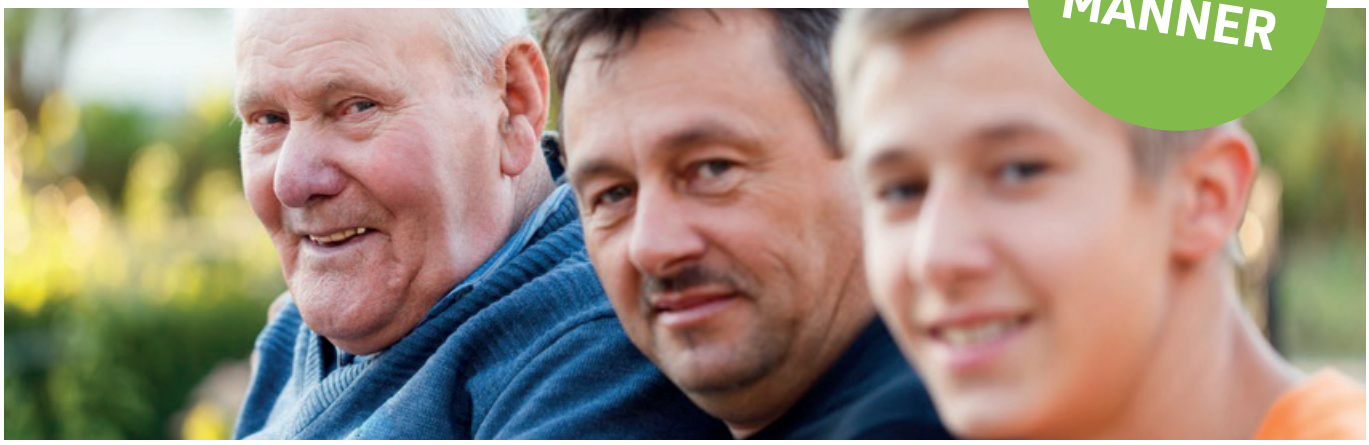
Gesunde Gemeinde

— *gut informiert* —

Styria vitalis
Gesundheit für die Steiermark!

GESUNDE MÄNNER



Männlich, stark – und gefährdet?

Laut Statistik achten Männer im Durchschnitt weniger auf ihre eigene Gesundheit und nehmen Gesundheitsleistungen seltener in Anspruch als Frauen. Sie gehen auch häufiger gesundheitliche Risiken ein.

Als Erklärung dafür wird oft das traditionelle Rollenbild vom „starken Mann" herangezogen. Auch die Lebenssituation beeinflusst unsere Chance auf Gesundheit: körperliche und seelische Belastungen bei der Arbeit erleben sowohl Männer als auch Frauen, Männer sind aber öfter von Arbeitsunfällen betroffen.
Das alles hat Folgen: Steirer leben im Schnitt etwa fünf Jahre kürzer als Steirerinnen und haben öfter mit Herz-Kreislauf-Problemen, Krebs oder Diabetes zu kämpfen. Männer begehen im Vergleich zu Frauen auch häufiger Suizid.

Auch wenn Männer heute ihrer Gesundheit mehr Bedeutung schenken als früher, bleibt es wichtig, auf Gesundheitsthemen wie Prostatakrebs oder Depressionen aufmerksam zu machen.
Der Monat November steht seit 2003 ganz im Zeichen der Männergesundheit: MOVEMBER ist ein Wortspiel aus MOustache (das französische Wort für Schnurrbart) und NoVEMBER und bezeichnet eine Aktion, bei der sich viele Männer einen Bart wachsen lassen, um andere Männer dazu zu motivieren, über ihre Gesundheit nachzudenken, früher Hilfe zu suchen und zur Vorsorge zu gehen.

Gerlinde Malli
Styria vitalis
Bereichsleitung Gemeinde
gerlinde.malli@styriavitalis.at

Liebe Leserin, lieber Leser,

die Statistik spricht eine eindeutige Sprache, wenn es um die Gesundheit von Männern geht: Sie gehen seltener zur Vorsorge, leiden häufiger an bestimmten chronischen Erkrankungen und haben im Durchschnitt eine geringere Lebenserwartung als Frauen. In dieser Ausgabe finden Sie Wissenswertes und Tipps, wie Sie – als Mann – Ihre Gesundheit stärken können. Lassen Sie sich inspirieren!

Bilder: Barabas Attila - Fotolia, Remling

Als Mann psychisch gesund bleiben

12 Tipps

1 **Körper und Geist im Blick behalten:** Rückenschmerzen, Schlafprobleme oder ständige Müdigkeit sind oft Signale unseres Körpers. Achten Sie darauf und auf regelmäßige Bewegung, ausgewogene Ernährung und genug Schlaf!

2 **Zeit für sich einplanen:** Viele Männer sind ständig beschäftigt. Planen Sie bewusst und regelmäßig Auszeiten ein! Ein Spaziergang, Musik hören oder einfach mal nichts tun – das tut gut und gibt Kraft.

3 **Mehr als der Job sein:** Suchen Sie sich Hobbys oder Projekte, die Freude machen und in denen Sie unabhängig vom Beruf Anerkennung und Erfüllung finden!

4 **Gefühle zeigen:** Viele Männer verstecken ihre Ängste, Sorgen oder Traurigkeit, weil sie Angst vor Ablehnung haben. Üben Sie, ehrlich über Gefühle und Frust zu sprechen.

5 **Im Austausch bleiben:** Reden hilft, Gedanken zu sortieren und neue Perspektiven zu gewinnen. Tauschen Sie sich mit anderen Männern offen darüber aus, wie Sie mit Erwartungen, Druck, Belastungen oder Schwächen umgehen!

6 **Alte Glaubenssätze prüfen:** Viele Männer wurden mit Sätzen wie „Männer weinen nicht" oder „Reiß' dich zusammen" groß und denken, sie müssen immer stark sein und dürfen keine Gefühle zeigen. Erkennen Sie diese Glaubenssätze und prüfen Sie, ob diese heute noch helfen oder eher belasten.

7 **Weniger vergleichen:** Vergleichen Sie sich nicht ständig, denn Vergleiche machen unzufrieden! Andere Männer haben vielleicht mehr Geld, einen besseren Körper oder eine „tolle" Karriere. Überlegen Sie, was im Leben wirklich zählt – und gehen Sie Ihren eigenen Weg!

8 **Soziale Kontakte pflegen:** Freundschaften, Familie und Gemeinschaft geben Halt und wirken schützend auf die Psyche.

9 **Vorbilder suchen:** Viele Männer hatten nie ein männliches Vorbild, das offen mit psychischen Belastungen umging. Lesen Sie Biografien oder hören Sie Podcasts von prominenten Männern, die offen über Depressionen, Burnout, Emotionen oder Therapie sprechen!

10 **Grenzen setzen:** Überforderung im Job oder im sozialen Umfeld kann langfristig krankmachen. Lernen Sie, Grenzen zu setzen und „Nein" zu sagen.

11 **Achtsam sein:** Sich selbst immer wieder ehrlich zu fragen, „Wie geht es mir wirklich?", ist ein wichtiger Schritt. Achten Sie auf Warnzeichen wie Gereiztheit oder ständige Erschöpfung!

12 **Hilfe annehmen:** Stark sein zeigt sich nicht im „Durchhalten um jeden Preis". Zeigen Sie Stärke, indem Sie Hilfe annehmen! Suchen Sie bei Bedarf professionelle Hilfe auf! Das ist keine Schande, sondern ein Zeichen von Stärke und Verantwortung sich selbst gegenüber.

Bilder: Laong-stock.adobe.com

Starke Männer kümmern sich um ihre Gesundheit

Warum es ein Zeichen von Stärke ist, sich als Mann um seine Gesundheit zu kümmern und worauf es dabei ankommt, erklärt Dr. Paul Ziller, Facharzt für Allgemein- und Familienmedizin, Psychosomatik, Psychotherapeutische Medizin und Vater von drei Töchtern.

Wie äußert sich das geringere Gesundheitsbewusstsein bei Männern?

Männer haben eine höhere Bereitschaft, sich im Leben riskant zu verhalten, was wahrscheinlich auf den Testosteronspiegel zurückzuführen ist. Sie rauchen häufiger und trinken mehr Alkohol. Gleichzeitig achten sie weniger auf Zeichen des Körpers bei Überlastung und Überforderung. Aufgrund der Sozialisierung – Kranksein wird mit Versagen in Verbindung gebracht – gehen Männer seltener zum Arzt.

Welche Themen bringen Männer zum Arzt?

Meiner Erfahrung nach führen Männer eher klassische medizinische Themen wie etwa Bluthochdruck oder körperliche Schmerzen zum Arzt.
Wenn das Vertrauen zum Arzt einmal aufgebaut ist, werden auch intimere Themen angesprochen, wie beispielsweise Probleme beim Harnlassen oder Erektionsstörungen.

„Ich möchte Männer dazu ermutigen, von Zeit zu Zeit in sich hineinzuhören.“

Was empfehlen Sie Männern für ein gesundes, langes Leben?

Die zwei wichtigsten Punkte sind regelmäßige, moderate Bewegung – also mindestens 150 Minuten in der Woche – und eine ausgewogene gesunde Ernährung.
Des Weiteren ist es wichtig, Strategien zu entwickeln, wie wir mit Stress und Herausforderungen gut umgehen können. Wir haben die Möglichkeit, eine kostenfreie Vorsorgeuntersuchung ab dem 18. Lebensjahr einmal jährlich in Anspruch zu nehmen.
Ab dem 45. Lebensjahr sollte man die Untersuchung des Dickdarms und ab 50 der Prostata ergänzen, da die drei häufigsten Tumorerkrankungen bei Männern im Bereich der Prostata, des Dickdarms und der Lunge liegen.

Gibt es bei Männern auch „Wechseljahre“?

Ja. Bereits ab dem 30. Lebensjahr werden die männlichen Sexualhormone schleichend weniger. Diese sogenannte „Andropause“ äußert sich unterschiedlich, z.B. durch Gewichtszunahme, sexuelle Unlust, Konzentrations- und Erektionsstörungen und sogar Hitzewallungen.

Was ist ein häufiger Alltagsmythos zum Thema Männergesundheit?

Dass man durchs Fleischessen stark wird, ist sicherlich ein Mythos! Fleisch gewann erst seit den 1950er Jahren als Nahrungsquelle an Bedeutung. Um den täglichen Eiweißbedarf unseres Körpers zu decken, gibt es auch hervorragende pflanzliche Nahrungsmittel wie z.B. Hülsenfrüchte. Im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung ist eine zusätzliche Eiweißzufuhr über Proteinshakes, Proteinriegel und Co unnötig.

Möchten Sie Männern noch etwas mit auf den Weg geben?

Ich möchte Männer dazu ermutigen, von Zeit zu Zeit in sich hineinzuhören. Falls es ihnen nicht gut geht, sollten sie ihre Angst überwinden und sich einen medizinischen Rat einholen.

Bild: Hartwin Kostron

Stimmt´s oder nicht?

Mythen im Check

? „Gibt es den Männerschnupfen wirklich?“

Nein. Männer sind nicht wehleidiger und haben keine stärkeren Symptome bei einer Erkältung als Frauen. Sehr wohl dauert bei Männern die Genesung offenbar länger. Das männliche Sexualhormon Testosteron hemmt die Immunabwehr.

? „Hilft Koffeinshampoo bei Haarausfall?“

Eher nein. Im Labor kann Koffein das Haarwachstum anregen. Ob Haarprodukte mit Koffein das auch unter realen Bedingungen schaffen, ist unzureichend erforscht.

? „Sind Kürbiskerne gut für die Prostata?“

Wahrscheinlich nicht. Kürbiskerne gelten zwar als Volksmedizin für den Mann. Studien zufolge bessern sie Beschwerden durch eine gutartig vergrößerte Prostata aber wahrscheinlich nicht.

Zum Weiterlesen

medizin-transparent.at

Medizin transparent überprüft Gesundheitsmythen und Behauptungen rund um die Gesundheit – aus Werbung, Medien und Internet. Wissenschaftlich, unabhängig und werbefrei!

Der Faktencheck ist ein Service der Universität für Weiterbildung Krems.

Wenn Sie den Suchbegriff „Mann“ oder „Männer“ eingeben, kommen Sie zu zahlreichen Beiträgen rund um die Gesundheit von Männern.

www.ooeg.at/gesundheits-quiz/maennergesundheit/

Testen Sie Ihr Wissen! - 6 Fragen zum Thema Männergesundheit. Zusammengestellt von der Oberösterreichischen Gesundheitsholding.

Anlaufstellen für Männer

Verein für Männer und Geschlechterthemen
Unterstützung und Angebote telefonisch, online und persönlich. Vertraulich, anonym, kostenlos.
W: www.vmg-steiermark.at
T: 0316/83 14 14

Männerinfo-Krisenberatung
Telefonische Krisenberatung, bei Bedarf auch mit Dolmetscher. Vertraulich, anonym, kostenlos.
W: www.maennerinfo.at
T: 0800/400 777 (24h-Telefon)

Männernotruf - Krisenhotline
Erste Hilfe in Notsituationen von 0 bis 24 Uhr.
Vertraulich, anonym, kostenlos.
W: hilfe@maennernotruf.at
T: 0800/246 247

Bäuerliches Sorgentelefon
MO bis FR von 8.30 bis 12.30 Uhr (ausgenommen an Feiertagen)
Anonyme, telefonische Hilfe zum reduzierten Tarif von ca. 1,30 Euro pro Stunde
T: 0810/676 810

Impressum
Styria vitalis, Marburger Kai 51, 8010 Graz
gesundheit@styriavitalis.at, ZVR: 741107063, 11/2025
Die verwendeten Quellen finden Sie unter www.styriavitalis.at/gg-gut-informiert/