

Männergesundheit: Vorsorge ernst nehmen

Der November ist gleichermaßen der Aktionsmonat Movember: In dieser Zeit soll auf das Thema Männergesundheit aufmerksam gemacht werden. In Deutschland liegt die Lebenserwartung von Männern etwa fünf Jahre unter der von Frauen, unter anderem weil Männer signifikant weniger zur Vorsorge gehen als Frauen. Anlässlich des Aktionsmonats Movember erklärt Prof. Dr. Frank Sommer, Leiter der Abteilung für Männergesundheit des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf (UKE), welche männertypischen Erkrankungen es gibt und warum Vorsorge so wichtig ist.

Läuft das Thema Männergesundheit noch zu sehr unter dem Radar?

Prof. Dr. Frank Sommer: Dem Thema Männergesundheit wird tatsächlich zu wenig Aufmerksamkeit geschenkt – zum Beispiel ist eine Universitätsprofessur für Männergesundheit, wie ich sie hier im UKE innehalte, deutschlandweit einzigartig. Dabei ist es so wichtig, aufzuklären und Männer zu motivieren, mehr für ihre Gesundheit zu tun. Es geht nicht nur darum, für einen gesunden Lebensstil zu sensibilisieren, sondern auch Vorsorgeangebote wahrzunehmen, die zu einer Steigerung des physischen, psychischen und sozialen Wohlbefindens beitragen.

Gehen Männer weniger zur Vorsorge?

Prof. Dr. Sommer: Männer sind Vorsorgemuffel. Aus Studien wissen wir, dass nur knapp 20 Prozent aller Männer regelmäßig zur Vorsorge gehen, bei den Frauen sind es rund 60 Prozent. Im Alltag verhalten sich Männer weniger gesundheitsbewusst als Frauen, traditionelle Männerrollen können zudem einen achtsameren Umgang mit der eignen Gesundheit negativ beeinflussen. Geschlechtsspezifische Unterschiede zeigen sich aber auch bei der psychischen Gesundheit: Obwohl Depressionen bei Männern deutlich weniger diagnostiziert werden, womöglich, weil sie weniger Gesundheitsangebote wahrnehmen, sind sie der häufigste Grund für eine langfristige Erkrankung. Die häufigste Todesursache des Mannes sind Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Welche Gründe gibt es dafür?

Prof. Dr. Sommer: Die Gründe sind vielschichtig. Ein möglicher Grund für die mangelnde Bereitschaft könnte sein, dass Männer denken, sie seien weniger anfällig für Erkrankungen. Aber auch fehlende Informationen können ein möglicher Grund sein. Außerdem sind es Frauen eher gewöhnt, regelmäßig zur Vorsorge zu gehen, zum Beispiel zu gynäkologischen Untersuchungen.

Welche „typischen“ Männererkrankungen gibt es?

Prof. Dr. Sommer: Typisch sind Hoden- und Peniserkrankungen sowie Erkrankungen der Prostata. Prostatakrebs ist mit mehr als 63.000 Neuerkrankungen jährlich die häufigste Krebserkrankung des Mannes. Aber auch Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind weit vorn. Ein Beispiel verdeutlicht, wie wichtig Vorsorge ist: Anhand der Penisgefäße kann man vier bis acht Jahre im Vorfeld erkennen, wie hoch das Herzinfarkt- sowie Schlaganfallrisiko eines Mannes ist.

Welche Vorsorgeuntersuchungen empfehlen Sie?

Prof. Dr. Sommer: Es gibt kleinere Untersuchungen ab dem 35. Lebensjahr, die Auskunft darüber geben können, ob mit dem Herzkreislauf und dem Fettstoffwechsel alles in Ordnung ist. Hautscreenings und Prostatauntersuchungen sind weitere wichtige Untersuchungen. Bei familiärer Belastung sollte die Prostata ab dem 40. Lebensjahr untersucht werden, ansonsten ab dem 45. Lebensjahr. Ebenfalls wichtig sind Untersuchungen des Penis, insbesondere mit Blick auf die Durchblutung.