



PTA

DIE PTA IN DER APOTHEKE

REPETITORIUM

Männergesundheit – Teil 1

Jahrelang stand in der medizinischen Forschung Frauengesundheit im Vordergrund. Doch allmählich wird auch der Mann in der medizinischen Wissenschaft „entdeckt“. Im Zuge der demographischen Entwicklung gewinnt das Thema zusätzlich an Bedeutung.

Wer kennt Sie nicht, die typischen Frauen- oder Männer-sprüche beziehungsweise -witze, alle mit dem unterschweligen Tenor: Frauen sind anders, Männer auch. Zu Zeiten des Neandertalers hieß „typisch Mann“ stark sein, Mut haben, risikobereit sein, Mammute jagen, Höhlen bauen, Kinder zeugen. Herbert Grönemeyers „Wann ist ein Mann ein Mann?“ (1984) hat sicherlich fast jeder noch im Ohr. Zu dieser Zeit hieß es: Ein Mann muss ein Haus bauen, einen Sohn zeugen, einen Baum pflanzen. Heißt es zwar heute auch noch, aber es dürfen – zumindest in Deutschland – auch Töchter sein. Männer dürfen hierzulande auch Elternzeit nehmen, sollen mehr an der Entwicklung der Kinder teilnehmen, dürfen auch mal weinen. So gleicht sich der Mann der Frau an? Teils, teils!

Rätselhafter Mann Fakt ist: Männer ticken anders als Frauen – auch in Sachen Gesundheit! Doch das Thema ist recht jung. 1995 fand erstmals in London eine Konferenz zur Männergesundheit statt. Die Revolution der Potenzmittel Ende der 90er Jahre („Viagra“ wurde ursprünglich gegen Hypertonie und Herzbeschwerden entwickelt und getestet) brachte „Männergesundheit“ mit einseitigem Blick

auf „Sex“ (Erektionsstörungen) stärker ins Gespräch. Im Jahr 2010 gab es den ersten deutschen Männergesundheitsbericht, im Jahr 2013 einen weiteren mit dem Fokus auf psychische Gesundheit. Im Januar 2013 veranstaltete die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BzgA) und das Bundesministerium für Gesundheit (BMG) den ersten Männergesundheitskongress. Heutzutage veröffentlicht das Robert Koch-Institut in Berlin im Rahmen der „Beiträge zur Gesundheitsberichterstattung des Bundes“ regelmäßig einen Bericht zur „Gesundheitlichen Lage der Männer in Deutschland“ – und der Männergesundheitskongresse gab es mittlerweile drei.

Wie geht es Männern? Und diese Männergesundheitsberichte offenbaren: Männer sind viel häufiger krank als Frauen und sterben nach wie vor früher. Da zeigt sich das „starke Geschlecht“ eindeutig von der schwachen Seite. Statistisch fünf Jahre kürzer zu leben als Frauen, doppelt so häufig chronisch krank zu sein, ist kein Pappenstiel. 1991/1993 lag der Unterschied in der Lebenserwartung allerdings noch bei mehr als sechs Jahren, er hat sich also leicht verringert. Zudem sind Männer bei fast allen Erkrankungen be-

nachteiligt, weil Mann sich gerne vor Arztbesuchen drückt, die Vorsorge vernachlässigt, körperliche Warnsignale missachtet: 25 Prozent weniger Arztbesuche und etwa 15 Prozent längere Verweildauer im Krankenhaus als ihre bessere Hälfte sprechen eine deutliche Sprache. Männer treiben also häufiger Raubbau an ihrer Gesundheit – und verwechseln das mit Stärke.

Doch es fängt schon in der Wiege an: Es sterben mehr Jungen als Mädchen am plötzlichen Kindstod. Das möchte und kann man dann doch lieber nicht auf schlechtes gesundheitliches Verhalten der armen Kleinen zurückführen. Dass Männer häufiger durch Unfälle und Gewalt sterben – davon etwa dreimal häufiger an Verkehrsunfällen –, wird man ursächlich neben hormonellen Veranlagungsgründen doch eher schon auf psychosoziale Aspekte (unter anderem höhere Risikofreudigkeit) zurückführen dürfen. Erwiesen ist zudem: Männer leiden mehr unter Suchterkrankungen – und da ist Rauchen noch eine der harmloseren. Sie begehen zudem etwa dreimal so häufig Selbstmord wie Frauen. Bis zum 65. Lebensjahr sterben Männer im Vergleich zu Frauen zudem etwa fünfmal häufiger an einem Herzinfarkt beziehungsweise an koronaren Herzkrankheiten (KHK) und zweimal so häufig an Leberzirrhose (meist verursacht durch langjährigen chronischen Alkoholmissbrauch). Auch Krankheiten der Verdauungsorgane sind in der Altersgruppe zwischen 35 und 64 Jahren bei Männern deutlich höher.

Und auch die Erkrankungshäufigkeit an Tumoren (Krebs) liegt deutlich höher. Ebenso die Mortalität (Sterberate). Am

häufigsten sterben die Männer an Lungenkrebs, gefolgt von Dick- und Enddarm-, Prostata-, Bauchspeicheldrüsen- und Magenkrebs. Doch im Alter zwischen 20 und 25 ist Hodenkrebs die häufigste Krebsart. Und der Anteil tabakassoziierter Krebserkrankungen/Krebssterbefälle (Bauchspeicheldrüse, Mundhöhle und Rachen, Speiseröhre, Harnblase, Niere, Kehlkopf) ist bei Männern besonders groß.

DEFINITION MÄNNERGESUNDHEIT*

Männergesundheit umfasst diejenigen Dimensionen von Gesundheit und Krankheit, die insbesondere für Männer und Jungen relevant sind. Gesundheit ist physisches, psychisches und soziales Wohlbefinden, das aus einer Balance von Risiko- und Schutzfaktoren entsteht, die sowohl in individueller, partnerschaftlicher, als auch kollektiver Verantwortung liegen. Als Schutzfaktoren wirken ein gesunder und achtsamer Lebensstil, Akzeptanz der eigenen Stärken, aber auch Schwächen als Mann, Sinnerfahrung und Lebensfreude, soziale Unterstützung und Anerkennung. Die Risiko- und Schutzfaktoren sind besonders bei Männern in Abhängigkeit von Bildung, Herkunft, Einkommen und beruflicher Stellung ungleich verteilt. Die gesundheitlichen Probleme der Männer bedürfen im gesamten Lebenslauf besonderer Präventions- und Versorgungsangebote, die größtenteils noch zu entwickeln sind.

*Stiftung Männergesundheit



Männer haben häufiger genetische Defekte. Und leider sind immer noch etwa 84 Prozent der neu HIV-Infizierten und 81 Prozent der HIV/AIDS-Kranken insgesamt in Deutschland Männer. Das verwundert umso mehr, als weltweit mehr Frauen von HIV betroffen sind. Den sorgloseren Umgang mit der Gesundheit kann auch jeder Hausarzt daran ablesen, dass nur etwa 20 Prozent der Männer die kostenlosen Check-ups ab dem 35. Lebensjahr nutzen.

Insgesamt haben Alter, Lebensumstände, Lebensform (Single/verheiratet) und Erwerbsstatus deutlichen Einfluss auf die Gesundheit und das Gesundheitsverhalten. Verheiratete Männer leben anscheinend gesünder – und damit im Regelfall länger! Zumindest weisen Analysen der Todesursachen-

tätsrisiko beziehungsweise verringern die Überlebenswahrscheinlichkeit. Frauen sind hier weit weniger betroffen.

XY gefährdet ihre Gesundheit! Der Psychoanalytiker Horst Eberhard Richter vermutete bereits 1973, dass weniger das biologische Geschlecht (sex) als vielmehr das soziale Geschlecht (gender) – also die Identifikation mit den gesellschaftlich erwarteten Geschlechterrollen – für den Hauptunterschied im Gesundheitsverhalten und damit letztlich auch die Gesundheit von Mann und Frau sorgen könnten. Unterschiedliche Arbeits- und Lebensbedingungen hätten Auswirkungen auf Krankheitsverläufe, könnten sogar zu spezifischen Krankheiten führen – so sein Credo.

Tatsächlich paart sich im Mann Veranlagung (biologisch gegebenes und körperlich beschreibbares Geschlecht, etwa Anatomie, Morphologie, Physiognomie, Hormone und Chromosomen – „sex“) und Verhalten (durch soziale Prozesse erworbene und auf das Geschlecht bezogene Verhaltensweisen, Eigenschaften und Interessen – „gender“) mit daraus resultierender Sorglosigkeit. Insgesamt tragen **biologische, soziale und kulturelle Faktoren** geschlechtsspezifisch zur Gesundheit bei.

Die biologisch-genetischen Erklärungsansätze sind dabei noch am ehesten nachvollziehbar. Sie machen sich vor allem bei Krankheiten bemerkbar, die mit dem Reproduktionssystem und den sekundären Geschlechtsmerkmalen zusammenhängen. Also beispielsweise sexuelle Funktionsstörungen (Potenz, Erektionsstörungen, Problematik der Unfruchtbarkeit), aber auch Prostatakarzinome. Hinzu kommen vererbte Krankheiten, die an das X-Chromosom gebunden sind (beispielsweise Farbenblindheit, Bluterkrankheit) und daher bei Frauen seltener ausbrechen als bei Männern. Denn sie verfügen ja über zwei X-Chromosomen und können den Defekt, wenn er nur auf einem liegt, ausgleichen. Allerdings konnten biologische Gründe nur für ein Jahr Lebenserwartungsunterschied zwischen Männern und Frauen ausgemacht werden. Das haben Untersuchungen bei Nonnen versus Mönchen, also bei Menschen, die nahezu identische Lebensbedingungen aufweisen, gezeigt. ■

*Dr. Eva-Maria Stoya,
Apothekerin und Fachjournalistin*

INTERESSANTE INTERNET-ADRESSEN:

www.mann-und-gesundheit.com – Unter dem Dach der „Deutschen Gesellschaft für Mann und Gesundheit e.V.“ (DGMG) sind Ärzte (Kardiologen, Sportmediziner, Urologen, Andrologen, Allgemeinmediziner und Psychologen) vereint, die sich mit dem Thema Männergesundheit befassen.

www.maennergesundheitsportal.de – Das Portal für den Mann. Internetseite von Prof. Dr. Frank Sommer, Universitätsprofessor für Männergesundheit am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf.

www.maennergesundheitsportal.de – Portal für Männergesundheit der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BzgA). Enthält auch eine Wissensreihe Männergesundheit mit für Patienten interessanten Broschüren.

www.stiftung-maennergesundheitsportal.de – 2006 gegründete gemeinnützige, unabhängige Institution, die Prävention, Diagnostik, Therapie, medizinische Forschung im Bereich Männergesundheit fördert.

statistik darauf hin, dass die Ehe einen Schutzraum schafft, in dem die Partner sich im gesundheitsfördernden Verhalten unterstützen und im Notfall Hilfsangebote und Unterstützung mobilisieren können. Männer profitieren hierbei deutlich mehr als Frauen. Zudem scheint der gesundheitsfördernde Effekt der Ehe einen kumulierenden Effekt zu haben: Je länger die Ehe andauert, desto größer ist der Gesundheitsschutz. Beim Arbeitsumfeld wiederum sind Männer mehr mit Berufen konfrontiert, die mit Lärm, Schmutz, Staub, Hitze und Stress einhergehen. Bedingungen also, die Krankheiten oder früheres Ableben eher begünstigen. Andererseits scheint auch der Verdienst eine große Rolle zu spielen: Männer mit einem Bruttoeinkommen von mehr als 4500 Euro haben eine um fast zehn Jahre höhere Lebenserwartung als wenn sie ein Bruttoeinkommen von weniger als 1500 Euro ihr Eigen nennen. Niedrige Erwerbsklasse (einfacher Arbeiter), niedriges Bildungsniveau, fehlendes Wohneigentum erhöhen insbesondere bei Männern das Mortali-



**Lesen Sie über
die Männergesundheit
online weiter!**

MinOral® – die homöopathieverträgliche Zahncreme von Pflüger

NEU
APOTHEKEN-
EXKLUSIV

Ideal für die ganze Familie

Homöopathische Arzneimittel immer beliebter

Immer mehr Menschen wünschen sich eine natürliche und nebenwirkungsarme Therapie. Sie vertrauen daher auf die Wirkung von homöopathischen Arzneimitteln und Schüßler-Salzen. Die naturheilkundliche Medizin behandelt nicht nur die Symptome, sondern auch die Ursachen von Beschwerden und Krankheiten. Viele wissen jedoch nicht, dass während der Einnahme von Homöopathika und Schüßler-Salzen auf die Verwendung von Produkten mit ätherischen Ölen verzichtet werden sollte. Denn Menthol & Co. können die Wirkung homöopathischer Arzneimittel beeinträchtigen oder sogar verhindern.

MinOral® – die neue homöopathieverträgliche Zahncreme von Pflüger

Deshalb hat Pflüger, Ihr langjähriger Experte im Bereich von Schüßler-Salzen und homöopathischen Arzneimitteln, sein Produktportfolio um eine homöopathieverträgliche Zahncreme erweitert: MinOral® ist frei von Menthol und ätherischen Ölen. Somit entspricht MinOral® den Anforderungen der homöopathischen Therapie. MinOral® enthält eine hochwertige Wirkstoffkombination aus Xylit und Mineralstoffen, in Anlehnung an die biochemische Therapie nach Dr. Schüßler:

- **Calcium phosphoricum, Calcium fluoratum, Kalium phosphoricum** und **Magnesium phosphoricum** unterstützen die Gesundheit von Zähnen und Zahnfleisch
- **Calcium carbonicum** und **Silicea** (Kieselsäure) tragen als Putzkörper zur gründlichen, aber schonenden Reinigung der Zähne bei (RDA-Wert 30)
- **Zincum chloratum** wirkt antibakteriell, vermindert die Demineralisierung des Zahnschmelzes und reduziert Mundgeruch
- **Xylit** hemmt das Wachstum kariesverursachender Bakterien und reduziert die Entstehung von Plaque

MinOral® reinigt, pflegt und schützt die Zähne und das Zahnfleisch auf ganz natürliche, sanfte Weise.

Ihre kompetente Empfehlung

MinOral® ist Ihre kompetente Empfehlung zu allen homöopathischen Arzneimitteln und Schüßler-Salzen, damit die wertvolle Wirkung der Arzneimittel nicht beeinträchtigt wird.

MinOral® überzeugt die Anwender:*

90% Weiterempfehlung
würden MinOral® weiterempfehlen.

* Befragung unter 1.861 PTAs und Endverbrauchern im September 2014

- ✓ Ohne Menthol & Co.
- ✓ Mit Mineralstoffen und Xylit
- ✓ Für starke Zähne und gesundes Zahnfleisch
- ✓ Ohne Zusatzstoffe
- ✓ Ideal auch für Kinder
- ✓ Frischer Zitrusgeschmack
- ✓ Praktischer Flip-Top-Verschluss



www.minoral.de