

- ▶ Männer nehmen aufgrund **kultureller Konditionierungen** ihre Gesundheit nicht wichtig genug.
- ▶ Verantwortungsbewusste Ärzte und Gesundheitsdienstleister haben es in der Hand, eine **neue soziale Bewegung** zu etablieren, die darauf abzielt, ein umfassendes Gesundheitsbewusstsein im alltäglichen Leben von jungen und älteren Männern zu integrieren.
- ▶ **Kommunikationsforschung** ist essenziell, um die medizinische Fachwelt in der Schaffung geeigneter Konditionen zu unterstützen, damit ihre wichtigen, gesundheitsbezogenen Botschaften tatsächlich bei Männern ankommen.



Männergesundheit 2017. Das nächste Ziel.

Generell hat sich die menschliche Gesundheit – und mit ihr die Männergesundheit – seit mehr als einem Jahrhundert entscheidend verbessert: dank gesellschaftlicher Fortschritte wie etwa Veränderungen bei Arbeitsgesetzen, Sicherheitsvorschriften, Abnahme des Rauchens, Verfügbarkeit von Sicherheitsgurten und Umweltschutzkampagnen. Dennoch fällt noch immer ein beträchtlicher Anteil der männlichen Bevölkerung einer frühzeitigen, vermeidbaren Morbidität und Mortalität zum Opfer. Obwohl einige dieser Erkrankungsfälle auf die Auswirkung des Y-Chromosoms und den Einfluss von Testosteron auf das menschliche Verhalten zurückzuführen sind, begründet sich der Hauptanteil des Problems auf der Tatsache, dass Männer aufgrund kultureller Konditionierungen ihre Gesundheit schlicht und einfach

nicht wichtig genug nehmen; so erschweren etwa nicht sehr hilfreiche Stereotypen wie Unabhängigkeit, Risikofreude oder der „starke, verhaltene Typ“ die Umsetzung positiven Gesundheitsverhaltens. Gendermedizin erfährt weltweit gerade eine große Aktivitätssteigerung, da die Auswirkungen unterschiedlicher biologischer und sozialer Faktoren zwischen den Geschlechtern immer offensichtlicher werden.

Frauengesundheit

Während der letzten drei Jahrzehnte konnten entscheidende Verbesserungen auf dem Gebiet der Frauengesundheit als Ergebnis konzertierter Maßnahmen im Kampf gegen pränatale Komplikationen und die Hauptursachen eines frühzeitigen Todes bei Frauen wie Brustkrebs,

geschlechterspezifische Krebsarten oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen erzielt werden. Zu globalen Bemühungen auf diesem Gebiet zählen öffentlich geförderte Gesundheitsämter für Frauen und nationale Strategien zur Unterstützung der Entwicklung wichtiger und erfolgreicher Gesundheitsprogramme.

Potenziell verlorene Lebensjahre

Durch die Erkenntnis, dass Blindheit gegenüber den unbestreitbaren Auswirkungen von Geschlechtsunterschieden negative Folgen für die männliche Bevölkerung nach sich zieht, hat das Pendel nun begonnen, auch in Richtung junge und ältere Männer umzuschwingen. Die durchschnittliche Lebenserwartung von Männern ist in nahezu allen Ländern niedriger als jene von Frauen, und die Zahl potenziell verlorener Lebensjahre (*Potential Years of Life Lost, PYLL*) ist höher. In den meisten EU-Ländern fallen weniger als 13 % der Sterbefälle bei Frauen in die Altersgruppe 15–64 Jahre, während jene bei Männern in diesem Alter über 26 % ausmachen.¹ Obwohl nach Erklärungen für diese Unterschiede bei biologischen, ökologischen und sozialen Voraussetzungen gesucht werden kann, ist es an der Zeit, die Hauptursachen der PYLL bei Männern genauer zu beleuchten sowie die Herren der Schöpfung selbst in den Fokus zu rücken – und zwar in den Gesundheitsfokus. Das ökonomische Argument für ein stärkeres Augenmerk darauf, dem frühzeitigen Tod und chronischen Krankheiten bei Männern vorzubeugen, ist bereits klar.²



Mann und Gesundheit – 2017 – mit links



FOTO: FELICITAS MATERN

Testosteron – das missverständene Hormon

Ein Großteil des medizinischen Einsatzes und Erfolges im Laufe der Jahrhunderte lag darin, Heilung für bestimmte Krankheiten zu finden, wobei mÄnnerspezifische, auf dem Urogenitalsystem basierende Erkrankungen geradezu bemerkenswert unerforscht geblieben sind. Testosteron, das in der Biologie als das einflussreichste, jedoch auch am meisten missverständene Hormon gilt, „fÄrbt“ die Struktur der mÄnnlichen Persona und liegt jeder psychologischen, biologischen und sozialen Erscheinungsform mÄnnlicher Gesundheit zugrunde. Wir mÄssen noch viel über die Auswirkungen von Testosteron auf Verhalten und Erkrankungen insbesondere junger MÄnner lernen. Auch gibt es eine Vielzahl unterschiedlicher Lehrmeinungen hinsichtlich der ZusammenhÄnge zwischen Testosteron und dem Stoffwechsel-Syndrom sowie kardiovaskulÄrer und mentaler Gesundheit. Ist ein niedriger Testosteronwert Ursache oder Folge von Krankheit? Ist eine Testosteronersatztherapie angebracht und risikofrei?

Geschlechtsspezifische Auswirkungen

reichen bei einem Mann weit über die Disziplin der Urologie hinaus. Eine grÖßere Verbreitung von Übergewicht als bei Frauen zusammen mit den stoffwechselbedingten Folgen der „androiden“ viszeralen Fettverteilung; das hÄufigere Auftreten tÖdlicher Krebserkrankungen; frÄher auftretende und aggressivere Formen kardiovaskulÄrer Gesundheitsprobleme sowie eine hÖhere Tendenz, Selbstmord zu begehen – all das sind nur einige der Herausforderungen, mit denen MÄnner zu kÄmpfen haben. Der Anteil von PYLL durch den Tod junger MÄnner ist demnach auf die seit vielen Jahrzehnten existierende Kluft in der jeweiligen durchschnittlichen Lebenserwartung der beiden Geschlechter zurückerföhren. Sowohl die weibliche als auch die mÄnnliche Lebenserwartung steigen, weil wir besser darin werden, Ältere Menschen lÄnger am Leben zu erhalten – nicht weil wir die fröhzeitige Sterblichkeitsrate reduzieren.³ Leiden MÄnner be-

reits in jungen Jahren an schwerwiegenden Krankheiten (d. h. an Krankheiten, die wahrscheinlich in einem fröhzeitigen Tod resultieren, wie etwa eine Herzkreislauf-Erkrankung), sollten wir diese Tatsache anerkennen und nach Risikogruppen-abzielenden LÖsungen suchen.

Bericht: Gesundheitszustand von MÄnnern in Europa

MÄnner sind weiters anfälliger für soziale Gesundheitsfaktoren, wobei steigende Armut, Arbeitslosigkeit, niedrigeres Bildungsniveau und hÖhere Inhaftierungsraten sich auf ihre physische und psychische Gesundheit besonders nachteilig auswirken kÖnnen. Diese Erkenntnis föhrt dazu, dass der Bericht über den Gesundheitszustand von MÄnnern in Europa (*The State of Men's Health in Europe*) schlussfolgerte, dass die „VariabilitÄt (zwischen MÄnnern und Frauen sowie zwischen MÄnnern in unterschiedlichen LÄndern und Ortschaften) eindeutig beweist, dass der allgemein schlechtere Gesundheitszustand von MÄnnern eine Frage der Ungleichheit und nicht biologischer ZwangslÄufigkeit ist, und den Einfluss des sozialen Umfeldes, in dem MÄnner sich befinden, beleuchtet“.¹

Das grÖßte Manko...

Das grÖßte Manko liegt im gesellschaftlichen Bereich: Es fehlt erstens das Bewusstsein, dass MÄnnergesundheit ein wichtiges Thema für die Gesellschaft als Ganzes darstellt, und zweitens die kulturelle Herausforderung, unser Augenmerk über die reine medizinische Information hinaus auf die FÖrderung einer sozialen Bewegung zu legen, die es ermÖglicht, MÄnner derart mit relevanten Informationen zu ihrer Gesundheit zu versorgen, dass sie diese auch wirklich wahrnehmen, integrieren und anwenden kÖnnen. Die Stiftung Movember⁴ ist eine Initiative, die das Bewusstsein unter MÄnnern hinsichtlich ihrer Gesundheitsprobleme weltweit in vielen LÄndern gesteigert hat. Obwohl die Biologie eine dominierende Kraft darstellt, ist Kommunikationsforschung essenziell, um der medizinischen Fachwelt zu helfen, geeignete Konditio-

nen (wie ein offenes, aufnahmefähiges und unvoreingenommenes Publikum) zu schaffen, damit ihre wichtigen, gesundheitsbezogenen Botschaften auch wirklich ankommen. Wir kÖnnen nicht lÄnger Unwissenheit hinsichtlich der Gesundheitsbedürfnisse von MÄnnern vortÄuschen. Viele LÄnder haben nun Gleichbehandlungsgesetze beschlossen, die sowohl Gender als auch Alter und EthnizitÄt beinhalten. Diese sollen als Rechtsmittel für Hilfeleistungen unter Beröcksichtigung von MÄnnerbedürfnissen hinsichtlich ihrer physischen und emotionalen Gesundheit eingesetzt werden kÖnnen. Berichte über MÄnnergesundheit wurden nun weltweit erstellt, einschließlich eines Gutachtens der EuropÄischen Kommission (*The State of Men's Health in Europe*)² und einer Reihe anderer LÄnder. Zudem ist eine internationale Konsultation über Gesundheit und InfertilitÄt von MÄnnern im Gange, die eine international anerkannte Stellungnahme zu mÄnnlichen Gesundheitsbedürfnissen liefern wird.

Etablierung einer neuen sozialen Bewegung

Als sozial verantwortungsbewusste Ärzte und Gesundheitsdienstleister haben wir es heute in der Hand, eine neue soziale Bewegung zu etablieren, die darauf abzielt, ein umfassendes Gesundheitsbewusstsein im alltÄglichen Leben von jungen und Älteren MÄnnern zu integrieren. Verfechter von MÄnnergesundheit sind bestrebt, mit jedermann zusammenzuarbeiten und zu kooperieren, der/die dieses Ziel mit ihnen teilt. Die Movember-Initiative mÖchte MÄnner wachrütteln und ihnen die Bedeutung ihrer Gesundheit vor Augen föhren – genau diese Art von sozialem Druck soll Gesundheitsexperten und politischen EntscheidungstrÄgern ein für alle Mal deutlich machen, dass die Angelegenheit brennt und besser heute als morgen in Angriff genommen werden muss.

¹ White A et al., The State of Men's Health in Europe: Extended Report. European Commission (online), http://ec.europa.eu/health/population_groups/docs/men_health_extended_en.pdf (2011).

² Brott A et al., *Am J Mens Health* 2011; 5:528–39

³ White A et al., *Eur J Public Health* 2014; 24:673–9

⁴ The Movember Foundation. Movember (online), www.movember.com (2016).