



„MÄNNERSACHE GESUNDHEIT“

Univ.Prof.Dr. Siegfried Meryn,
Präsident der International Society for Men's Health, Österreich

Experten in ganz Europa sprechen von einer „Krise“ in der Männergesundheit. Aufgrund schlechter Gesundheitsgewohnheiten, der Scheu davor, einen Arzt aufzusuchen, einer nur sehr geringen Bereitschaft aktive Vorsorge zu betreiben (2003 unterzogen sich rund 500.000 Österreicherinnen einer Gesundenuntersuchung, aber nur 350.000 Österreicher) und einem generell risikoreicheren Verhalten haben **Männer** heute eine um statistisch gesehen sechs Jahre kürzere Lebenserwartung als Frauen. Tödliche Unfälle und auch Selbstmord (!) sind bei Männern ungleich höher als bei Frauen.

Die Kurve der Lebenserwartung von Europas Männern steigt derzeit zwar schneller an als jene von Frauen, dennoch prognostiziert der 1. Europäische Männergesundheitsbericht des European Men's Health Forum, dass sie in manchen Staaten im Jahr 2020 noch immer unter jener von Frauen liegen wird.

Laut dem 1. Österreichischen Männergesundheitsbericht (2004) stieg die Lebenserwartung der österreichischen Männer von 74,9 Jahren im Jahr 1999 auf 75,5 Jahre im Jahr 2001, jene der Frauen von 80,6 auf 81,2. Die Experten erwarteten jedoch nicht nur eine insgesamt gestiegene Lebenserwartung, sondern auch eine Annäherung der Lebenserwartungen von Männern und Frauen. Dieser Trend hat sich jedoch nicht weiter fortgesetzt.

Männer sterben also früher. Oder in Altersgruppen eingeteilt sterben immer relativ mehr Männer als Frauen pro Altersgruppe. Das beginnt schon bei den Kindern. Die häufigste Todesursache im Alter unter 5 Jahren sind angeborene Anomalien und Affektionen, die ihren Ursprung in der Perinatalzeit haben. Die Wahrscheinlichkeit, im Alter zwischen 15 und 29 zu sterben, ist bei Männern dreimal so hoch wie bei Frauen!

Worunter Männer leiden

Männer leben kürzer, fühlen sich aber subjektiv gesünder, sie nehmen Krankheiten einfach weniger wahr als Frauen.

Spitzenreiter an belastenden Faktoren betreffend Lebensstil sind unausgewogene Ernährung, übermäßiger Genuss von Alkohol und Nikotin. Immerhin sind laut dem 1.



Österreichischen Männergesundheitsbericht fast ein Drittel (32 %) der Männer, aber nur wenig mehr als ein Viertel (26%) der Frauen in Österreich Raucher.

Bei Alkoholproblemen sind die Unterschiede noch deutlicher: Rund zehn Prozent der erwachsenen Österreicher sind Alkoholiker. Das betrifft etwa fünf Prozent der Frauen, aber 15 Prozent der Männer. Zu wenig Bewegung und Sport und ein generell risikoreiches Verhalten sind weitere Faktoren.

Worüber Männer sprechen sollten:

Männer zögern sehr häufig, über ihre Beschwerden, Schmerzen und insbesondere über höchst persönliche Probleme wie zum Beispiel ihre sexuelle Gesundheit zu sprechen. Es sollte selbstverständlich sein, sich etwa bei Erektionsstörungen (Erektile Dysfunktion) dem Arzt anzuvertrauen. In 70 Prozent der Fälle liegen diesen Problemen Grunderkrankungen wie etwa Zuckerkrankheit oder Bluthochdruck zugrunde. Aus Statistiken geht hervor, dass Männer oft bis zu vier Jahre lang unter Erektionsstörungen leiden, bevor sie einen Arzt aufsuchen.

Ein gesunder Lebensstil ist das beste „Medikament“

Eine positive Veränderung des Lebensstils und „gesundes Essen“ – ein nachgewiesener Schwachpunkt bei Männern – kommt neben ausreichender Bewegung (es muss ja nicht unbedingt ein Hochleistungssport sein!) besondere Bedeutung zu.

Ungesunder Stress kann das Immunsystem schwächen und ist oft mitverantwortlich, wenn die sensible Grenze von Gesundheit zu Krankheit überschritten wird. Klar ist, dass Gesundheit von vielen Faktoren abhängt: von der sozialen Lage und den persönlichen Lebensbedingungen, vom Alter, aber auch vom Geschlecht. Genetisch bedingt sind Männer Frauen gegenüber unterlegen. Das alles darf aber keine „Ausrede“ sein um seinem Leben nicht doch einen Schwenk hin zu mehr Gesundheitsbewusstsein zu geben.

Die wesentliche Erkenntnis:

Die männliche Bevölkerung verfügt über ein besonders großes präventives Potential!
Männer müssen stärker zur Gesunden- und Vorsorgeuntersuchung motiviert werden!