

Pressemitteilung

Stiftung Männergesundheit

Dr. Bettina Albers

30.10.2013

<http://idw-online.de/de/news559008>

Buntes aus der Wissenschaft
Ernährung / Gesundheit / Pflege, Gesellschaft, Medizin
überregional



Weltmännertag am 3. November

Die ersten drei Themenhefte der „Wissensreihe Männererkrankungen“ der Stiftung Männergesundheit liegen vor!

Männer haben nach wie vor eine geringere Lebenserwartung als Frauen: Ein heute geborenes Mädchen darf 83 Lebensjahre erwarten, ein Junge nur 78 Jahre [1] – also gut fünf Jahre weniger! Die Ursachen sind vielfältig; sie reichen von einem ungesünderen Lebensstil (schlechtere Ernährungsgewohnheiten, höherer Alkohol- und bis dato auch Nikotinkonsum) bis hin zu risikoreicherem Verhalten. Eine genauere Analyse lieferte der erste Männergesundheitsbericht [2], den die Stiftung Männergesundheit 2010 publizierte. Darin wurde deutlich, dass der Mann kein Vorsorgemuffel ist, sondern die Gesundheitsangebote nicht dem männlichen Selbstverständnis entsprechen.

Doch nicht nur die Lebensdauer, auch die Lebensqualität ist ein wichtiger Faktor. Dabei schneiden Männer, wie es scheint, ebenfalls schlechter ab: „Viele Erkrankungen sind beim Mann mit Tabus belegt. Daher leidet er lieber, anstatt sich helfen zu lassen“, so Prof. Dr. Lothar Weißbach, wissenschaftlicher Vorstand der Stiftung Männergesundheit. Beim Thema Depression, das im Rahmen des zweiten Männergesundheitsberichts [2] aus diesem Jahr untersucht wurde, kam das deutlich zum Vorschein: Zwar sind viel mehr Frauen als Männer wegen einer Depression in ärztlicher Behandlung, aber dreimal mehr Männer nehmen sich das Leben.

Wissensreihe soll Tabuisierung von Männererkrankungen abbauen

Männererkrankungen zu enttabuisieren und Männer zu ermuntern, sich im Bedarfsfall Rat bei einem ärztlichen Ansprechpartner zu holen, ist daher eine der wichtigen Anliegen der Stiftung Männergesundheit. „Männer haben oft eine falsche Scham, insbesondere wenn es um urologische oder psychische Erkrankungen geht“, so Weißbach. Die Stiftung setzt Wissen und Information dagegen und hat deshalb eine Wissensreihe mit geplanten 30 Ratgebern aufgelegt, die verständlich, prägnant und pharmaunabhängig über Männererkrankungen informiert. „Für die ersten drei Hefte haben wir uns ganz bewusst stark tabuisierte Erkrankungen herausgesucht, Depression, erektile Dysfunktion und Prostatakrebs.“ Auch letztere sei noch immer mit starken Tabus belegt, was sich nicht zuletzt auch an der Art und Weise abzeichne, wie die Betroffenen mit der Erkrankung umgehen. „Möglichst schnell und radikal das Problem lösen, dabei auch Folgebeschwerden wie Impotenz oder Inkontinenz in Kauf nehmen, nur um schnell wieder als gesund zu gelten und sich nicht weiter mit der Thematik auseinandersetzen zu müssen.“

Information und Abwägung statt blindem Aktionismus

Mit dieser Vogel-Strauß-Strategie schaden sich die Männer selbst: Die meisten Tumoren, die bei der urologischen Routineuntersuchung entdeckt werden, sind noch lokal begrenzt und wenig aggressiv, sie wachsen langsam oder oft auch gar nicht. Eine defensive Strategie wie die Aktive Überwachung („Active Surveillance“) ist dann eine mindestens

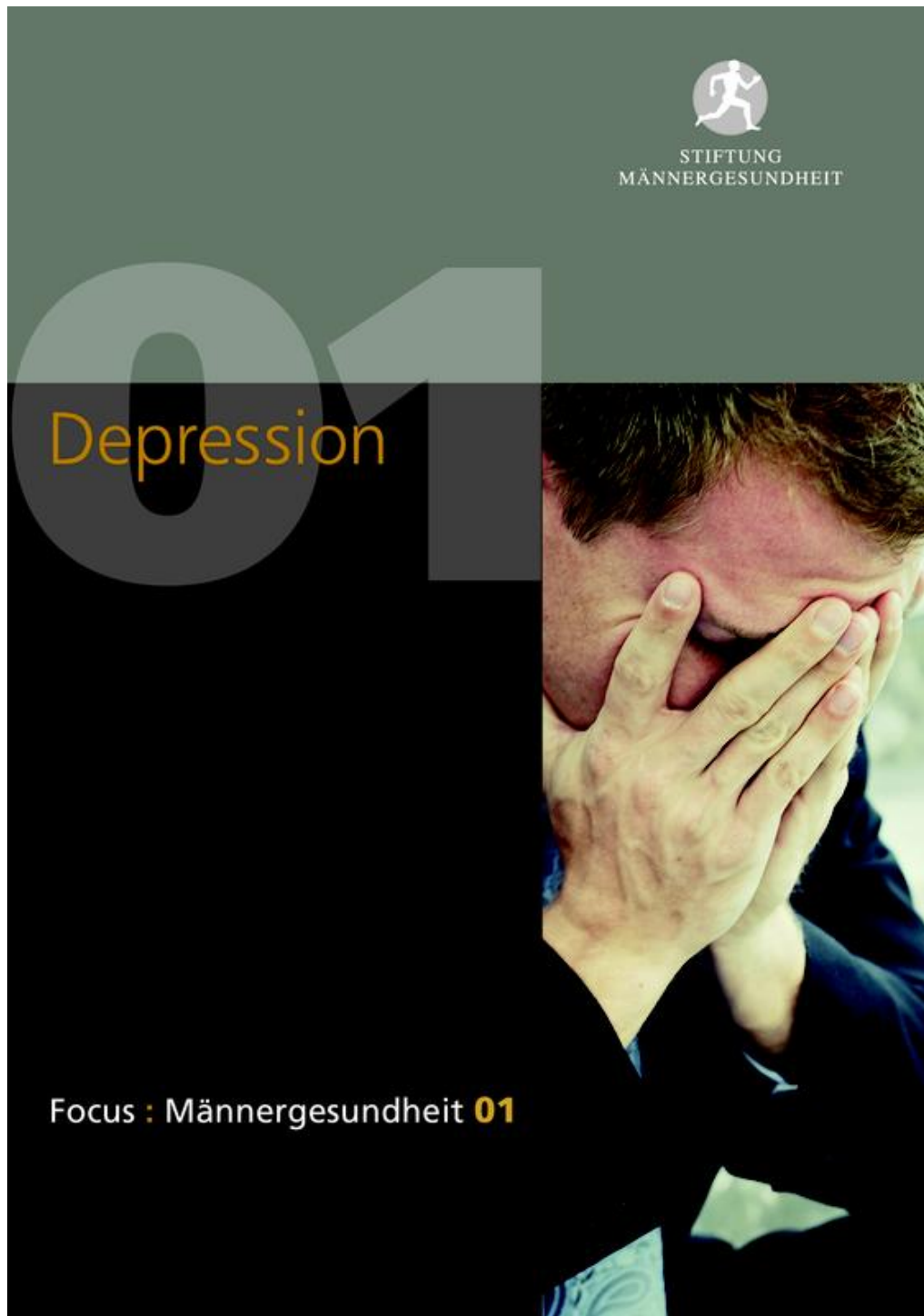
ebenso gute Option wie Operation oder Bestrahlung, zumal Impotenz und Inkontinenz häufige Folgen des chirurgischen Eingriffs sind. Bei der Aktiven Überwachung wird erst dann operiert, wenn notwendig (falls überhaupt), jedoch nicht vorher und nicht verfrüht. „Voraussetzung ist aber, sich mit der Erkrankung auseinanderzusetzen, was einen gewissen Grad an Informiertheit erfordert“, so Weißbach. Das Material der Stiftung bietet dabei Unterstützung. Neben einem Heft der Wissensreihe zu Prostatakrebs wird auch ein Informationsportal zur Aktiven Überwachung angeboten: www.as-bei-prostatakrebs.de

[1] <https://www.destatis.de/DE/ZahlenFakten/GesellschaftStaat/Bevoelkerung/Sterbefaelle/Tabellen/LebenserwartungDeutschland.html>

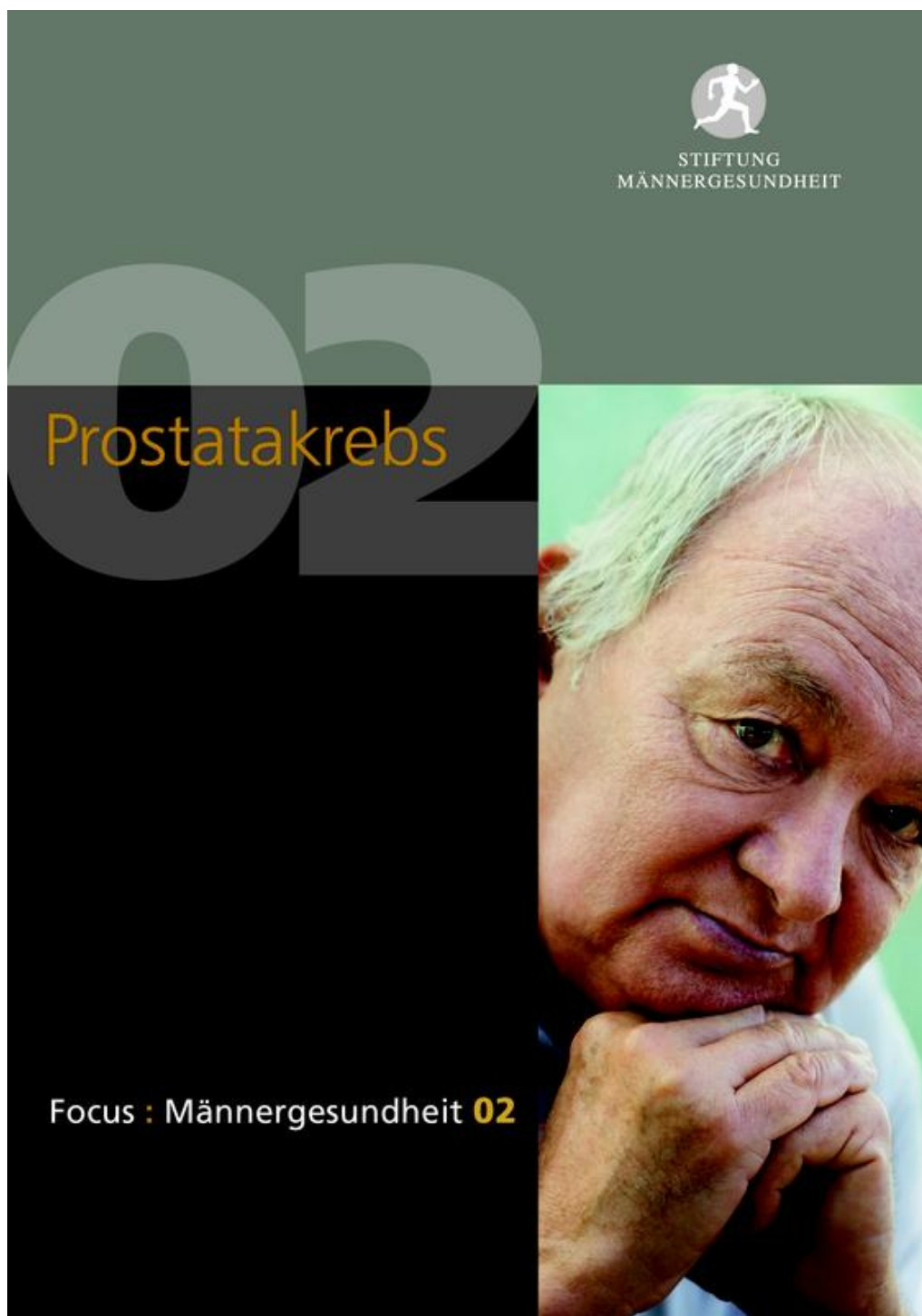
[2]
<http://www.maennergesundheitsbericht.de/startseite.html>

URL zur Pressemitteilung: <http://www.stiftung-maennergesundheit.de>

URL zur Pressemitteilung: <http://www.as-bei-prostatakrebs.de>



Wissensreihe, Heft 1



Wissensreihe, Heft 2