

Männer

Männer nehm'n in den Arm
Männer geben Geborgenheit
Männer weinen heimlich
Männer brauchen viel
Zärtlichkeit
Oh, Männer sind so verletzlich
Männer sind auf dieser Welt
einfach unersetzlich

Männer kaufen Frauen
Männer stehen ständig
unter Strom
Männer baggern wie blöde
Männer lügen am Telefon
Oh, Männer sind allzeit bereit
Männer bestechen durch ihr Geld
und ihre Lässigkeit

Männer haben's schwer,
nehmen's leicht
Außen hart und innen
ganz weich
Werd'n als Kind schon auf
Mann geeicht
Wann ist ein Mann ein Mann? ...

Herbert Grönemeyer

Liebe Leserinnen, liebe Leser,



auch wenn sich hinsichtlich der Rollenverteilung seit den 1980er-Jahren vieles verändert hat, der Pop-Song »Männer« von Herbert Grönemeyer bringt es in Bezug auf einige Aspekte immer noch recht gut auf den Punkt: Dem traditionellen Rollenbild verhaftet, gehen Männer im Alltag schneller Risiken ein und sind dem eigenen Körper gegenüber weitaus weniger aufmerksam als Frauen. Im statistischen Mittel ernähren sie sich weniger gesund und trinken mehr Alkohol. Sie achten weniger auf den eigenen Gesundheitszustand, gehen ungern zum Arzt und sind sogar regelrechte Vorsorgemuffel.

Dabei können viele typische »Männerkrankheiten« – rechtzeitig erkannt – gut behandelt werden. Darunter auch der Prostatakrebs, die häufigste Krebserkrankung bei Männern (s. H. Lück-Knobloch S. 6), denn in der Regel wächst er langsam und führt bei vielen Betroffenen, wenn er noch nicht gestreut hat, nicht zum Tod. Ähnlich sieht es bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen aus. Ein früh erkannter Bluthochdruck kann vor unangenehmen Spätfolgen schützen.

Der Alterungsprozess wird von Männern ebenfalls häufig unterschätzt. Anders als bei Frauen, bei denen die Produktion der Sexualhormone schubweise abnimmt und Wechseljahresbeschwerden dadurch recht plötzlich auftreten, ist der Prozess bei Männern eher schleichend. Der Testosteronlevel sinkt langsam, typische Symptome machen sich, wenn überhaupt, nur allmählich bemerkbar und sind auch nicht so ausgeprägt wie bei Frauen, da sich der Körper an den neuen Hormonstatus anpassen kann. Sinkt das Testosteron jedoch zu stark – was durch Erkrankungen wie Diabetes mellitus, Adipositas etc. und andere Faktoren begünstigt wird –, kommt es zu einem Testosteronmangel und damit zu Symptomen wie Libidoverlust, Erektions- und Schlafstörungen, depressive Verstimmungen, reduzierte Knochendichte oder sogar Osteoporose, die je nach Ausmaß behandlungsbedürftig sind (s. J. Laux S. 13).

Dass das Männerherz nicht nur von der physischen Konstitution, sondern auch von Gefühlen beeinflusst wird, steht außer Frage. Manchmal ist dieser Einfluss sogar so stark, dass es durch Liebeskummer zu einer Stress-Kardiomyopathie kommen kann, einem akuten Herzleiden, das auch als Broken-Heart-Syndrom bekannt ist. Der Weg aus dieser gesundheitlichen wie auch persönlichen Krise hinaus ist ebenso steinig wie befreiend (s. C. Reichard S. 9).

Die aktuelle Corona-Pandemie und deren Bekämpfung (s. W. Spudy S. 16) offenbaren einen weiteren Aspekt der Männergesundheit: Weltweit infizieren sich etwa gleich viele Frauen und Männer mit dem Corona-Virus, Männer haben aber im Durchschnitt schwerere Verläufe, sterben häufiger (31–47 %) an COVID-19 und brauchen länger bis sie sich von der Infektion erholen haben. Eine Ursache ist möglicherweise der ACE-Rezeptor, der vom Corona-Virus als Eingangstor zu Zelle genutzt wird. Bei erwachsenen Männern ist er stärker ausgeprägt als bei Frauen und Kindern. Der Rezeptor kommt in verschiedenen Geweben – darunter in Zellen in der Lunge sowie im Herzen – vor und ist an der Wundheilung und Regulierung des Blutdrucks beteiligt. Eine weitere Ursache ist der Einfluss der Sexualhormone auf die Immunabwehr: Bei Frauen wird eine schnellere Immunreaktion auf das Corona-Virus beobachtet, die unter anderem auf die Östrogenwirkung zurückzuführen ist. Testosteron hat hingegen eher eine immunhemmende Wirkung. (Agrawal H et al. 2021; doi: 10.1007/s12015-020-10048-z)

Viel Freude beim Lesen und einen schönen Sommer wünscht Ihnen

Susanne Dell

Dr. Susanne Dell, Chefredakteurin