

Die Schwächen des starken Geschlechts

Heute ist Internationaler Männertag. Zeit zu fragen, wie es um den Berliner Mann bestellt ist

■ VON LAURA RÉTHY

Der Mann ist anders. „Männer sind ungeduldig“, sagt Michael Mocny vom Männergesundheitszentrum Berlin. Sie hätten keine Lust, von Arzt zu Arzt zu rennen und in Wartezimmern zu sitzen. So seien es oft die Frauen, die ihre Männer zum Arzt schickten. „Die Frau ist der Gesundheitsminister der Familie“, sagt auch Lothar Weißbach, der das Männergesundheitszentrum aufgebaut hat. Doris Bardehle von der Berliner Stiftung Männergesundheit glaubt: „Wir müssen andere Zugänge zu den Männern finden.“ So wur-

de vor 16 Jahren der 19. November zum Internationalen Männertag ausgerufen. Ein Ziel: Mehr auf die speziellen Gesundheitsprobleme des Mannes zu achten. Denn viel zu viele sind Vorsorgemüde, ernähren sich schlecht, sind übergewichtig und trinken zu viel Alkohol. Berliner Männer werden im Schnitt 77,6 Jahre alt, Berlinerinnen dagegen haben eine Lebenserwartung von 82,6 Jahren. Die zehn größten Probleme des Berliner Mannes – in puncto Gesundheit.



Psyche

5 **Ist** Frauen sprechen darüber, bei Männern ist es noch immer ein Tabu: psychische Erkrankungen. Laut einer Untersuchung der Barmer GEK haben 23 Prozent der männlichen, aber fast 38 Prozent der weiblichen Erwerbspersonen in Berlin eine psychische

Erkrankung. Doch Experten schätzen die Dunkelziffer bei Männern sehr viel höher. Laut Techniker Krankenkasse haben Männer in Berlin 2013 im Schnitt 2,3 Tage wegen psychischer Erkrankungen gefehlt. **Risiken** Wer psychische Erkrankungen nicht ernst nimmt, setzt seine Gesundheit aufs Spiel und droht für lange Zeit auch im Beruf auszufallen.

Soll Es klingt banal, aber ist der beste Rat: „Bei Anzeichen von Burnout oder Depression suchen Sie ärztliche Hilfe“, sagt Doris Bardehle. **Hilfe in Berlin** Das „Netzwerk integrierte Gesundheitsvorsorge Pinel“ bietet ambulante Betreuung für Menschen mit psychischen Erkrankungen an. Kontakt: Mail an info@nig-pinel.de oder Tel. 030-88727680

Lunge

6 **Ist** Allein in Berlin sind 2011 rund 1500 Männer neu an Lungenkrebs erkrankt. Die Sterblichkeit liegt bei 90 Prozent und verursacht bei Männern die meisten Todesfälle durch Krebs in Berlin. Das Rauchen ist nach der Ernährung der zweitgrößte Risikofaktor für die männliche Gesundheit.

Risiken 85 Prozent der Fälle von Lungenkrebs sind bedingt durch Tabakrauch. „Lungenkrebs, chronische Lungenerkrankungen und das sogenannte Raucherbein, eine Durchblutungsstörung, verursachen ein hohes Maß an Sterblichkeit und Behinderung“, sagt Doris Bardehle. **Soll** Auch wenige Zigaretten in der Woche erhöhen das Krebsrisiko.

Es gibt keinen unteren Grenzwert. Grund sind die vielen krebs-erregenden Stoffe, die im Tabakrauch enthalten sind. **Hilfe in Berlin** Die Selbsthilfegruppe „Anonyme Raucher“ trifft sich einmal in der Woche, immer Dienstag, 17 bis 19.30 Uhr, Stadtteilzentrum am Teuburger Platz, Fehrbellener Str. 92, 10119 Berlin

Herz

7 **Ist** Mehr als die Hälfte der Toten durch Herzinfarkt 2012 waren Männer. 40 Prozent aller Todesfälle in Deutschland gingen 2012 auf Erkrankungen des Herzkreislauf-Systems zurück. Auch in Berlin verursachen diese Erkrankungen die meisten Toten. **Risiken** Die häufigste Krankheit, unter der Männer leiden ist der

hohe Blutdruck. Er löst Folgeerkrankungen wie Schlaganfälle oder Herzinfarkte aus. **Soll** 90 Prozent aller Herzinfarkte können mit einem ungesunden Lebensstil erklärt werden. Umkehrt reicht eine leichte Steigerung der Bewegung durch

Gehen oder Radfahren, um das Risiko zu senken. **Hilfe in Berlin** Die Deutsche Herzstiftung (www.herzstiftung.de) veranstaltet Vorträge. Heute Abend in der Charité: „Volkskrankheit Vorhofflimmern“, 18 Uhr.



Ernährung

8 **Ist** Männer, so die Experten, essen, was schmeckt: wenig Gemüse, dafür viel Wurst und Fleisch – der Berliner isst davon im Schnitt 100 Gramm am Tag, etwa doppelt so viel wie die Berlinerinnen. Damit ist das Essen der größte Risikofaktor bei deutschen Männern. **Risiken** Die Folge von falscher Ernährung ist

Übergewicht mit Folgen wie Gefäßeinengung, Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Der Verzehr von „rotem“ Fleisch – Rind, Schwein und Lamm – erhöht das Krebsrisiko. Zu viel Salz fördert hohen Blutdruck. **Soll** „Viele Männer ernähren sich vor allem in Kantinen“, sagt Lothar Weißbach, „dort gibt es zu viele fette Speisen.“

Männer könnten mehr vegetarische Gerichte essen. Außerdem ballaststoffreich, zum Beispiel Hülsenfrüchte. **Hilfe in Berlin** Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung bietet, sortiert nach Postleitzahl, Beratung an: www.dge.de, Menüpunkt „Ernährungsberatung“.

Bauch

9 **Ist** Ein stattlicher Bauch ist harte Arbeit, würde mancher Mann sagen. Er galt lange als männlich. 80 Prozent der Menschen mit zu viel innerem Bauchfett sind Männer. Aber: Der dicke Bauch ist alles andere als männlich. **Risiken** „Das Bauchfett vernichtet das Testosteron“, erklärt Lothar Weißbach. Testosteron,

das männliche Sexualhormon, sorgt für die Männlichkeit. Je dicker der Rettungsring, desto niedriger der Testosteronspiegel. Dafür steigt das Östrogen, das weibliche Sexualhormon. Folgen sind schwächeres Verlangen und schlechtere Potenz. Äußeres Zeichen sind auch weiblich anmutende Brüste. **Soll** Das Ziel muss kein Sixpack sein. Es gibt sogar

Studien, die sagen, wer leichtes Bauchfett hat, lebt länger. Wichtig ist, dass Organe wie Leber, Nieren und Magen kein Fett ansetzen. **Hilfe in Berlin** Aquafitness ist bei Übergewicht eine gute Methode, weil sie die Gelenke schont. Kurse bietet zum Beispiel die Charité auf dem Campus Benjamin Franklin an. Mail an: aquafitness@charite.de

Wechseljahre

10 **Ist** Nein, nicht nur Frauen haben damit zu kämpfen, dass der Körper sich ab einem bestimmten Alter verändert. Auch Männer, immerhin jeder zehnte, leiden unter Hitzewallungen, Kräfteschwund und fühlen sich unpasslich – Wechseljahre. Schuld sind die Hoden, die weniger Testosteron, das männliche Sexualhormon, produzieren.

Bei Männern ist die Hemmschwelle, über die Veränderung des Körpers zu sprechen, höher als bei Frauen. Doch unbehandelt kann die Lebensqualität der Betroffenen stark leiden. Potenzstörungen, Lustlosigkeit, Schlafstörungen, Schwäche oder Gewichtszunahme können Folgen sein. Die Symptome können dann häufig auch zu Konflikten im sozialen Umfeld führen.

Männer müssen mit Angehörigen und Ärzten über ihre Beschwerden sprechen. „Dann können wir den Hormonspiegel bestimmen oder über psychische Belastungen reden“, sagt Lothar Weißbach. „Und treiben Sie Sport!“, sagt Weißbach. **Hilfe in Berlin** Männergesundheitszentrum, Friedrichstraße 71, 10117 Berlin, mgz-berlin.de

Selbstbild

Ist Männer, so die Experten, hielten sich immer noch für unverletzlich, und glaubten, sie trügen allein die Verantwortung der Welt. Schwäche sei da wenig hilfreich. „Männer setzen sich nicht gerne mit Krankheiten auseinander“, sagt Michael Mocny. **Risiken** Durch fehlendes Bewusstsein kommt es bei Männern oft zu

Verzögerungen bei der Diagnose. Leicht zu heilende Krankheiten werden zum Problem und gerade bei ernsthaften Erkrankungen lebensgefährlich. **Soll** Männer sollten Achtsamkeit lernen und zur Vorsorge gehen. Doris Bardehle empfiehlt: „Machen Sie einen Termin für die Krebsvorsorge, wenn Sie das

letzte Mal eine Vorsorgeuntersuchung vor mehr als zwei Jahren in Anspruch genommen haben und bereits über 45 Jahre alt sind.“



Alkohol

Ist Die Senatsgesundheitsverwaltung geht davon aus, dass in Berlin auf eine alkoholabhängige Frau drei bis vier Männer kommen. In der Altersgruppe der 35- bis 64-jährigen Berliner steht die Behandlungsdiagnose „Psychische und Verhaltensstörungen durch Alkohol“ an erster Stelle bei den Gründen für einen Klinikaufenthalt, bei Frauen an dritter. **Risiken** Die Folgen von zu hohem Alkoholkonsum sind Zellschädigungen, Organschäden und ein erhöhtes Krebsrisiko. **Soll** Ein Mann sollte an einem Tag nicht mehr als 0,5 Liter Bier trinken. „Doch auf keinen Fall sollte diese Menge täglich genossen werden“, sagt Doris Bardehle. **Hilfe in Berlin** Jeder kennt es, auch aus Filmen

und Büchern: Das weltweite Netzwerk der Anonymen Alkoholiker. Die Beratungsstelle kann in der Not helfen. Kontakt: oea-berlin@anonyme-alkoholiker.de

Prostata

Ist Wenn sich Prominente wie Brad Pitt oder Jude Law Schnurrbärte wachsen lassen, ist wieder November. Seit vielen Jahren sammeln so Männer in aller Welt Spenden zur Erforschung von Prostatakrebs. Auch in Berlin machte im Jahr 2011 der Prostatakrebs ein Viertel der Krebsneuerkrankungen aus und steht damit an der Spitze. 2148 Männer erkrankten neu. **Risiken** Besonders in fortschreitendem Alter kann die Prostata, die unterhalb der Harnblase liegt, zum Risiko für die Gesundheit werden. „Die ersten Beschwerden sind häufig Probleme beim Wasserlassen“, erklärt Michael Mocny. Das weist meist auf eine harmlose Vergrößerung hin. **Soll** Die Ursachen für Prostatakrebs sind nicht bekannt. Es gibt Hin-

weise, dass die Ernährung eine Rolle bei der Erkrankung spielt. Sojahlhaltige Produkte, Tomaten, Erdbeeren oder Kresse könnten vorbeugend wirken. Doch was sicher ist: Vorsorge hilft. **Hilfe in Berlin** Männer ab 45 Jahren sollten einmal im Jahr zu ihrem Urologen zur Vorsorgeuntersuchung gehen.

Gewicht

Ist Berliner Männer haben einen Body-Mass-Index (BMI) – Verhältnis zwischen Größe und Gewicht – von 26. Gemeinhin gilt ein Mann ab einem BMI von 25 als übergewichtig. Ein BMI bis 30 muss aber noch keine negativen Auswirkungen haben, so Lothar Weißbach. **Risiken** „Die Haupterkrankungen der Männer haben mit Übergewicht zu tun“, sagt Michael Mocny. Es fördert hohen Blutdruck, Schlaganfälle, Krebs, Diabetes, Herz-Kreislauferkrankungen und wirkt sich auf das Muskel-Skelettsystem aus. Auch Erektionsstörungen können eine Folge sein, weil sich die Gefäße im Becken verengen und schlecht durchblutet werden. **Soll** Wer aus gesundheitlichen Gründen keinen

Sport machen kann: „Versuchen Sie 3000 Schritte und mehr täglich zu laufen“, rät Doris Bardehle. Dafür gibt es Schrittzähler. **Hilfe in Berlin** Es ist eigentlich einfach, denn Berlin hat Hunderte Sportvereine. Rund 390.000 Männer sind darin organisiert. Beratung: Landes-sportbund Berlin, www.lsb-berlin.net.

Der Berliner Mann
Er ist 1,78 Meter groß, 82 Kilogramm schwer, hat einen Body-Mass-Index von 26 und wird 77,6 Jahre alt