

Männer müssen auch mal selbst zur Inspektion

Achtsamer Umgang mit dem eigenen Körper ist Thema – Spezieller Gesundheitstag für das „starke“ Geschlecht

Kiel. Probleme mit dem Auto? Da reagiert Mann umgehend. Probleme mit der eigenen Pumpe? Da wird oft erst mal abgewiegelt und abgewartet. Der achtsame Umgang mit dem eigenen Körper ist nicht

gerade die Stärke der Männer. Das ist schlecht für ihre Gesundheit, schlecht für die Lebensqualität. Der 1. schleswig-holsteinische Männergesundheitstag am 19. Januar in Kiel will zeigen, wo es hakt

und wie es besser geht. Mann hat's nicht leicht, sagt auch Johannes Vennen. „Einerseits ist man noch durch die klassischen Verhaltensmuster geprägt, andererseits wollen viele Männer heute aber der Rolle als aktiver Familienvater, moderner Ehemann und den beruflichen Herausforderungen gerecht werden.“ Oft wüssten Männer nicht, wie sie diese Mühle noch mit einem gesunden Lebensstil unter einen Hut bringen sollen“, erklärt der Diplom-Psychologe, der sich auf Beratung und Therapie von Männern spezialisiert hat.

Das ist auch die Erfahrung von Dr. Axel Nelke aus Bordesholm. Der Allgemeinmediziner setzt sich in seiner Praxis seit Langem mit dem Thema Männergesundheit auseinander und hat mit Vennen den Männergesundheitstag

initiiert. „Männer glauben immer noch, wir Ärzte können alles wieder reparieren. Ich höre immer wieder: Wir werden doch heute viel älter als früher. Das bedeutet aber nicht, dass das in guter Lebensqualität geschieht. Dafür muss man rechtzeitig das Gesundheitsmanagement für sich übernehmen und Partner des Arztes werden.“

Die Ergebnisse des ersten Männergesundheitsberichtes sprachen schließlich eine deutliche Sprache. Männer schätzen ihren Gesundheitszustand deutlich besser ein, als er tatsächlich ist. Sie sind öfter übergewichtig, haben 2,5-mal häufiger einen Herzinfarkt, leiden dreimal häufiger unter Gicht, messbar öfter unter Diabetes, Schlaganfällen, Lungenerkrankungen als Frauen. Folge: Im Alter sind Männer früher pflegebedürftig.

Auch das Risiko, vor der Rente zu versterben, ist deutlich höher. „Männer bagatelisieren erste Symptome, verschleppen sie oft jahrelang, nur eine Minderheit nutzt Vorsorgeuntersuchungen und Präventionskurse.“

Der Männergesundheitstag findet am 19. Januar von 9.30 bis 15.30 Uhr im Haus des Sports in Kiel statt. Er bietet nicht nur Expertenvorträge, sondern auch praktische Tipps für den Alltag. Die Teilnahme ist kostenlos, auch Frauen sind willkommen. „Uns geht es nicht um den moralischen Zeigefinger“, betont Nelke, „wir wollen Lust und Ideen vermitteln, wie Männern gesünder leben können.“

■ Infos und Anmeldung:
www.männergesundheitsstag-sh.de



„Männer brauchen einen Fahrplan – auch bei der Gesundheit“, sagt Dr. Axel Nelke.



„Männer kennen ihre typischen Risikofaktoren oft nicht“, sagt Johannes Vennen. Fotos hfr