

Männer und Gesundheit – zweierlei Welten?



Die Chancen, alt zu werden, stehen für Männer heutzutage vergleichsweise schlecht. Ihre durchschnittliche Lebenserwartung liegt bei 77,5 Jahren, bei den Frauen sind es fünf Jahre mehr. Wie ist das zu erklären? Sind Männer und Gesundheit wirklich zweierlei Welten? Was machen Frauen besser?

Experten erklären den „Altersvorsprung“ der Frauen vor allem mit ihrem gesünderen Lebensstil. Männer trinken und rauchen mehr, ernähren sich ungesünder und leben vor allem risikobereiter. Und: Männer scheuen den Arzt und insbesondere Vorsorgeuntersuchungen. Während rund 60 Prozent der Frauen regelmäßig zur Vorsorge gehen, sind es bei den Männern weniger als 24 Prozent. Oftmals sind es gerade die Frauen, die ihre Männer zu einem Arztbesuch motivieren müssen, weil sie alleine keine Notwendigkeit für eine Vorsorgeuntersuchung sehen. Männer wollen stets Leistungsbereitschaft signalisieren, Kranksein gilt als Schwäche. Hier müssen wir ansetzen, das Bewusstsein der Männer verändern und sie stärker für Vorsorgeuntersuchungen sensibilisieren. Denn, Früherkennung und Prävention können Krankheiten nachhaltig vorbeugen – schwere Erkrankungen sind in frühen Stadien besser therapierbar.

Grund genug für das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Gesundheit (StMUG) vom 21. bis 27. April 2012 die Themenwoche „Männergesundheit“ ins Leben zu rufen. Bereits im vergangenen Herbst hat das Ministerium die Initiative „Männergesundheit“ gestartet, mit dem Ziel, Männer stärker zur Gesundheitsvorsorge zu motivieren. Veranstaltungen, Vorträge und Podiumsdiskussionen während der Themenwoche, sollen Aufklärung schaffen und Männer für die Vorsorge sensibler machen.

Klar ist, dass die individuelle Lebensweise jedes Menschen eine nachhaltige Auswirkung auf das erreichbare Lebensalter hat. Der größte Teil der männlichen „Frühsterblichkeit“ ist nicht genetisch, sondern kulturell und sozial bedingt und damit in jedem Fall beeinflussbar! Wir müssen Gesundheit noch mehr zur Männersache machen! Der Präventionsgedanke sollte bei Männern stärker verankert, die Angebote mehr auf die männliche Zielgruppe ausgerichtet werden. Ich empfehle allen Männern ab 35 Jahren einen regelmäßigen „Check-up“ und ab 45 die Krebsvorsorge.

Grundsätzlich sollte Prävention, Eigenverantwortung und Nachhaltigkeit jedoch bei Jedem im Vordergrund stehen, denn schon mit wenigen Maßnahmen, wie regelmäßiger Vorsorge und einem gesunden Lebensstil, haben wir die Möglichkeit, gesund zu altern – und letztlich trägt die Gesundheit wesentlich zu einem zufriedenen und vor allem langen Leben bei. Ich kann an dieser Stelle nur an meine Kolleginnen und Kollegen, insbesondere die Hausärzte, appellieren, ihre Patientinnen und Patienten zur Vorsorge zu animieren!

Einige Fakten der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), die Anlass zum Umdenken geben sollten: Herz-Kreislauf-Erkrankungen kommen bei Männern wesentlich häufiger vor als bei Frauen. Entsprechend hoch fiel auch die Sterberate 2009 aus: Von 100.000 Menschen starben 192 Männer an

einer Herz-Kreislauf-Erkrankung, während es bei den Frauen 126 waren. Auch die Zahlen zum Herzinfarkt fallen zu Ungunsten der Männer aus: Ein Infarkt tritt bei Männern im Schnitt zehn Jahre früher auf als bei Frauen. Auch beim Thema Übergewicht schneiden die Männer schlechter ab. Männer haben häufiger Übergewicht, leiden vermehrt an Alkoholsucht und erkranken damit eher an Leberzirrhose. Das Verhältnis liegt hier bei 41:17. Hinzu kommt ein riskanterer Lebensstil. Männer sind viermal häufiger an Unfällen beteiligt als Frauen und begehen öfter Selbstmord. Auch Aids trifft hauptsächlich Männer: Knapp 85 Prozent der in Deutschland lebenden HIV-Positiven sind männlich. So selten Männer zur Vorsorge gehen, so wenig nehmen sie auch Angebote zur Gesundheitsförderung, wie beispielsweise im Bereich Bewegung, gesunde Ernährung oder Stressreduktion wahr.

Wir Ärzte sollten hier mit gutem Beispiel vorangehen und jede Gelegenheit nutzen, unsere Patienten noch mehr zu motivieren, sich um ihre Gesundheit zu kümmern und ihnen die Angebote zur Vorsorge nahelegen.

Die Themenwoche des StMUG bietet Patienten hier eine hervorragende Gelegenheit, Wissenswertes über Prävention und Vorsorge zu erfahren.

Dr. Max Kaplan, Präsident der BLÄK

Programm zur Themenwoche Männergesundheit vom 21. bis 27. April 2012



20. April 2012

Vorstellung des Gesundheitsreports Bayern Männergesundheit

21. April 2012

Eröffnung der Themenwoche mit Staatsminister Dr. Marcel Huber im BR-Gesundheitsgespräch

21. bis 27. April 2012

Männergesundheitstage in Bayern (Regierungsbezirke und Landkreise)

27. April 2012

Männergesundheitstag im Bayerischen Gesundheitsministerium

Weitere Informationen sowie Broschüren und Poster zur Initiative Männergesundheit finden Sie ab Mitte April unter www.maennergesundheit.bayern.de