fühle ein Kompass sind. Sie zeigen uns unsere jeweiligen Themen auf, die es vielleicht noch näher zu betrachten lohnt. Bis dahin ist es manchmal erstmal ein Stück Weg, denn „Männer machen ganz viel, weil sie manchmal orientierungslos sind und weil Gefühle eben nicht erlaubt sind“, so Pomplun.

Ein Lebensbereich, in dem dies besonders zum Tragen kommt, sind Beziehungen. Diese führen einen Großteil „seiner“ Männer auch in die Beratung. Viele fühlen sich in diesem Lebensbereich hilflos, wenn es darum geht, sich auszudrücken, Erwartungen nicht gerecht zu werden, sich selbst nicht gerecht zu werden und auch dabei, gesunde Grenzen zu setzen. Allgemein haben Männer, was die Psyche angeht, laut dem Männerberater noch größeren Aufholbedarf – sowohl gesellschaftlich als auch persönlich. „Männer müssen lernen, was sie brauchen, damit es auch ihrer Psyche gut geht“, sagt er.

Und auch das Gesundheitssystem muss noch lernen, wie Männerseelen ticken, um

psychische Symptomatiken zu erkennen. Denn Männer gehen oft in die Leistung und auch in extreme Situationen rein, um sich von unangenehmen Gefühlen fernzuhalten. Das ist leider auch ein Grund, warum psychische Probleme und Erkrankungen bei Männern oft erst später erkannt werden als bei Frauen. Das Gesundheitssystem ist weniger sensibel für diese versteckteren Anzeichen – sie werden erst spät erkannt. Da Männer auch meinen, sie müssten mehr aushalten, gehen sie zudem später zum Arzt.

Mehr Prävention durch niederschwellige Angebote

Es ist also noch viel zu tun, jedoch betont Marc Pomplun auch, dass sich mittlerweile einiges tut. Er selbst engagiert sich noch als freier Berater im Netzwerk „Echte Männer reden“. Besonders berührt ihn dabei, wenn die Männer durch den Austausch erkennen und erleben, was sie in der Vergangenheit alles ausgehalten und von sich abgehalten haben. Das kann dann auch schrittweise ein neues und gesünderes Bewusstsein schaffen. „Es bräuchte mehr solches gendersensiblen und niederschweligen Angebote, die ein gesundes Erleben von Männlichkeit in einem sicheren Rahmen ermöglichen. Indem Männer sich etwa einfach darüber austauschen

können, wie es ihnen wirklich geht. So verstehe ich auch Gleichberechtigung: Jeder kann so sein, wie er sich selbst sieht und es sollte ein Mit- statt ein Gegeneinander sein“, wünscht sich Pomplun.

Fazit

Es gibt Unterschiede zwischen den Geschlechtern, sowohl was die körperliche als auch die psychische Gesundheit angeht. Das bezieht sich auch auf den Umgang mit Präventionsangeboten. Häufig äußern sich Krankheitsbilder bei Männern und Frauen unterschiedlich. Daher ist die Forderung nach einer Gendermedizin durchaus sinnvoll und wichtig.

Die Unterschiede haben natürlich zum einen Gründe in der Genetik als auch in den Hormonen. Aber auch die Gesellschaft und die familiären Prägungen spielen nach wie vor

eine große Rolle. Viel zu häufig werden noch männliche Stereotypen als Beispiel für erstrebenswertes maskulines Verhalten als vermeintlich positive Vorbilder gezeigt. Gefühle wie zum Beispiel Angst oder Traurigkeit gelten hingegen teils noch als unmännlich und werden daher unterdrückt oder durch sogenannte Sekundärgefühle, wie etwa Wut ausgelebt – diese gilt als männlich.

Gerade bei den jüngeren Generationen lässt sich jedoch häufiger ein anderes Verständnis von Männlichkeit beobachten. Eines, bei dem es in Ordnung ist, auch mal unangenehme Gefühle und vermeintliche Schwäche zu zeigen. Bleibt zu hoffen, dass sich dies in der Gesellschaft mehr und mehr durchsetzen wird. Für Körper und Psyche wird es sicher günstige Effekte haben.

Vanessa Kämper

Keywords: Gendermedizin, Männergesundheit, Psychische Gesundheit



Vanessa Kämper

hat nach ihrem abgeschlossenen geisteswissenschaftlichen Studium lange Jahre in der Presse- und Öffentlichkeitsarbeit, viele davon im Gesundheitswesen, gearbeitet. Ihr großes Interesse an Persönlichkeitsentwicklung machte sie schließlich ab 2020 nach und nach zu ihrer Berufung. Seit 2023 ist sie nun unter anderem als freie Redakteurin sowie als Heilpraktikerin für Psychotherapie mit den Schwerpunkten Gestalt- und Gesprächstherapie, Hypnose und EMDR freiberuflich tätig.

Kontakt:

kontakt@gefuehlssprechstunde.de
www.gefuehlssprechstunde.de