



# Gesundheitsbewusstsein und Männlichkeit im Zwiespalt

Warum ist das so?

Männer verlassen sich eher auf die Reparaturmedizin als auf Vorsorge, ganz nach dem Motto „Was ich nicht weiß, macht mich nicht heiß!“. Viele gehen erst zum Arzt, wenn körperliche Einschränkungen oder körperliche Beschwerden auftreten. Die Bereitschaft zur Vorsorgemedizin ist unter Männern sehr gering. Ist ein Arztbesuch überhaupt männlich oder sind Männer Gesundheitsmuffel?

Diese Fragen werden immer wieder gestellt, obwohl es eine stark wachsende Evidenzbasis dafür gibt, dass vorsorgende Gesundheitsmaßnahmen die Gesundheit der Männer deutlich verbessert und Geschlechternormen verändern kann.

Männer kümmern sich in der Regel immer weniger um ihre Gesundheit als Frauen, Männer sind risikobereiter. Das spiegelt sich auch in der Lebenserwartung wider. Diese liegt bei Männern knapp vier Jahre unter den Frauen.

## Ab 40 beginnt es, ernst zu werden

Männer sterben früher, haben ein höheres Risiko für Herzinfarkte und neigen eher zu Kurzschlusshandlungen als Frauen. Die statistischen Zahlen zur Männergesundheit sind nicht besonders gut. Sie bekommen fast doppelt so häufig wie Frauen chronische Krankheiten, etwa Diabetes oder Bluthochdruck. Zwischen 40 und 50 Jahren sind Männer psychisch und physisch stark belastet. Hier treten die Kurzschlusshandlungen häufig auf. Herzinfarkte, Krebserkrankungen und Prostataerkrankungen werden in diesen Jahren besonders oft festgestellt. Bei Frauen ist dieses Alter für Brustkrebs sehr riskant, bei den Männern für Prostatakrebs.

## Warnsignale bleiben unbeachtet

Männer werden immer noch dazu erzogen, Warnsignale des Körpers nicht zu beachten, kein Weichei zu sein und zum Arzt zu rennen. Dazu kommt auch noch, dass Männer gerne risikofreudig leben.

Das heißt Rauchen oder Trinken werden bei einem Mann eher akzeptiert als bei einer Frau. Auch im sozialen Netz unterhalten sich Männer weniger über ihre Gesundheit und psychischen Probleme als Frauen, keiner möchte schwach wirken.

Bereits in den jugendlichen Jahren kann man Unterschiede im Gesundheitsverhalten der beiden Geschlechter beobachten. Auch im späteren Berufsleben leiden Männer sehr häufig unter den psychischen und physischen Folgen von Stress und Belastung.

Mit dem zunehmenden Alter wird auch die sexuelle Gesundheit immer mehr zum Thema. Sexualität ist ein wichtiger Grundpfeiler unseres Körpers und psychischen Wohlbefindens. Bei Männern zeigt sich dies ausgeprägter als bei Frauen. In Österreich leiden etwa 20% der Männer über 40 an – und unter – Erektionsproblemen (erektile Dysfunktion, ED).

Das muss unbedingt ernst genommen und medizinisch abgeklärt werden, um herauszufinden, was wirklich dahinter steckt und welche Therapien im Individualfall helfen können.

**Mag. Majda Moser** ist  
Expertin für Resilienz,  
Leistungssteigerung,  
Sexualprobleme,  
Körpertherapie nach  
Alexander Lowen,  
Motivationsrednerin und  
Seminarleiterin.  
[www.majda-moser.com](http://www.majda-moser.com)  
Persönliche Fragen unter  
der Mehrwertnummer :  
0900 529 225  
(2,17€/Minute) oder an:  
[office@majda-moser.com](mailto:office@majda-moser.com)  
Terminanmeldung +43  
664 356 8048

