

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 68 (2011)  
**Heft:** 10: Männer : ihre Gesundheit

**Artikel:** Mann, tu etwas für dich  
**Autor:** Rawer, Claudia  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-554791>

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 29.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Mann, tu etwas für dich

«Wann ist ein Mann ein Mann?», fragte Herbert Grönemeyer in den 1980er-Jahren. Lautet die Antwort etwa: Wenn er nicht zum Arzt geht, ungesünder und risikoreicher lebt, kränker ist und früher stirbt als (s)eine Frau? Betrachtet man die Zahlen und Fakten, könnte man das vermuten.

Claudia Rawer





Die Lebenserwartung steigt – bei Männern ist sie jedoch immer noch geringer als bei Frauen. Jungen, die 2010 geboren wurden, dürfen damit rechnen, in Deutschland etwa 77, in der Schweiz fast 80 Jahre alt zu werden; ein Mädchen dagegen lebt statistisch gesehen rund fünf Jahre länger. Wer es bereits geschafft hat, 65 zu werden, hat heute als Mann durchschnittlich noch etwa 19 Jahre vor sich, als Frau 22.

Die Gründe dafür sehen Forscher einerseits in biologischen Unterschieden zwischen den Geschlechtern, in der unterschiedlichen anatomischen und hormonellen Ausstattung und genetischen Veranlagung, andererseits im gesellschaftlichen und kulturellen Umfeld: Ausbildung, Einkommen und Arbeitssituation sowie soziale Eingliederung und soziales Netz der Geschlechter sind sehr häufig verschieden und hängen dabei untereinander und in mannigfaltiger Weise mit der Gesundheit zusammen. Viele Unterschiede aber sind hausgemacht: Sie liegen im Verhalten und der Einstellung zur Gesundheit, zu Körper und Psyche.

### Mann sein – ein Risiko

Verhaltensunterschiede zeigen sich besonders auffallend beim Blick auf die vorzeitige Sterblichkeit, vor Vollendung des 65. Lebensjahres: Von 100 000 Männern sterben 239, bevor sie dieses Alter erreicht haben, aber nur 139 von 100 000 Frauen (Zahlen von 2008). Besonders junge Männer gehen grössere Risiken ein: Bis ins junge Erwachsenenalter sterben beinahe doppelt so viele Männer wie Frauen – meist durch Unfälle im Verkehr, bei der Arbeit oder im Sport sowie durch Gewalteinwirkung.

Im mittleren und reiferen Erwachsenenalter führen Herz-Kreislauf-Krankheiten, Lungenkrebs und mit Alkohol assoziierte Krankheiten zu einer höheren Sterblichkeit der Männer. So stellte denn auch der «1. Deutsche Männergesundheitsbericht», der im Oktober 2010 erschien, fest, der gesundheitliche Zustand der Männer sei deutlich schlechter als der der Frauen.

### «Männer baggern wie blöde»

«Die Festlegung der Männer auf Erwerbsarbeit scheint

der Gesundheit abträglich zu sein», stellt eine soziopsychologische Untersuchung aus dem Jahre 1999 lakonisch fest. Immer noch arbeiten deutlich mehr Männer als Frauen in anstrengenden und gefährlichen Berufen in der industriellen Produktion, in Land- und Forstwirtschaft, im Handwerk und auf dem Bau. Das hat Auswirkungen, auch unter den Berufsgruppen: Einer Schweizer Langzeitstudie zufolge sind im Alter von 65 Jahren nur noch 57 Prozent der Bauarbeiter gesund, bei den Architekten und Technikern dagegen 85 Prozent.

**Es hat wenig Sinn, der reichste Mann auf dem Friedhof zu sein.** Peter Ustinov

Männer arbeiten häufiger Vollzeit, haben öfter überlange Arbeitszeiten und machen mehr Überstunden; dafür arbeiten sie deutlich seltener unbezahlt. Lange Arbeitszeiten und beruflicher Stress erhöhen neben anderen Faktoren das Herzinfarktrisiko: Männer zwischen 40 und 50 Jahren bekommen fünf Mal häufiger einen Herzinfarkt als Frauen im gleichen Alter.

### «Männer stehen ständig unter Strom»

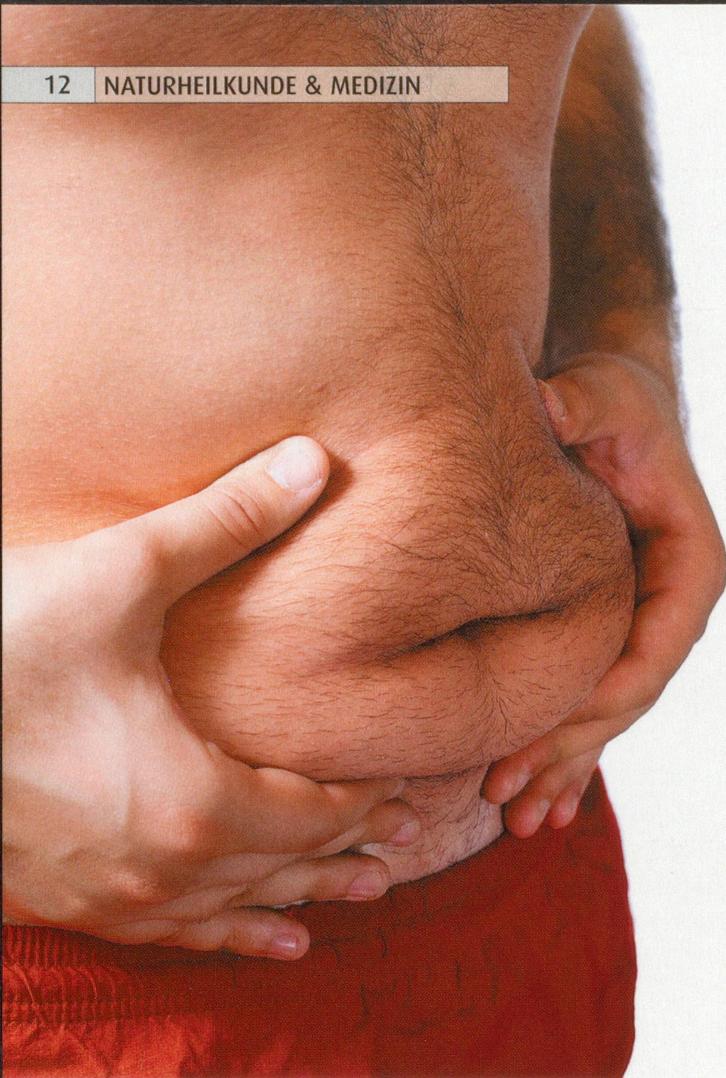
Immer in Konkurrenz, immer im Wettbewerb: Männer stehen unter grösserem Druck, beruflichen Erfolg zu haben, die Karriereleiter zu erklimmen, der Familie ein gesichertes Einkommen zu bieten. Ein Scheitern in der Arbeitswelt trifft sie häufiger und schwerer als Frauen.

«Männer sind verbissener, haben den Eindruck, dass sie als Männer nicht scheitern dürfen», so der deutsche Berater Hans-Jürgen Stöhr. Männer geben sich schneller auf und suchen bei Problemen viel seltener fachliche Hilfe als Frauen. Die Selbstmordrate bei Männern übersteigt die der Frauen deutlich: Mehr als 70 Prozent der Lebensmüden sind männlich.

Sport treiben Männer etwas häufiger, aber oft ehrgeizig und wettbewerbsorientiert; während Frauen sich meist sportlich betätigen, um gesund und schlank zu bleiben, und dabei Mass halten.

### «Männer haben's schwer, nehmen's leicht»

Nur etwa 60 Prozent der Männer achten auf ihre Ernährung, bei den Frauen sind es fast 80 Prozent. Die Folgen sind sichtbar: Deutlich mehr Männer sind übergewichtig als Frauen. In der Schweiz bringen



Wehret den Anfängen: Aus einem kleinen, harmlos schei- nenden Bäuchlein wird schnell ein dicker Bauch, der der Gesundheit schadet.

laut Bundesamt für Gesundheit BAG 46 Prozent der Männer erheblich zu viel auf die Waage, 48 Prozent der männlichen Deutschen und 54 Prozent der Österreicher gelten als zu dick (Frauen 29/31/29 Prozent). In Österreich und der Schweiz sind weitere 9 Prozent der Männer fettleibig, während es in Deutschland schon unglaubliche 19 Prozent sein sollen.

Übergewicht ist inzwischen bereits unter jungen Erwachsenen weit verbreitet. Laut einer deutschen Untersuchung sind bei den 20- bis 24-Jährigen schon 29 Prozent der Männer zu dick (Frauen 18 Prozent). Mit dem Alter wird es nicht besser: Bei den 70- bis 74-Jährigen fanden sich die meisten Übergewichtigen: 74 Prozent der Männer (Frauen 63 Prozent) tragen zu viel Bauch mit sich herum. Trotzdem sind deutlich mehr Männer als Frauen mit ihrem Gewicht zufrieden. Da wundert es nicht, dass die Zahl von Diabetes-Patienten bei Männern fast doppelt so hoch ist.

## «Männer sind schon als Baby blau»

Hoffentlich nicht – aber Männer konsumieren mehr Alkohol, Drogen und Zigaretten. Doppelt so viele Männer wie Frauen leiden an einer alkoholischen Leberzirrhose. Das vor allem unter männlichen Jugendlichen und jungen Männern in Mode gekommene «Komasaufen» dürfte diese Zahlen nicht verbessern. Leberentzündungen sind bei Männern häufiger, ihr Risiko für eine Hepatitis B ist deutlich höher. Männer erkranken und sterben häufiger als Frauen an Krebs, und das Rauchen spielt dabei eine wesentliche Rolle: Nach Prostata- und Darmkrebs ist das Lungenkarzinom die häufigste Krebserkrankung bei Männern.

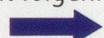
## Männer gehen nicht zum (Zahn-)Arzt

Trotz des ihnen attestierten schlechten Gesundheitszustandes und des höheren Sterberisikos gehen Männer oft nachlässig mit ihrer Gesundheit um. Sie nehmen kaum Vorsorgeretermine wahr (in Deutschland sollen 80 Prozent auf Präventionsleistungen verzichten), und gehen selten zum Arzt. Körperlich und seelisch achtsam mit sich umgehen, Schmerzen zugeben, unpässlich oder gar krank sein – das gilt wohl immer noch als unmännlich. Ernstere Symptome werden oft nicht beachtet: «Das geht schon wieder vorbei.» Meist quält sich der Mann erst dann zum Arzt, wenn es gar nicht mehr anders geht – und das ist dann oft zu spät.

Auch den Zahnarzt meiden Männer häufiger als Frauen – bei dem inzwischen bekannten Zusammenhang von Zahnfleisch- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen ein riskantes Verhalten. Eine Parodontitis wird mittlerweile mit den klassischen Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie erhöhte Blutfettwerte, Bluthochdruck und Übergewicht gleichgesetzt.

## Mann in den «Gesundheits-Nachrichten»

Männer und ihre Gesundheit sollen in den nächsten Monaten immer wieder ein Thema für die GN sein. Wir werden auf Krankheiten eingehen, an denen Männer häufiger oder ausschliesslich leiden: Herzinfarkt und Schlaganfall sowie Diabetes sind das Thema dieser Ausgabe. Berichte zu gutartiger Prostatavergrösserung, Prostata- und Hodenkrebs, Schlafapnoe, Depression bei Männern sowie Übergewicht folgen.



# Herzinfarkt und Schlaganfall

Herz-Kreislauf-Erkrankungen stehen nach wie vor an erster Stelle der Todesursachen in den Industrieländern.

**Risikofaktor Nummer eins** ist zu hoher **Blutdruck**, der die Gefässinnenwände schädigt. Solche Schäden fördern Ablagerungen an den Gefässwänden, Verhärtung und Verengung der Adern und Venen. In der Folge können Blutgerinnsel die Herzkranzgefäße verschliessen: Es kommt zum Herzinfarkt. Wird die Durchblutung des Gehirns durch einen Blutpropfen unterbrochen, ist die Folge ein Schlaganfall. Erhöhter Blutdruck ist besonders tückisch, weil er nicht wehtut und sich auch sonst kaum bemerkbar macht. Man schätzt, dass nur die Hälfte aller Betroffenen überhaupt weiß, dass sie an Bluthochdruck leiden. Oft wird er erst erkannt, wenn die Gefäße schon angegriffen sind und sich andere Anzeichen einer Herz-Kreislauf-Erkrankung bemerkbar machen: Atemnot, Schwindel, Kopfschmerzen, Ohrensausen, Brustenge, Schmerzen beim Gehen («Schaufenserkrankheit»).

**Weitere Risikofaktoren:** familiäre Veranlagung, Alter, Stress, Diabetes, hoher Cholesterinspiegel, das Auftreten von Herzrhythmusstörungen, Parodontose (Zahnfleischentzündung).

**Vermeidbare Risiken:** Rauchen, falsche Ernährung, Übergewicht, Bewegungsmangel, Alkohol, Stress.

**Herzinfarkt und Depression:** Viel zu wenig bekannt ist, dass gut ein Fünftel der Herzinfarktpatienten nach dem Ereignis an einer Depression erkrankt. Besonders bei Männern wird dies häufig nicht erkannt, da sie eine andere Symptomatik entwickeln als Frauen. Kurz wird diese als «männlich-aggressiv» statt «weiblich-

traurig» beschrieben. Eine «typische» **Männer-depression** kann sich in aggressivem Verhalten, Alkoholmissbrauch oder auch Hyperaktivität (z.B. sehr ausgiebiges, fast übermässiges Sporttreiben) äussern.

## Das sollte Mann sich wert sein:

Regelmässig den Blutdruck kontrollieren lassen. Das geht auch in der Apotheke. Ist der Blutdruck erhöht, lassen Sie ihn behandeln.

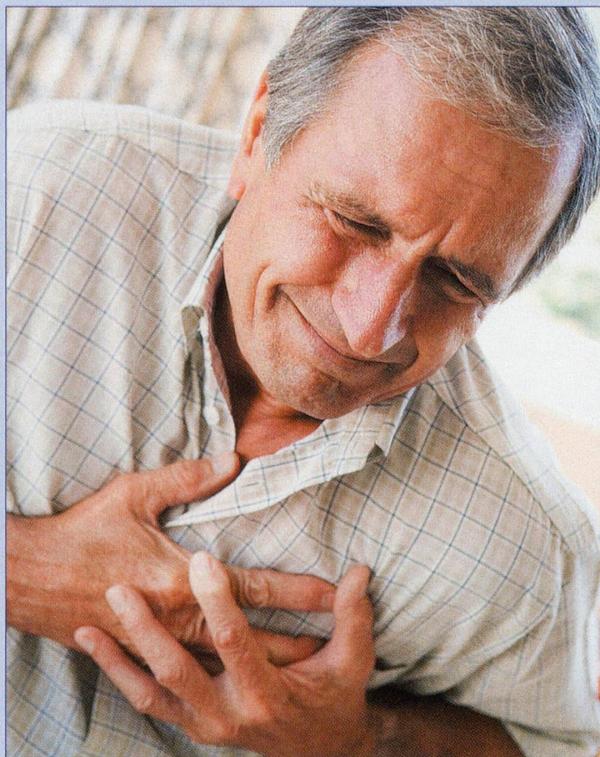
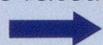
Blutcholesterinwerte: Checken lassen, insbesondere, wenn Sie jünger als 50 Jahre sind.

Das Thema Cholesterin ist immer noch umstritten, für Männer im mittleren Lebensalter ist der Zusammenhang zwischen hohem LDL-Cholesterin und Herzinfarkt aber gut nachgewiesen. Mediziner gehen davon aus, dass auch Männer (und Frauen) über 60 Jahre von einer Senkung der Cholesterinwerte profitieren. Das kann auch ohne Medikamente funktionieren.

**Bewegung, Bewegung, Bewegung.** Schon eine halbe Stunde Spazierengehen pro Tag ist besser als gar kein Sport. Eine ausgewogene **Ernährung** mit Fisch, Gemüse, Obst, Kräutern, Olivenöl, Nüssen und Vollkornprodukten beugt

vor. Süßes und tierische Fette sollten Sie nach Möglichkeit reduzieren und Fleisch, Wurst, Käse und Butter nur in moderaten Mengen verzehren. Ein beherzter Blick auf die **Waage**: Zu viel? Versuchen Sie abzunehmen. Schon einige Kilo weniger wirken sich positiv auf Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden aus.

Nicht mehr **rauchen**. Auch der zwanzigste Versuch kann noch Erfolg bringen.



**Stress** abbauen. In einem tätigen Berufsleben ist das nicht immer leicht. Versuchen Sie dennoch, besser für sich zu sorgen: Überdenken Sie Ihre Verpflichtungen. Trennen Sie Arbeit und Freizeit. Gönnen Sie sich kleine Ruhe- und Entspannungs-pausen.

**Vorsorgeuntersuchungen:** beim Hausarzt. Der Check sollte auch die Messung des Knöchel-Arm-Index (ABI) zur Früherkennung von Arteriosklerose beinhalten.

In der Schweiz bietet z.B. die Schweizerische Herzstiftung (kostenpflichtige) Beratung am «Herztelefon» und in Internetsprechstunden. In Deutschland zahlen die Krankenkassen Erwachsenen ab 35 Jahren alle zwei Jahre einen Gesundheits-Check, bei dem auch auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen untersucht wird.

**Diabetiker** sollten auf die optimale Behandlung ihrer Zuckerkrankheit achten.

**Naturheilmittel:** Es gibt immer wieder Hinweise darauf, dass **Ginkgo** die Gehirndurchblutung fördert, die Fließeigenschaften des Blutes verbessert und die Plaquebildung bei Arteriosklerose verringern kann. Letzteres stellte eine Studie der Charité Universitätsmedizin in Berlin 2007 an frischoperierten Bypass-Patienten fest. Die Mediziner führten die Wirkung darauf zurück, dass Ginkgo die Oxidation der Blutfette verhindert.

Gut nachgewiesen ist die herzstärkende Kraft des **Weissdorns**, der rhythmusstabilisierend und gefässerweiternd wirkt und die Pumpleistung des Herzens steigert. Weissdorn wird bei bereits bestehender Herzmuskelschwäche (Herzinsuffizienz) eingesetzt.

Mehr **Informationen:** Alles über Herz-Kreislauf-Erkrankungen und die Gesundheit des Herzens finden Sie in der «Herz-Serie» der **«Gesundheits-Nachrichten»**, Ausgaben April bis Juli/August 2009.

**Übrigens:** Studien zeigen immer wieder auf, dass **verheiratete oder in fester Partnerschaft** lebende Männer seltener an Herz-Kreislauf-Erkrankungen leiden und länger leben. Neuestes Ergebnis: Sie kommen bei Schmerzen in der Brust, die einen Herzinfarkt ankündigen, schneller in der Notaufnahme an. Das kann lebensrettend sein.

## Wie kommt der Mann zum Arzt?

Die Wahrscheinlichkeit, dass Männer bei einem gesundheitlichen Problem den Gang in die Arztpraxis vermeiden, ist viermal höher als bei Frauen. Männer haben meist ein distanzierteres Verhältnis zu ihrem Körper, neigen dazu, Krankheitszeichen zu ignorieren, sind dem weissen Kittel gegenüber skeptisch, und von Vorsorge halten sie schon gar nichts.

Die Ausreden sind vielseitig: «Ich kann es mir jetzt nicht leisten, krank zu sein», «Ich habe keine Zeit», «Ich habe gerade keinen Hausarzt», «Das wird schon von selbst besser», «Ich gehe dann, wenn in der Firma weniger los ist».

Wie sagte schon Sebastian Kneipp: «Wer keine Zeit für seine Gesundheit hat, wird eines Tages Zeit haben müssen, krank zu sein.» Frauen können ihren Männern helfen, einen Schritt zur Gesundheit zu tun: Präsentieren Sie ihm objektive, unumstößliche Fakten über Erkrankungen und Vorsorgemöglichkeiten. Weisen Sie darauf hin, dass das kleine Wehwehchen der Beginn einer ernsthaften Krankheit sein kann. Kritisieren Sie ihn nicht, sondern sagen Sie ihm, dass Sie sich um ihn sorgen. Meilensteine können hilfreich sein: Eine Hochzeit in der Familie ist ein guter Grund, etwas abzuspecken; die Augenuntersuchung sollte vor den Ferien stattgefunden haben. Und wenn alles nichts hilft: Machen Sie ihm einen Termin bei Ihrem Hausarzt.

Lesen Sie in der November-Ausgabe der **Gesundheits-Nachrichten**: Gutartige Prostatavergrößerung, Prostata- und Hodenkrebs.

### A. Vogel-Tipp Ginkgo-Tropfen Geriaforce

Geriaforce® ist ein Frischpflanzen-Präparat aus den Blättern des Japanischen Tempelbaumes (Ginkgo biloba). Sie enthalten Wirkstoffe, denen durchblutungsfördernde Eigenschaften zugeschrieben werden. Geriaforce kann zur Linderung der Beschwerden bei Arteriosklerose verwendet werden.



# Diabetes Typ 2

Die früher Altersdiabetes genannte Erkrankung ist zur Volkskrankheit geworden und längst nicht mehr auf ältere Menschen beschränkt. **Männer erkranken 1,5 bis 2-mal häufiger an Diabetes als Frauen.**

Auch Diabetes tut nicht weh und wird daher häufig zu spät bemerkt, oft viel zuwenig ernst genommen oder unzureichend behandelt. Die **Folgen** sind gravierend: Schädigung der Gefäße und Bluthochdruck (bei 75 Prozent der Betroffenen!) mit den Folgen, die bereits beschrieben wurden: Herzschäden, Infarkt, Schlaganfall. Dazu kommen Schädigungen der Netzhaut, schlimmstenfalls Erblindung, Nierenschäden und Nierenversagen, Nervenschädigungen, Minder durchblutung der Beine und Füsse, in der Folge Amputations.

**Risikofaktoren:** Neben einer familiären Veranlagung und dem Alter – mit den Jahren wird die Wirkung des Hormons Insulin schwächer – vor allem Übergewicht. Dieses beeinflusst den Stoffwechsel massiv und ist zwar nicht die alleinige Ursache, aber der entscheidende Auslöser der Zuckerkrankheit. Es entwickelt sich ein so genanntes Metabolisches Syndrom, eine Kombination aus Übergewicht, Bluthochdruck, erhöhten Blutfettwerten und einer Zuckerstoffwechselstörung.

Als entscheidend gilt das Fett, das sich rund um die Taille und die inneren Organe ablagert und sich besonders negativ auf den Stoffwechsel auswirkt: Ein **Taillenumfang** von 102 Zentimetern bei Männern (88 Zentimeter bei Frauen) ist zu viel, die Gefahr, an Diabetes und seinen Folgen zu erkranken, gilt als deutlich erhöht. Schon bei einem Taillenumfang ab 94 Zentimetern (Frauen 80) sprechen gestrige

Wissenschaftler von einem erhöhten Risiko für Stoffwechsel- und Herz-Kreislauferkrankungen.

**Weitere/vermeidbare Risiken:** fettreiche Ernährung, Bewegungsmangel, Rauchen.

## Das sollte Mann sich wert sein:

**Blutzuckermessung** beim Arzt oder in der Apotheke. Ein ausführlicher Diabetes-Risiko-Test (der aber eine Untersuchung nicht ersetzen kann) findet sich im Internet unter [drs.dife.de](http://drs.dife.de).

**Bewegung, Bewegung, Bewegung:** Sie hilft Ihnen auch beim Abspecken.

**Fettarme und ballaststoffreiche Ernährung,** Reduzierung von Übergewicht und Bauchumfang.



**Naturheilmittel:** Eine gesunde, ausgewogene Ernährung mit viel frischen, saisongerechten Produkten und regelmäßige körperliche Aktivität sind die besten Naturheilmittel. Es gibt einige Pflanzen, die die Insulinproduktion der Bauchspeicheldrüse fördern oder die Wirkung vorhandenen Insulins verstärken.

Dazu zählen die Bittermelone, auch Bitterkürbis oder Balsambirne genannt, der Bockshornklee, die Kletterrebe aus Süddindien, Stevia und Zimt. Doch

**Vorsicht:** Solche Mittel sollten Sie nie auf eigene Faust oder sogar zusammen mit vom Arzt verschriebenen Diabetes-Medikamenten einnehmen! Eine gefährliche Unterzuckerung könnte die Folge sein. Zudem können auch die Naturstoffe Nebenwirkungen wie Hauthausschläge oder gar Blutungen haben. Sprechen Sie sich über solche Anwendungen mit Ihrem Arzt ab.

Mehr **Informationen:** bei den nationalen und lokalen Diabetesvereinigungen.