



Gesundheitsreport

## MÄNNERMEDIZIN

### **Deutsche Frauen sind Weltmeister . . .**

. . . beim Fußball. Aber auch was die Gesundheit angeht, sind sie ganz vorn dabei.

In 15 Jahren klinischer Tätigkeit als Arzt für Naturheilverfahren konnte ich beobachten, dass Frauen regelmäßig ihren Organismus regenerieren - ihre Partner, nach Erzählungen oftmals in schlechterem Gesundheitszustand, bleiben jedoch zu Hause. Dieses Verhalten scheint auch in anderen Bereichen der Medizin typisch männlich zu sein.

Ist eine Pause für die Gesundheit vielleicht ein Zeichen von Schwäche? Muss man(n) dafür krankenhaushausreif sein?

Zugegeben: Diese Art von Pause steht nicht auf dem Programm (es sei denn, es wurde selbst geschrieben). Dafür steht Urlaub auf dem Programm und in jedem Vertrag. Urlaub kann natürlich die Gesundheit fördern, tut es aber leider normalerweise nicht. Denn das Essen und der Alkohol schmecken gerade im Urlaub oftmals besonders gut. Die männliche Gesundheit wird durch den Urlaub normalerweise nicht verbessert.

Dabei sind männliche Krankheiten mehr als „nur“ Prostataprobleme, erektile Dysfunktion oder Testo-

steronmangel im Alter. Es geht um die zahlreichen Benachteiligungen, die der Mann im Alltag erfährt und die seine Gesundheit ruinieren. „Wir ackern uns zu Tode und gehen dabei gesundheitlich, aber auch soziokulturell mehr oder weniger kaputt“, so das Fazit von

Dr. Wolfgang Grebe, Vorstandsmitglied der DGM (Deutsche Gesellschaft für Mann und Gesundheit). Männer sind nach seiner Meinung unterprivilegiert. Die Gesellschaft zwingt den Mann in die stressigen Berufe.

Er wird zum Schuftensozialisiert. Seine Gesundheit ist für die Gesellschaft dabei Nebensache.

### **Sind Männer nur Opfer ihrer Gene?**

Die Konsequenz dieses Rollendrills ist erschreckend: Männer leben in unserem Kulturkreis im Mittel sieben bis acht Jahre kürzer als Frauen. Sind Männer wirklich nur die Opfer ihrer Gene? Neue epidemiologische Studien belegen das Gegenteil: Dass Männer kürzer leben, hat eindeutig gesellschaftliche Ursachen: Es ist der typisch männliche „Lifestyle“, der die Männer fast ein Jahrzehnt ihres Lebens kostet.

Dabei sind es typische Krankheitsbilder, die den Mann gefährden. Männer haben im Vergleich zu

Frauen eine wesentlich erhöhte Anfälligkeit für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Bis zum 65. Lebensjahr hat der Durchschnittsmann ein 3,5-fach höheres Risiko an einer koronaren Herzkrankheit zu erkranken als eine Frau. Die frühe Sterblichkeit der Männer ist zu 40% auf dieses erhöhte Risiko zurückzuführen.

Die Gründe für dieses erhöhte Risiko liegen zum einen in der ungesunden Ernährung die Männer bevorzugen (zuviel Fett und zuviel tierisches Eiweiß, zu wenig Gemüse und Obst). Zum anderen rauchen Männer wesentlich mehr als Frauen und haben häufiger Übergewicht. Außerdem betäuben sie ihren beruflichen Stress lieber mit Alkohol, als Sport zu treiben.

*Außerdem fällt den Gesundheitsforschern immer wieder ein Paradoxon auf: Männer sterben zwar früher, tauchen aber seltener in den Krankheitsstatistiken auf. Dies trifft für fast alle Krankheiten zu*

## „KAUM KRANK - ABER FRÜH TOT“

### **Die Konsequenz:**

Der Mann um die fünfzig neigt zum sogenannten metabolischen Syndrom (bauchbetontes Übergewicht, Diabetes, Fettstoffwechselstörung und Bluthochdruck). Die altersbedingte Abnahme des Testosteronspiegels sollte man in diesem Zusammenhang als Ursache nicht überbewerten.

Den Grund vermutet man in der typisch männlichen Neigung, Krankheitssymptome zu unterdrücken. Ein Indianer kennt keinen Schmerz. Wer Symptome wie Brustschmerzen nicht wahrhaben will, der geht auch nicht zum Kardiologen, um sich helfen zu lassen.

Das männliche Rollenverhalten schlägt aber nicht nur auf das Herz. Auch bei den bösartigen Tumoren stehen die Männer schlechter da. Der typische Mann bekommt häufiger ein Karzinom als eine Frau und das auch noch in jüngeren Jahren. Im Jahr 1997 starben in Deutschland pro 100.000 Einwohner 100 Frauen an einem Krebsleiden, bei den Männern waren es 164. Besonders ausgeprägt ist die Geschlechtsdifferenz beim Darm- und beim Lungenkrebs. Die Tendenz zur erhöhten männlichen Krebssterblichkeit ist ungebrochen. Schuld daran ist, dass „Mann“ in den Industrienationen stressbedingt eine eigene ungesunde Esskultur entwickelt hat: Der Mann bevorzugt Fleisch, Milch

produkte und Alkohol. Er isst zu viel „rotes“ Fleisch und: Er isst es zu schnell. Frauen bevorzugen dagegen mehr Obst und Gemüse. Außerdem rauchen sie erheblich weniger. Berufsbedingt bevorzugt der Mann abendliche Hauptmahlzeiten, die die notwendige nächtliche Regeneration bremsen.

### **Auch die Psyche leidet**

Ist das „starke“ Geschlecht dann wenigstens psychisch stabiler? Auf den ersten Blick scheint dies so zu sein. In den einschlägigen Statistiken fällt immer wieder auf, dass Männer nur halb so oft eine Depression entwickeln wie Frauen. Aber leider ist das nur die halbe Wahrheit. Die Fachleute vermuten auch hier einen Fehler in der Krankheitsstatistik. Männer haben wahrscheinlich auch bei psychischen Problemen eine Hemmung, um professionelle Hilfe zu bitten. Stattdessen greift man(n) lieber zur Flasche oder stürzt sich in die Arbeit. Doch wer nicht zum Psychiater oder Psychologen geht, der taucht nachher nicht in der Statistik auf.

## Blick in die Statistik: Häufige Todesursachen bei Männern

	Anzahl	Anteil in %
Chronische ischämische Herzkrankheit	35 017	9,0
Akuter Myokardinfarkt	32 973	8,5
Bösartige Neubildung der Bronchien und der Lunge	28 959	7,5
Herzinsuffizienz	15 084	3,9
Bösartige Neubildung des Dickdarmes	9 095	2,3

Quelle: Statistisches Bundesamt 2005

---

### Es hilft also nur eines:

Hilfe zur Selbsthilfe. Zuerst einmal muss ein Problembewusstsein geschaffen werden.

Viele Männerprobleme werden nicht als Krankheiten definiert. So sind etwa Nikotinabusus, Übergewicht und Darmträgheit im Mayr'schen Sinn (große Bäuche und stark riechende Stühle) per definitionem keine Krankheit. Sie verursachen zwar einen ungeheuren volkswirtschaftlichen Schaden und führen zum früheren Tod, als Krankheiten zählen sie dennoch nicht.

Mit der Tabletteneinnahme gegen Bluthochdruck scheint das Problem Bluthochdruck aus der Welt geschafft. Dass dem nicht so ist, belegen die Statistiken.

Als ich vor 15 Jahren meine Tätigkeit als leitender Arzt für Diagnostik und Therapie nach Dr. F.X. Mayr aufnahm, waren männliche Patienten eher die Ausnahme. Hier ist heute ein deutlicher Wandel zu erkennen.

Frauen sind zwar noch immer meist in der Überzahl, aber zumindest ist zu erkennen, dass jüngere Männer, die oft unter großem beruflichen Druck stehen verstehen, dass sie diesem Druck nur mit regelmäßigen Regenerationspausen auf Dauer standhalten können.

Die Therapie nach Dr. F.X. Mayr kann und will dem Mann eine unverzichtbare Stütze bei der „Lifestyle“ Änderung sein. In keinem Zweig der Medizin wird so intensiv an der Essschulung gearbeitet. Nirgends ist eine intensive Regeneration mit relativ wenig Zeitaufwand so erfolgreich wie in der Therapie nach Dr. F.X. Mayr.

Für Männer ist es wichtig zu erkennen, dass echte Pausen notwendig sind, um den Anforderungen auf Dauer gerecht zu werden und dabei gesund zu bleiben. Viele Frauen und einige Männer haben es getestet. Nach der Anzahl überzeugter und langfristiger Mayr-Freunde scheint es sehr gut zu funktionieren.





**F. X. MAYR ZENTRUM**  
**B O D E N S E E**

88662 Überlingen-Hödingen, Brunnenstraße 30 a

Telefon: +49 75 51 91 77-0 Fax: +49 75 51 91 77-20

e-mail: [info@fxmayr.eu](mailto:info@fxmayr.eu) [www.fxmayr.eu](http://www.fxmayr.eu)