

## OÖG-Gesundheitsquiz

### Männer und ihre Gesundheit

Männer sind als das „starke Geschlecht“ bekannt. Gesundheitlich haben sie jedoch häufig das Nachsehen. Auch ist ihre Sterblichkeitsrate höher und sie verlassen statistisch gesehen die „Bühne des Lebens“ früher als Frauen. Die erbliche Veranlagung spielt dabei eine untergeordnete Rolle, vielmehr ist unter anderem der Lebensstil ein ausschlaggebender Faktor hierfür. Testen Sie Ihr Wissen zum Thema „Männergesundheit“ und erfahren Sie mehr von unseren ExpertInnen.

**Frage 1: Wie viele Männer in Österreich gehen regelmäßig zur jährlich empfohlenen Gesundenuntersuchung?**

**Antwort 1:** Rund 550.000 Männer in Österreich gehen regelmäßig zur jährlich empfohlenen Gesundenuntersuchung.

**Antwort 2:** Rund 350.000 Männer in Österreich gehen regelmäßig zur jährlich empfohlenen Gesundenuntersuchung.

**Antwort 3:** Rund 950.000 Männer in Österreich gehen regelmäßig zur jährlich empfohlenen Gesundenuntersuchung.

#### **Richtig!**

Nur rund 350.000 von insgesamt 4,4 Millionen (!) Männern in Österreich gehen regelmäßig zur jährlich empfohlenen Gesundenuntersuchung, bei der frühzeitig gesundheitliche Probleme erkannt werden können. Die meisten suchen erst ärztlichen Rat, wenn bereits eindeutige Symptome vorliegen.

**Frage 2: Wieviel Prozent der Gesamtkörpermasse machen beim Mann die Muskeln aus?**

**Antwort 1:** Circa 20 bis 40 Prozent

**Antwort 2:** Circa 40 bis 50 Prozent

**Antwort 3:** Circa 60 bis 70 Prozent

**Richtig!**

Circa 40 bis 50 Prozent der Gesamtkörpermasse machen beim Mann die Muskeln aus. Ursächlich hierfür ist das Sexualhormon Testosteron, das Muskeln leichter und auch vermehrt wachsen lässt. (Zum Vergleich: Frauen verfügen im Schnitt über 25 bis 30 Prozent Muskelmasse.)

**Frage 3: Was ist bei Männern die häufigste bösartige Diagnose?**

**Antwort 1:** Prostatakrebs

**Antwort 2:** Darmkrebs

**Antwort 3:** Lungenkrebs

**Richtig!**

Prostatakrebs ist bei Männern die häufigste bösartige Diagnose. Durch regelmäßige Vorsorge und rechtzeitige Früherkennung können jedoch etwa drei Viertel der Fälle im Anfangsstadium diagnostiziert werden, was die Heilungschancen enorm erhöht.

**Frage 4: Was zählt zu den Risikofaktoren für einen Herzinfarkt?**

**Antwort 1:** Niedriger Blutdruck, exzessiver Sport und Folsäuremangel

**Antwort 2:** Untergewicht, fleischlose Ernährung

**Antwort 3:** Rauchen, Übergewicht und Bluthochdruck

**Richtig!**

Rauchen, Übergewicht und Bluthochdruck gehören, neben einer familiären Disposition, zu viel chronischem Stress, Diabetes sowie ungesunder unausgewogener Ernährung und zu wenig Bewegung, zu den Hauptrisikofaktoren für einen Herzinfarkt. Am besten schützen Sie ihr Herz davor mit einem gesunden Lebensstil.

**Frage 5: Was ist der Adonis-Komplex?**

**Antwort 1:** Eine psychische Erkrankung bei Männern, die nach Schönheits-OPs süchtig sind.

**Antwort 2:** Eine psychische Erkrankung bei Männern, die nach Aufmerksamkeit süchtig sind.

**Antwort 3:** Eine psychische Erkrankung bei Männern, die nach Muskeln süchtig sind.

**Richtig!**

Als Adonis-Komplex (auch Biggerexie) wird eine psychische Erkrankung/Verhaltensstörung bei (vornehmlich jungen) Männern bezeichnet, die krankhaft nach Muskelaufbau süchtig sind. Dies kann dazu führen, dass das komplette Leben darauf ausgerichtet ist bis hin zu sozialer Isolation. Im übertragenen Sinne ist es ein Pendant zur Magersucht (Anorexie), die vornehmlich Mädchen und Frauen betrifft.

**Frage 6: Was wird beim Mann als Andropause bezeichnet?**

**Antwort 1:** Die Andropause ist ein Zeitraum, in dem der Mann keinen Sex hat.

**Antwort 2:** Die Andropause ist die Lebensphase, in der die Testosteronproduktion sich langsam drosselt.

**Antwort 3:** Die Andropause ist die Phase zwischen Pubertät und endgültigem Erwachsensein.

**Richtig!**

In der Andropause (meist zwischen dem 50. und 60. Lebensjahr) drosselt der Körper des Mannes sehr langsam und in unterschiedlichem Ausmaß die Produktion des männlichen Sexualhormons Testosteron. Zudem verschiebt sich das Gleichgewicht zwischen den männlichen und weiblichen Hormonen. Die Phase kann mit ähnlichen Symptomen wie bei der Frau in den Wechseljahren einhergehen.

## **Zusammenfassung:**

**Männer sind als das „starke Geschlecht“ bekannt. Gesundheitlich haben sie jedoch häufig das Nachsehen. Ihre Sterblichkeitsrate ist höher als die von Frauen und sie werden in Österreich (Statista/2022) im Schnitt rund 79 Jahre alt (vgl. Frauen: ca. 83,7 Jahre). Die erbliche Veranlagung spielt dabei eine untergeordnete Rolle, wie Studien beweisen. Vielmehr hängen eine hohe Lebenserwartung und generell eine gute Gesundheit großteils mit Lebensstil-Faktoren zusammen.**

Männer sind z. B. anfälliger für bestimmte Krankheiten wie Herzerkrankungen, Lungen-, Prostata- oder Kehlkopfkrebs und haben höhere Unfall- sowie Suizidraten. Einige der Gründe hierfür: Viele Männer kümmern sich zu wenig um die eigene Gesundheit – physisch wie psychisch –, vernachlässigen oft die so wichtige Prävention. Sie betreiben häufig Raubbau an ihrer Gesundheit, essen zu viel und zu fett, trinken vermehrt Alkohol, rauchen im Übermaß, bewegen sich unzureichend etc. Und insbesondere ignorieren bzw. verbergen sie häufig auch ihren psychischen Gesundheitszustand.

## **Vorsorgemuffel Mann?**

Männer scheuen oft den Besuch in der ärztlichen Ordination. In Österreich gehen zum Beispiel nur rund 350.000 von insgesamt 4,4 Mio. Männern zur jährlichen kostenfreien Gesundenuntersuchung, bei der frühzeitig gesundheitliche Probleme erkannt werden können. Leben sie in einer Beziehung mit einer Frau, ist die Präventionsbereitschaft übrigens ein wenig besser – wahrscheinlich, weil die Frauen an ihrer Seite die Funktion der „Gesundheitsmanagerin“ übernehmen und darauf achten, dass ihre Männer regelmäßig zur Vorsorge gehen.

## **Allgemeine Fakten – mehr als der „kleine Unterschied“**

Rund 40 bis 50 Prozent des Gesamtkörperanteils besteht bei Männern aus Muskelmasse (vgl. Frauen ø 25–30 Prozent). Grund dafür ist das Sexualhormon Testosteron, das Muskeln leichter und auch vermehrt wachsen lässt. Hingegen haben Männer weniger Körperfett (ca. 15 Prozent) als Frauen (ø 25 Prozent). Das männliche Herz ist etwas größer als das weibliche, damit verbunden sind ein höheres Volumen mit rund 750 ml mehr Blut und ein langsamerer Herzschlag. Ebenfalls sind die Lunge und die Atemwege beim Mann größer als bei der Frau. Dadurch hat er mehr Atemvolumen. Im Schnitt atmet er 16-mal in der Minute und kommt in Summe auf rund 23.000 Atemzüge täglich.

## Häufige Männererkrankungen

- **Prostatakrebs** ist bei Männern die häufigste bösartige Diagnose. Das Risiko dafür steigt mit zunehmendem Alter. Die gute Nachricht: Durch regelmäßige Vorsorge (einfacher Bluttest, bei dem der prostata-spezifische PSA-Wert erhoben wird, Abtastung der Vorsteherdrüse und Ultraschall über den Enddarm) und rechtzeitige Früherkennung können etwa drei Viertel der Fälle im Anfangsstadium diagnostiziert werden, was die Heilungschancen enorm erhöht.
- **Lungenkrebs** ist die häufigste krebsbedingte Todesursache bei Männern in Österreich (Statistik Austria 2020). Obwohl Männer – im Vergleich zu Frauen – seltener an einem Bronchialkarzinom leiden, sterben sie öfter daran oder erkranken schwerer. Die Ursachen hierfür sind noch nicht klar. Es gibt jedoch Hinweise, dass unter anderem genetische Unterschiede, hormonelle Faktoren, eine unterschiedliche Verstoffwechslung von krebserregenden Stoffen, der Lebensstil (insbesondere das Zigaretten rauchen!) und vor allem die Früherkennung eine Rolle spielen. War die Diagnose vor Jahrzehnten meist „besiegeltes Todesurteil“, kann man heutzutage – je nach Tumorart – dank modernster Therapien um einiges länger bei guter Lebensqualität damit leben.
- **Herzinfarkt:** 2021 starben laut Statistik Austria in Österreich 14.231 Männer infolge eines Herz-Kreislauf-Geschehens. Zu den am meisten gefürchteten Erkrankungen gehört der akute Herzinfarkt. Die Diagnose betrifft häufig Männer im „besten Alter“ zwischen 40 und 50 Jahren. Eine große Rolle bei dessen Entstehung spielt unter anderem (beruflicher) Stress. Zu den Risikofaktoren für einen Herzinfarkt gehören eine familiäre Disposition, Übergewicht und/oder Diabetes und/oder Bluthochdruck sowie auch das Rauchen.
- **Leistenbrüche (Hernien)** betreffen rund zehnmal häufiger Männer als Frauen. Rund jeder Fünfte erleidet im Laufe des Lebens einen Bruch der Bauchwand. Dies ist der männlichen Anatomie geschuldet, die in diesem Bereich des Körpers eine Schwachstelle aufweist: In der Leiste findet sich eine natürliche Öffnung, die beim Mann deutlich größer als bei der Frau ist, um den Durchtritt des Samenstranges zu gewährleisten. Durch Bindegewebsschwäche und/oder Druckerhöhungen im Bauchraum (z. B. durch Hebetätigkeiten, chronischen Husten, Übergewicht etc.) kann sich diese vergrößern und zu einem Leistenbruch führen, der nie von selbst heilt, sondern immer behandelt werden sollte, um lebensbedrohlichen Zuständen entgegenzuwirken. Da es sich um ein muskelfreies

Areal handelt, kann ein Leistenbruch auch nicht durch auch intensives Krafttraining verhindert werden.

- **Depression, Burnout & Co**

2021 starben in Österreich rund viermal so viele Männer (879) wie Frauen (220) durch Suizid oder Selbstbeschädigung (Quelle: statista.com). Ursächlich ist vermutlich, dass Männer vergleichsweise weniger für ihre psychische Gesundheit tun als Frauen und infolgedessen seltener oder gar nicht diagnostiziert und behandelt werden. Die Folgen reichen von Depressionen über Burnout und Suchterkrankungen bis hin zum Selbstmord. Zu den Auslösern zählen häufig anhaltend steigender Stress, Versagensängste, aber auch Druck und Verunsicherung. Dies kann sich letztendlich negativ auf die Gesundheit auswirken und sich in einer ernsthaften psychischen Erkrankung manifestieren, die behandelt werden sollte.

### **Fazit Männergesundheit**

Männer können und sollten sich bewusster und proaktiv um die eigene Gesundheit kümmern, um ein qualitatives Leben führen zu können. **Lesen Sie in unserem PatientInnenmagazin „visite“ mit dem Schwerpunkt „Männergesundheit“ Ausführlicheres zum Thema.** Erfahren Sie beispielsweise noch mehr über Behandlungsmöglichkeiten bei spezifischen Erkrankungen, was Sport für Ihre Gesundheit tun kann und wie Sie hierbei Verletzungen vermeiden. Ebenso finden Sie unter anderem Tipps zur Sexualität des reiferen Mannes oder bei unerfülltem Kinderwunsch. Und wenn Sie keine Lust zum Lesen haben, genießen Sie die „Männergesundheit“-visite doch einfach als Hörerlebnis mit dem zugehörigen Podcast (<https://www.ooeg.at/visite>).