

# Wann ist ein Mann ein Mann?

Gesundheitstag hinterfragt Rollenmuster

**Kiel.** Bei leichter Erkältung leiden Männer sehr. Könnte eine Erkrankung jedoch massiver sein, setzt bei ihnen die Verdrängung ein. Und so lautete das Ziel des 1. Schleswig-Holsteinischen Männergesundheitstages mit rund 170 Besuchern in Kiel: Männer müssen sich selbst mehr um Vorsorge und Früherkennung kümmern, gesundheitsbewusster leben und sich mehr mitteilen.

Von Karina Dreyer

„Männer sind schwer zu überzeugen, rechtzeitig Hilfe in Anspruch zu nehmen“, stellten der Allgemeinmediziner Dr. Axel Nelke und Diplompsychologe Johannes Vennen in ihren Praxen fest. Die beiden organisierten deshalb den ersten Männergesundheitstag in Schleswig-Holstein und luden Kollegen ein, in Vorträgen und Workshops zu Themen wie Fitness, Prostatakrebs, Sucht und Ernährung zu informieren. „Verdrängen, nicht wahrnehmen, erst sehr spät an sich selber denken, das ist typisches Männerverhalten“, beschreibt Nelke. Dabei sei gerade bei Krankheiten Not am Mann, denn: Herzinfarkte, Lungenkrebs und Bandscheibenvorfälle gibt es bei Männern doppelt so häufig wie bei Frauen, Diabetes anderthalb Mal so oft.

„Männlichkeit macht krank, wenn sie im traditionellen Sinne verstanden und gelebt wird“, sagt Suchttherapeut Axel Stühlmeyer. Ausübung von Macht und Kontrolle, Ehrgeiz, Leistung, Führung oder Konkurrenz: Diese Ansprüche würden von Männern die Abspaltung von Emotionen, Skrupeln, Moral und persönlichen Überzeugungen verlangen. Die Folge sei Entfremdung. Leistung wie Leere induzieren Sucht, so Stühlmeyer. Laut Statistik sind Männer fünf Mal so häufig alkoholkrank wie Frauen.

Während Frauen schneller über ihre Probleme reden, „gehen Männer seltener zum Therapeuten, das wird in der traditionellen Rolle als Schwäche erlebt“, weiß auch Diplom-Psychologe Vennen. Wenn sie den Weg dorthin finden, meist nach einer Trennung, Scheidung oder wenn es um eine berufliche Krise geht.

Während Frauen ihre Symptome auch umfangreicher beschreiben würden, reduzieren Männer ihre Beschwerden auf ein Minimum und setzen auf Reparaturmedizin wie bei ihrem Auto in der Werkstatt. „Um ihre Lebensqualität zu erhalten, müssen sie aber früher die Vorsorge nutzen, sich schlau machen und uns Medizinern mehr vertrauen“, meint Nelke. Vorsorge ist auch für Dr. Carsten Maik Naumann, lei-

tender Oberarzt für Urologie und Kinderurologie an der Uniklinik Kiel, das Wichtigste. „Prostatakrebs ist die häufigste Krebserkrankung des Mannes: Jährlich gibt es 60 000 Neuerkrankungen und 12 000 Todesfälle“, sagte er. Sein Wunsch an die Geschlechtsgenossen lautet, dass sie sich selber mehr um die Vorsorge kümmern, denn „durch die frühe Diagnose kann man den Tumor besser bekämpfen“. Der beste Patient ist und bleibt der gut informierte: „Denn es gibt bei der Behandlung nicht nur eine Option, sondern fünf Möglichkeiten, deswegen ist es wichtig, sich eine zweite Meinung einzuholen“, so Naumann. Viele Krankenkassen würden das auch unterstützen.

Als einzige Referentin beleuchtete Dr. med. Ronja Westphal, Oberärztin im Herzzentrum der Segeberger Kliniken Gruppe, die Ernährung des Mannes. „Es geht darum, sich bewusster zu ernähren und zu schauen, wie man arbeitet und wie die eigene Energiebilanz aussieht. Darum werden auch die Männer nicht herumkommen“, beschreibt die Kardiologin. Fünf Gemüseanteile am Tag, ein handtellergroßes Stück Fleisch, aber das auch nicht jeden Tag, ist ihr Rat, lieber mal Fisch. Bier festigt das Bauchfett, macht also den Bauch schön rund. Wenn überhaupt, dann reichen ein bis zwei Gläser Bier am Tag. Rauchen, wenig Bewegung, falsche Ernährung: „Der Herzinfarkt ist kein Kavaliersdelikt oder Statussymbol, sondern weltweit die Todesursache Nummer eins. Männer erleiden dabei 1,8 Prozent mal mehr Herzinfarkte wie Frauen“, betont sie.

Moderator Bernd Gröper hat sich vieles in den Workshops und Vorträgen angehört. Was hat er gelernt? „Dass Fitness wichtiger als das Gewicht ist und ich wohl ein typischer Mann bin“, gesteht er und will sich bessern.

■ Welche Vorsorge wann wichtig gibt es bei der Kassenärztlichen Bundesvereinigung, Stichwort Prävention unter [www.kbv.de](http://www.kbv.de). Außerdem sind unter [www.männergesundheits-tag-sh.de](http://www.männergesundheits-tag-sh.de) ab Ende nächster Woche alle Vorträge zu lesen.



AOK-Ernährungsberaterin Daphne Albrecht konnte bei Eckhard Larsen einen traumhaften Wert beim Körperfettanteil feststellen.  
Foto: eye