



Ein ganzer Mann kümmert sich laut Werbung in einer BKK-Kampagne um seine Gesundheit. Das tun bislang aber nur wenige Männer. Jetzt sollen gezielte Aktionen das starke Geschlecht für das Thema Gesundheit sensibilisieren.

(Foto: BKK Landesverband Hessen)

Gesundheit von Männern

Die schwierige Ansprache der männlichen Patienten

Der Patient Mann rückt immer stärker in den Fokus. Noch interessiert er sich erst für seine Gesundheit, wenn die Partnerin ihn drängt oder ein Freund stirbt.

„Männer und Gesundheit waren gestern noch fremde Welten“, heißt es in der Ankündigung für den ersten Männergesundheitstag Schleswig-Holstein. Die Veranstaltung am 19. Januar im Kieler Haus des Sports will das ändern. „Karriere, Konkurrenz, Kollaps“ – diese Formel ist für Männer nicht mehr zeitgemäß, meinen die Initiatoren und sprechen den Mann im Norden mit gezielten Angeboten an.

Sie sind nicht die einzigen, die die Gesundheit des Mannes im Blick haben. Auch die Krankenkassen sorgen sich um das vermeintlich starke Geschlecht. Die Betriebskrankenkassen wollen die Männer mit einer speziellen Werbekampagne ansprechen. „Auch ein Ferrari muss mal zum Boxenstopp. Aber nur jeder vierte Mann geht zum Gesundheits-Check.“ „Indianer kennen keinen Schmerz. Trotzdem hat jeder zweite Mann Rückenschmerzen.“ Mit solchen Sprüchen will die Webseite www.bkk-maennergesundheit.de die Sensibilität von Männern für Gesundheit und Vorsorge erhöhen.

Die Sprache ist bewusst so gewählt, dass sich besonders junge Männer angesprochen fühlen. Aus gutem Grund – schließlich gelten Männer als Vorsorgemuffel und haben eine geringere Lebenserwartung als Frauen. Die Zahlen sind deutlich: Nur jeder vierte Mann geht zur Krebsfrüherkennung, aber jede zweite Frau. Nur jeder vierte Mann nimmt Kursangebote der gesetzlichen Krankenkassen wahr, aber drei von vier Frauen. Männer haben doppelt so häufig Probleme mit ihrer Bandscheibe wie Frauen. Fest steht aber auch, dass die Bemühungen um den Patienten Mann in den vergangenen Jahren zugenommen haben. Dies zeigt sich an der Einrichtung des Instituts für Männergesundheit am Hamburger UKE, geleitet von Prof. Frank Sommer. Er ist auch vertretungsberechtigter Vorstand der Deutschen Gesellschaft für Mann und Gesundheit. Sie spricht die breite Masse an, etwa mit dem „Gesundheitsmann des Jahres“, ein Titel, den 2012 der in Bad Sege-

berg als Winnetou-Darsteller bekannt gewordene Schauspieler Erol Sander führte. Dies zeigt sich an zunehmender Besetzung des Themas im Internet. Die Domain „Männerärzte“ hat sich ein Pharmaunternehmen gesichert. Es bietet eine Suche nach „Männerärzten“ an. Für Kiel werden sechs Adressen genannt, die zeigen, dass dies auf die Urologie beschränkt wird. Dies zeigt sich aber auch an Studien, die sich mit dem Thema beschäftigen und nicht zuletzt an vielen Veranstaltungen zum Thema. Es gibt immer mehr „Männergesundheitstage“. Drei Beispiele: Die Betriebskrankenkassen haben im November einen Männergesundheitstag in Offenbach und am 8. Dezember in Kassel veranstaltet. Hausarzt Dr. Axel Nelke (Bordesholm) und Psychotherapeut Johannes Vennen (Rendsburg und Kiel) richten diesen Monat den ersten Männergesundheitstag Schleswig-Holstein aus und die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung veranstaltet zusammen mit dem Bundesgesundheitsministerium einen Männergesundheitskongress am 29. Januar in Berlin.

Und trotz all dieser Bemühungen: Die Erfahrungen der Betriebskrankenkassen mit den Veranstaltungen am Jahresende 2012 zeigen, dass Männer noch immer schwer für Gesundheitsthemen zu gewinnen sind. 50 bis 60 Männer kamen zu den Veranstaltungen in Kassel und Offenbach, trotz Radiowerbung und Printanzeigen. „Es ist ziemlich schwierig, Männer zu motivieren“, lautet die Erfahrung von Brigitte Luise Feucht vom BKK Landesverband Hessen, der die Kampagne zusammen mit dem bayerischen Landesverband im vergangenen Frühjahr gestartet hat. Seitdem haben sie Artikel für BKK-Mitgliedszeitschriften verfasst, Männertage veranstaltet, Flyer drucken lassen. Jetzt hoffen die Initiatoren, dass sie auch Männer unter 50 Jahren ansprechen. Denn nach ihren bisherigen Erfahrungen fangen Männer erst ab diesem Alter an, sich für das Thema Gesundheit zu interessieren. Dabei gibt es nach Beobach-



Psychotherapeut Johannes Vennen hat sich auf Männer spezialisiert. „Wir müssen Männer abholen, wo sie stehen“, lautet sein Motto. Bislang passiert dies nach seiner Einschätzung kaum.

(Foto: Wohlfromm)

tung Feuchts zwei Triebfedern für das erwachende Interesse: Die Partnerin drängt zur Vorsorge oder Todesfälle bzw. schwere Erkrankungen im persönlichen Umfeld lassen den Mann nachdenklich werden. Vorher neigen sie stärker als Frauen zur Verleugnung und Bagatellisierung von Depressionssymptomen, stellt Feucht fest.

Ähnlich sieht es die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, die auf ihrem Männergesundheitsportal schreibt: „Gesundheit ist im Alltag vieler Männer kein Thema. Traditionelle Männerrollen verhindern nach wie vor eine persönliche Auseinandersetzung mit dem Thema. Auch in der öffentlichen Wahrnehmung spielt Männergesundheit kaum eine Rolle.“

„Männer gehen nicht hin, nehmen Gesundheit nicht ernst genug“, sagt auch Johannes Vennen. Der Psychotherapeut hat 2009 in Kiel eine Praxis (www.männergesundheits-sh.de) eröffnet, die sich auf Männer spezialisiert – ein Wagnis, denn nur jeder vierte Patient in psychotherapeutischen Praxen ist ein Mann. „Das sagt viel über Männer aus: Es fällt ihnen schwer, über Probleme zu reden. Das sagt aber auch etwas über die Psychotherapie aus. Ich habe mich gefragt, ob das psychotherapeutische Angebot vielleicht nicht zielgenau genug ist“, sagt Vennen. Die Nachfrage zeigt ihm, dass Bedarf für sein Angebot

besteht. Viele Männer kommen zu ihm nach Trennungen, wenn sie eine Neuorientierung brauchen. Vennen berichtet, dass sein Angebot von manchen Ärzten noch belächelt wird. Andere wie Hausarzt Dr. Axel Nelke schicken gerne Patienten zu ihm, weil sie merken, dass ihren Patienten dort geholfen wird. Nicht jeder Patient ist dafür sofort aufgeschlossen, berichtete Nelke. „Männer stehen unter Leistungsdruck und sind vom Leistungsgedanken getragen – überall müssen sie abliefern“, beschreibt Nelke das Problem vieler Männer. Dieser Druck bleibe auch, wenn Männer älter werden. „Dennoch kommen viele nicht von allein auf die Idee, Unterstützung zu suchen“, sagt der Allgemeinmediziner aus Bordsesholm. Als Hausarzt müsse man manchmal gezielt nach den Problemen bei Männern suchen, sagt Nelke. Wenn ein Patient etwa über Zeitmangel klagt, sei dies eine Gelegenheit, das Thema zu vertiefen. Dann stoße man häufig auf Probleme, für die ein spezialisierter Psychotherapeut wie Vennen der richtige Ansprechpartner sei.

Psychische Gesundheit ist aber nur eines der Themen, auf die Männer angesprochen werden müssen. Das Männergesundheitsportal der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung hat Ernährung, Fitness und Sport, Früherkennung, Sucht, psychische Gesundheit und psychische Erkrankungen als

Hauptthemen ausgesucht. Auch dies und die Erweiterung auf Urologie reicht Vennern nicht. „Das Thema ist viel größer. Es gibt noch ganz viele Aspekte in der Männergesundheit, die bislang in der Öffentlichkeit kaum eine Rolle spielen.“

Der Männergesundheitskongress in Berlin soll auch der Frage nachgehen, ob Männergesundheit in der öffentlichen Wahrnehmung tatsächlich keine Rolle spielt, ob Männer zu einer höheren Risikobereitschaft neigen und ein geringeres Gesundheitsbewusstsein haben als Frauen.

Wie es um die Gesundheit der deutschen Männer bestellt ist, untersuchte der erste Männergesundheitsbericht im Jahr 2010. Interessant war, wie Männer ihre Gesundheit selbst einschätzen – nämlich als ausgezeichnet. Männer neigen in allen Altersgruppen zur Selbstüberschätzung, war eine Schlussfolgerung. Der Bericht zeigt aber auch, dass die Gesellschaft insgesamt dazu neigt, Männerkrankheiten weitgehend zu tabuisieren, weil sie mit geminderter Präsenz und Leistungsbereitschaft assoziiert sein können. „Dagegen sind Frauenkrankheiten von einem hohen gesellschaftlichen Interesse begleitet, gut kommuniziert und durch die Forschung öffentlich prominent gefördert“, heißt es in dem Bericht. Eine Empfehlung lautete: „Unsere Gesellschaft sollte dem Mann helfen, realistische Erwartungen an sich selbst zu entwi-

ckeln, Krankheit nicht als Versagen zu empfinden und die bestehenden Vorstellungen von Gesundheit zu korrigieren.“

Ein Fazit damals war, dass wir schlicht noch zu wenig über Männer und Männergesundheit wissen. Die Männergesundheitstage sind ein Versuch, diese Wissenslücke kleiner werden zu lassen und den Patienten Mann zielgruppengenau anzusprechen. „Bis-



*Männlicher Patient in der Arztpraxis:
Nur selten gehen Männer zur Vor-
sorge, gerne verdrängen oder baga-
tellisieren sie ihre gesundheitlichen
Probleme.*

(Foto: AOK)

**Kongresse Männergesundheit**

„Treffen Sie sich unter Männern, tauschen Sie sich aus und diskutieren Sie mit Experten“: So werben die Initiatoren für den Männergesundheitstag 2013 am 19. Januar im Kieler Haus des Sports. Angekündigt sind Tipps, wie Mann „Erwartungen an sich selbst realistischer entwickeln und bestehende Vorstellungen von Gesundheit unter Umständen korrigieren kann und wie Krankheit nicht als persönliches Versagen empfunden wird.“ Das Programm ist bunt: Sportwissenschaftler Prof. Burkhard Weisser von der Uni Kiel referiert am Vormittag über „Fitness, Training und Männergesundheit“, PD Dr. Carsten Maik Naumann (Kiel) informiert über Prostatakrebs, Diplom-Psychotherapeut Johannes Vennen über Strategien der Selbstveränderung, Allgemeinmediziner Dr. Axel Nelke über einen „Fahrplan zur Gesundheit“.

Am Nachmittag sind Workshops geplant zu den Themen Sucht, Pflege, Ernährung und über Konsequenzen aus dem ersten deutschen Männergesundheitsbericht. Willkommen sind den Veranstaltern auch Frauen, denn häufig sind sie es, die ihrem Partner den Anstoß geben für eine Vorsorgeuntersuchung oder für einen verantwortungsvolleren Umgang mit dem eigenen Körper. Der Eintritt ist frei. Weitere Informationen unter www.männergesundheitsstag-sh.de

Der Kongress der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BzgA) am 29. Januar steht unter dem Motto „Männergesundheit als Herausforderung für Prävention und Gesundheitsversorgung“. Er findet in der Katholischen Akademie Berlin statt und kostet 30 Euro je Teilnehmer (Anmeldeschluss 15. Januar). U. a. wird Dr. Monika Köster von der BzgA über Zugangswege zu Männern referieren. Prof. Theodor Klotz informiert über Krankheiten und Gesundheitsverhalten von Männern und Prof. Martin Dinges über Männergesundheit in historischer Perspektive. Das Robert Koch-Institut stellt Ergebnisse des Männergesundheitsberichts des RKI vor, Dr. Ingo Froböse von der Deutschen Sporthochschule Köln referiert über das „fragwürdige Bewegungsverhalten der Männer“. In einer „Perspektivdiskussion“ soll über Männergesundheit im Jahr 2020 gesprochen werden.

Weitere Informationen unter:
www.maennergesundheitsportal.de

her ist die Ansprache, gerade bei Gesundheits- und Vorsorgethemen in Text und Bild zu stark auf Frauen orientiert“, heißt es einem Artikel in der „BKK“. Als Chance, den Mann zu erreichen, betrachten die Betriebskrankenkassen die betriebliche Gesundheitsförderung. Die beiden Landesverbände Bayern und Hessen haben deshalb ein Konzept entworfen, das männerspezifische Gesundheitsthemen aufgreift und sich für die Umsetzung in den Betrieben eignet. Beschäftigten sich Männer vielleicht aufgrund einer geringeren Kompetenz weniger mit dem Thema Gesundheit? Eine Studie der Barmer GEK widerlegt diese Annahme. Danach gibt es kaum geschlechtsspezifische Unterschiede in der Gesundheitskompetenz. Aber: zwischen den Geschlechtern sind deutliche Abweichungen festzustellen, wenn man das Alter berücksichtigt. Bei Männern nimmt die Gesundheitskompetenz ab 34 Jahren ab, um sich später auf einem deutlich niedrigeren Niveau einzupendeln. Bei Frauen dagegen nimmt die Gesundheitskompetenz mit dem Alter kontinuierlich zu, heißt es im Gesundheitsreport 2010.

Was könnte denn der einzelne Arzt tun, um Männer stärker für ihre Gesundheit zu sensibilisieren? Dr. Axel Nelke hat zwar keine spezielle Männerpraxis, hält ihnen aber feste Sprechzeiten frei, um auch den Männern den Arztbesuch zu ermöglichen, die beruflich besonders stark eingespannt sind. Die gezielte Ansprache des „starken Geschlechts“ und die Verbindung zu klassischen Männerthemen wie Autos gefällt Nelke weniger. Er sieht darin eine Verbindung zur „Reparaturmedizin“: „Auf dieses Niveau wollen wir nicht. Unser Ziel ist es, das Bewusstsein dafür zu schärfen, dass nicht alles ersetzbar ist“, sagt der Allgemeinmediziner. Eine weitere Aufgabe sieht er darin, das Vertrauen in das Gesundheitswesen zu stärken. „Männer haben generell weniger Vertrauen und hinterfragen mehr“, lautet seine Erfahrung.

Wie lässt sich dem Mann helfen? Vennen sieht Vorbilder gefragt, am besten schon im Elternhaus: „Hier müssen wir vorleben, wie Männer einen besseren Zugang zum Thema finden können.“ Fazit: Immer mehr Ärzte stellen sich darauf ein, dass eine „Männermedizin“ sinnvoll ist, die sich nicht auf Urologie und Psychotherapie beschränkt und die berücksichtigt, dass noch viel Aufklärungsarbeit darüber zu leisten ist, dass Krankheit keine Schwäche, Medizin kein Reparaturbetrieb und Vorsorge keine Zeitverschwendung ist.

Dirk Schnack

„Wir brauchen Strategien, um Männer besser zu erreichen“

Herr Dr. Egger, ist „Männergesundheit“ medizinisch mehr als ein Modethema?

Egger: Es ist tatsächlich ein Modethema. Aber das bedeutet ja nicht, dass es falsch ist. Vor dem 65. Lebensjahr sterben immer noch deutlich mehr Männer als Frauen. Den Unterschied machen vor allem Todesfälle durch Lungenkrebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen aus. Und viele dieser Krankheiten sind Rauchen, Alkohol, Bewegungsmangel und Übergewicht geschuldet. Im Kern geht es beim Thema „Männergesundheit“ darum, sinnvolle Strategien dafür zu finden, wie man den schlechteren Gesundheitszustand von Männern verbessern kann.

Es gilt also, die „Vorsorgemuffel“ zu bekehren?

Egger: Deutschland hat das breiteste, komplett von den Krankenkassen finanzierte Angebot an Früherkennungsuntersuchungen weltweit. Wir wissen aber inzwischen, dass Check-Up-Untersuchungen weniger bringen als angenommen. Entscheidend ist, dass wir vor allem Männer dazu motivieren, ihren Lebensstil in gesundheitlich relevanten Punkten zu ändern. Erfahrene Hausärzte sagen, dass man auf Männer anders zugehen muss. Dem lohnt es sich nachzugehen. Das verspricht mehr Erfolg als immer mehr Diagnostik.

Da sind wir beim Thema Prävention.

Egger: Der Präventionsbericht der Krankenkassen belegt, dass an Kursen zur Gesundheitsförderung zu 76 Prozent Frauen und zu 24 Prozent Männer teilnehmen. Im Bereich der betrieblichen Gesundheitsförderung ist es mit 57 Prozent Männern und 43 Prozent Frauen umgekehrt. Bei den Männern scheint die Ansprache über den Arbeitsplatz besser anzukommen. *Wird das Thema seriös genug behandelt? Oder spielt sich da zu viel im IGeL- und Lifestylebereich ab?*

Egger: Es gibt natürlich unseriöse Angebote. So weckt zum Beispiel die Testosteron-Behandlung nicht nur die Illusion, der Alterungsprozess lasse sich aufhalten, sondern kann bei falscher Anwendung auch schaden. Aber inzwischen ist das Thema überwiegend seriös besetzt.

Programme für Frauen, zum Beispiel bei Brustkrebs, können sich auf eine gute Datenlage stützen. Wie sieht das bei typischen Männerkrankheiten aus?

Egger: Bei der häufigsten Krebserkrankung von Männern, dem Prostatakrebs, bewegen wir uns tatsächlich auf unsicherer Datenbasis. Am 22. Januar



Dr. Bernhard Egger leitet die Abteilung Medizin beim GKV-Spitzenverband und ist stellvertretendes Mitglied im Gemeinsamen Bundesausschuss.

(Foto: GKV-Spitzenverband)

findet die Auftaktveranstaltung zur PREFERE-Studie statt. Die präferenzbasierte randomisierte Studie zur Evaluation der Behandlungsmodalitäten bei Prostatakarzinom mit niedrigem Risiko wird von der Deutschen Krebshilfe und den Krankenkassen finanziert. Sie geht zurück auf eine Forderung des Gemeinsamen Bundesausschusses und soll die vier gängigen Therapien beim Prostatakarzinom mit niedrigem Risiko miteinander vergleichen: die radikale Prostatektomie, die perkutane Bestrahlung, die interstitielle Brachytherapie und die aktive Surveillance. Die besten Daten gibt es bisher zur Prostatektomie. Es wird Zeit, dass wir auch über den Nutzen der anderen Therapien mehr erfahren.

Ist der unterschiedliche Umgang von Männern und Frauen mit Gesundheit nicht auch eine Generationsfrage? Der Darsteller des Marlboro-Manns ist vor 20 Jahren an Lungenkrebs gestorben.

Egger: Bei den Rollenbildern hat sich viel verändert. Aber aktuell haben wir es in der Medizin vor allem mit den Männern über 60 zu tun, die mit einem anderen Selbstverständnis aufgewachsen sind. Die Generation, die jetzt im Rentenalter ist, stand zum Teil noch in einer sehr ungesunden Berufswelt - denken Sie an Bergleute oder Stahlarbeiter. Beim Arbeitsschutz hat sich viel verändert. Auch deshalb geht die frühe Sterblichkeit von Männern weiter zurück.

Das Interview führte Thomas Rottschäfer