

*Ingo Froböse
Peter Großmann*

**DER MÄNNER
GESUNDHEITS
CODE**

*Ingo Froböse
Peter Großmann*

**DER MÄNNER
GESUNDHEITS
CODE** *Lebenslang fit und
voller Energie*

Alles zu:
Bauchfett,
Muskelabbau,
Midlife Crisis,
Libido & Co

südwest

Inhalt

Einleitung	7
Wann ist ein Mann ein Mann?	8
Alle sind so alt, wie sie sich fühlen	11
Trick gegen das alte Gesicht	13
Die Männerkörper-Inflation	14
Wie gesund ist Mann? Eine Bestandsaufnahme	17
Männer sterben früher, ein Hoch auf die Chromosomen	19
Hormoncocktail Mann	20
Der Mann, das lebende Gesundheitsrisiko	22
Der Körper	26
Ohne geht gar nichts. Das Herz	26
Von Muskeln und anderen Erfolgsfaktoren	34
Männer und Muskeln	35
Knochen und Gelenke – es knirscht und rumpelt	43
Das Gehirn	52
Die Hormone	64
Mann ist so jung wie seine Gefäße	68
Auf ein Wort noch: Prostata!	76
Ausnahmen bestätigen die Regel: Wenn die Lust nachlässt	82
Die Ernährung	86
Wie mache ich es richtig? Der Umsatz. Eine Bilanz	86
Die richtigen Bausteine der Ernährung	89
Apropos Fleisch	93

Zehn Ernährungstipps	96
Die Psychologie des Abnehmens	99
Männer nehmen schneller ab	104
Sport ist kein Allheilmittel	105
Ein Gläschen in Ehren ... der Alkohol!	109
Wasser ist Leben – nicht nur das Bier	118
Kaffee – Genuss oder Doping?	125
Tee	131
Portionen durch Portionen – das Gewicht	137
FITNESS UND SPORT	145
Fitness	145
Sport in den 40ern	157
Warum geht Leistungsfähigkeit verloren?	161
Männer und Sport	167
Ruhig mal nichts tun: Schlaf und Regeneration	176
Pausen schaden dem Erfolg	177
Pausen: Was treibt uns an?	177
Ist Schlaf wirklich so wichtig?	179
Der Mann, das Alter und der Schlaf	183
Über den Körper hinaus	187
Midlife-Crisis, Mythos oder Wahrheit?	187
Stress	193
Gesundheit aktiv angehen	202
Ärztelauf statt Marathon	202
Wie geht es weiter?	209
Der Traum zur ewigen Jugend – ein Irrweg?	209
Fazit	222
Muskeltraining für fitte Männer	227
Register	236
Ausgewählte Literatur	238
Impressum	240

Einleitung

»Die Frau, das unbekannte Wesen« nannte Oswald Kolle ein Buch, das den Mann über die Frau aufklären sollte. Das geschah im Jahr 1967. Und es war ein großer Erfolg. Auch der gleichnamige Film, der den Titel »Aufklärungsfilm« trug.

Was war da los? Ein Mann macht einen Film und ein Buch und erklärt seinen Geschlechtsgenossen die Frau! Die 1960er waren ein Jahrzehnt, das von Männern dominiert wurde.

Heute fragen wir uns rückblickend, warum das keine Frau getan hat: aufklären über sich selbst.

Heute ist es anders. Da kann der Mann über sich selbst aufklären. Und das wollen wir tun!

Was sollten eigentlich Männer wissen? Das war die grundsätzliche Frage, die Ingo Froböse und ich uns stellten, als wir mal wieder zusammensaßen und über Themen unseres gemeinsamen Podcasts nachdachten.

Wir fanden Gefallen daran, uns vorzustellen, dass zwei Männer im besten Alter von um die 60 sich auf die Suche nach den Schwachstellen und Stärken des eigenen Geschlechts begeben. Einerseits haben wir selbst schon einiges an männerspezifischer Sozialisation erlebt und andererseits liegt da noch einiges vor uns.

In der zweiten Lebenshälfte prallen Anspruch und Wirklichkeit oft aufeinander. Nehmen wir nur einmal den eigenen Körper.

Auch wenn er lieber für immer so bleiben sollte wie mit 25, müssen wir leider erkennen, dass er sich verändert. In den meisten Fällen nicht zur Zufriedenheit des eigenen Betrachters.

Und das Schlimme ist: Die meisten Veränderungen kommen nicht wie ein unabwendbares Schicksal über uns, sondern sind hausgemacht. Darin steckt aber auch eine gute Botschaft: Wenn wir auf uns Einfluss haben, dann können wir auch Dinge verändern. Und das ist in jedem Alter möglich.

Wie ticken eigentlich Männer? Diese Frage wollen wir beantworten, uns auf die Suche nach dem Warum machen, dabei Mythen und Irrtümer aufdecken, aber auch unumstößliche Fakten nicht ignorieren. Und vor allem erkennen, zu welchen Konsequenzen das führt und was wir selbst tun können, um uns weiter gut im Blick zu haben.

Dabei streifen wir die Themengebiete Gesundheit und Bewegung genauso wie die Psyche und Ernährung. Und liefern am Ende – hoffentlich – ein paar gute Gründe, warum Männer weiterhin besondere Beachtung verdienen.

»Ein Mann muss tun, was ein Mann tun muss«, sagte einst John Wayne im Western *Ringo*. Der spielte in der Zeit der Cowboys und der harten Kerle. Diese Zeit ist lange vorbei und Gott sei Dank hat sich das Männerbild seither stark verändert.

Und dennoch sind wir zwei Männer, die es tun mussten. Ein Buch über Männer schreiben. Und hier ist das Ergebnis.

WANN IST EIN MANN EIN MANN?

Gleich zu Beginn möchten wir Ihnen die Masterfrage stellen. Und auch wenn Herbert Grönemeyer in seinem Song »Männer« ein paar Antworten auf die Frage gegeben hat, was den Mann so alles ausmacht – also er bekommt Herzinfarkte, raucht heim-

lich, ist ständig am Baggern, telefonierte andauernd, ist aber auch verletzlich und will auch mit dem Kopf durch die Wand –, ist die Antwort ein wenig komplexer. Denn jeder Mann ist wie jeder Mensch ein Produkt seiner Gene, seiner Hormone und seiner Umwelt. In welcher Gewichtung, darüber streiten sich die Gelehrten schon etliche Jahre. Ein paar Dinge aber gelten scheinbar als gesichert.

Mindestens 6500 Gene sind bei Männern und Frauen unterschiedlich aktiv, in Muskeln und Körperfett sowie Herz und Hirn. Männerspezifische Gene sind offenbar anfälliger für Mutationen. Und Gene werden oft für die wesentlichen Unterschiede zwischen Männern und Frauen verantwortlich gemacht. Der Mann ist mit dem Erbgut ausgestattet, unter Einsatz seines Lebens zu jagen und die Beute zu erlegen, damit er seine Familie mit Fleisch versorgt. Seit mindestens 100 000 Jahren hat sich am menschlichen Erbgut nichts verändert. Die Steinzeitmenschen hatten also dieselben genetischen Anlagen wie wir heute, also dasselbe Potenzial für die Entwicklung des Gehirns. Hirnforscher erkannten, dass sich das Gehirn immer so ausbildet, wie man es benutzt und wie es gebraucht wird. Verändert sich die Welt, verändert sich auch das Hirn. Das ist die Chance der Umwelt zur Einflussnahme.

Es gibt anscheinend kein Gen, das dafür verantwortlich ist, dass Männer ganz anders fühlen und denken als Frauen. Dennoch haben wir eine eindeutige Prägung. Zu den Chromosomen und dem Einfluss der Hormone kommen wir später noch. Aber schon einmal vorab als kleiner Teaser: Ein einziges Chromosom bestimmt, ob ein Junge oder ein Mädchen auf die Welt kommt. Am Anfang entscheidet also der Zufall. Millionen Spermien liefern sich ein schnelles Rennen. Und wer am Ende Erster ist, darf sein Chromosom mit dem X-Chromosom der Eizelle verschmelzen. Gewinnt das Y, nimmt nach

kurzer Zeit das SRY-Gen seine Arbeit auf, das Kürzel steht für »sex-determining region of Y«. Das ist das Startsignal für die Bildung der Hoden. Von da an gibt es kein Zurück. Hormone fangen an zu wirken. Die Männer können sich dem Einfluss des Testosterons nicht entziehen. Es wirkt schon im Mutterleib ab der zehnten Woche auf den männlichen Fötus, beeinflusst die Geschlechtsidentität und beginnt schon einmal, das Gehirn zu organisieren. Diese vorgeburtlichen Auswirkungen auf das Gehirn lassen sich offensichtlich nicht mehr umkehren. Das Hirn bleibt allerdings eine lebenslange Baustelle, reagiert auf Signale von innen und außen. Die Hormone bilden ein Fundament, die Umwelt beeinflusst den weiteren Ausbau. Das ist für uns Männer doch eine gute Nachricht. Und ebenso für alle, die die männlichen Verhaltensweisen kritisieren: Nicht für alles können wir was, aber wir haben die Chance, alles zu verändern. Das Männerbild ist nicht zementiert und entwickelt sich weiter.

In den Medien hingegen ist oft noch Steinzeit: Der Mann als starker Held ist oft noch vorherrschend. Experten raten Eltern deshalb, den Stress in der Erziehung von Jungs rauszunehmen und zu akzeptieren, wenn Jungs Energie haben und vielleicht etwas schroff wirken. »Dafür gibt es einen körperlichen und psychodynamischen Hintergrund«, weiß der Jungenforscher Reinhard Winter. Zwischen Schläger, Versager und sexuell auffällig gebe es eine Menge guter und gelungener Jungenleben und er plädiert dafür, dass Jungen die große Vielfalt des Männlichen zu sehen bekommen. Damit von früh auf klar wird, dass es viele Arten gibt, männlich zu sein. Das ist die Aufgabe von Erziehung, Angebote zu machen, die als Vorbild dienen können. Die Wahl trifft der Junge selbst. Wenn er keine hat, kann auch nichts geschehen. Wer dieser Tage in Deutschland als Junge zur Welt kommt, hat statistisch gesehen eine fünf Jahre kürzere Lebens-

erwartung als Mädchen. Dafür verantwortlich sind laut Stiftung Männergesundheit auch alte, durchaus krank machende Rollenerwartungen.

Über die physiologischen Unterschiede zwischen Mann und Frau lässt sich nicht streiten. Männer sind im Schnitt zehn Zentimeter größer, entsprechend schwerer, haben mehr Muskeln und ein größeres Gehirn. Sie ahnen es schon: Das sagt gar nichts aus. Man muss das Gehirn auch nutzen. Es kommt eben nicht auf die Größe an. Aber das wussten Sie ja schon.

Bis hierhin haben wir schon viel über die Entwicklung geschrieben. An dessen Ende Männer um die 60 stehen. Wie Ingo Froböse und ich. Und das ist manchmal gar nicht so einfach. Das werden Sie gleich sehen.

ALLE SIND SO ALT, WIE SIE SICH FÜHLEN

Es gibt Tage, da möchte man am liebsten im Bett bleiben. Weil man sich einfach nicht wohlfühlt, körperlich schwächelt oder ... einfach nur so. Noch vor Jahren war die Erklärungslage für derlei Unpässlichkeit eindeutig: Die Fete abends zuvor war lang, der Wein schlecht, die Musik zu laut. Oder so ähnlich. Aber heute, im Methusalemalter von Anfang 60 ist das anders. Da kommen alle möglichen Modelle zum Tragen, die die *Apotheken Rundschau* ständig als Titel veröffentlicht. Burn-out, Depression, Hormonumstellung, Bluthochdruck, Herzinsuffizienz usw. Die Krankheitsmöglichkeiten sind auch in meinem Alter so vielfältig wie Anbieter für Vorsorgevollmachten.

Man ist eben nicht mehr 20. Schlecht geschlafen, wach werden des Nachts sind eben keine Zufälle mehr, sondern eher Hinweise auf einen schleichenden maroden Zustand sich im schlimmsten Falle degenerativ verändernder Zellen. Das Urteil:

altes Eisen, Rost an allen Stellen, brüchig im Anfangsstadium.
Die Zukunft: alles andere als rosig, eher grau!

Da freue ich mich auf einen Einkaufsbummel, wenn ich mich aus dem Bett gewälzt und von meiner Frau verabschiedet habe. Der führt mich im Tale tiefster Depression an die Theke der örtlichen Fleischerei, an der nicht nur eine lange Schlange von Rentnerinnen und Rentnern, sondern auch der meistens immer gleiche Spruch der vermutlich gleichaltrigen Fleischerei-Fachverkäuferin auf mich wartet. Sie, die fleischige Fachkraft, gibt mir Erlösung.

Nein, wird mir dann klar, ich bin noch nicht reif für Vorsorgeprogramme und Hilfslieferungen der pharmazeutischen Industrie. Ich bin noch da, stehe gerade, hebe mich ab, bin stark.

Denn sie fragt, mit einem Lächeln, als wäre es tatsächlich ernst gemeint: »Was darf's denn sein, junger Mann?«

Das ist der ultimative Tipp für alle mit dünner werdenden Haaren. Und Zweifeln an sich selbst. Sich einfach mal dahin begeben, wo der wirkliche Zustand noch klar zutage tritt. Wo der Vergleich in der Schlange noch einiges relativiert. Sie sollten sich allerdings dann, wie ich auch, noch ein bisschen im Schatten der Fleischtheke aufhalten, um mitzubekommen, ob nicht auch die rüstige Rentnerin im Blumenkleid mit Karl im Schlepptau mit den gleichen Worten empfangen wird. An diesem Morgen hatte ich Glück. Mehr als das. Denn die Wurstkundige hinter dem Tresen begrüßte Claudia und Karl mit folgender Frage: »Na, Karl, heute das erste Mal wieder ohne Rollator unterwegs?«

Bingo! Der Tag war gerettet. Ich war wieder jung, ich war frei, ich hatte es allen gezeigt: Ich bin noch nicht so alt, wie ich mich manchmal fühle!

TRICK GEGEN DAS ALTE GESICHT

Junge Gesichter sehen inmitten von älteren noch jünger aus und umgekehrt.

Wer intensiv das Gesicht alter Menschen betrachtet, schätzt danach ein 30-jähriges Gegenüber deutlich jünger ein als sonst. Dieser Effekt tritt unabhängig vom Geschlecht und vom Alter des Betrachters auf, haben zwei Psychologen der Universität Jena in einer Studie entdeckt. Stefan Schweinberger und Holger Wiese folgern aus ihren Ergebnissen, dass man die subjektive Wahrnehmung eines Gesichts sehr leicht verändern kann. Wie lange dieser Effekt anhält, ist allerdings noch unklar.

Ein zweites Ergebnis der Studie war, dass dieser Effekt der falschen Alterswahrnehmung noch ausgeprägter ist, wenn die nacheinander gezeigten Gesichter von Personen des gleichen Geschlechts stammten. Sie empfehlen älteren Herren zum Beispiel nicht, sich dauernd mit jüngeren Menschen zu umgeben. Denn junge Menschen lassen Ältere noch älter aussehen, als sie ohnehin schon sind. Da haben Sie einen wirklich guten Tipp.

Aber mal ganz ehrlich. Jeder kennt diesen Effekt. Bei Vergleichswettkämpfen. Also nicht beim Sport, sondern wir meinen beim Klassentreffen! Man ist doch froh, wenn man nicht von ehemaligen Mitschülern, die inzwischen unglaublich alt aussehen, mit den Worten begrüßt wird: »Mensch, bist du alt geworden!« Und doch ignoriert man sein eigenes Spiegelbild ordentlich, wenn man sich am anderen Morgen in der Analyse des Abends noch einmal fragt, wie es sein kann, dass diese ehemalige Sportkanone, der bestaussehende Junge auf der ganzen Schule eher unförmig, aufgeschwemmt und deutlich zu fett geworden ist. Und vor allem möchte man nicht darüber nachdenken, dass sich dieselben Gedanken die anderen auch über einen selbst machen. Irgendein graues Haar in der Suppe findet man nämlich immer.

DIE MÄNNERKÖRPER-INFLATION

Man ist nur so alt, wie man sich fühlt. Ein Satz, der in jungen Jahren keine Rolle spielt. Da ist man noch gefühlt jung. Aber wann ist man wirklich alt? Auch da gibt es keine klare Aussage, sondern eher Hinweise. Und Erkenntnisse. Zum Beispiel die, dass Altsein heute anders beurteilt wird als früher. Und das hat auch mit der erhöhten Lebenserwartung zu tun. Dazu kommen wir gleich noch. Aber vorab schon einmal: Altsein beginnt für Erwachsene heute gefühlt später als für Menschen, die in früheren Jahrzehnten geboren wurden. Das klingt plausibel, denn starb man früher im Schnitt mit 65, war man schon mit 50 alt. Heute aber, wo 60 das neue 40 ist, hat sich dieser Trend beschleunigt. Natürlich auch befördert von einer Industrie, die behauptet, man müsse gar nicht altern, wenn man nur die richtigen Mittel einnimmt. Dass dies nicht stimmt, wissen Sie längst. Und fallen wie wir alle doch immer wieder darauf herein. Oder Sie müssen Erkenntnisse lesen, die die Männer fraglos verunsichern:

Forschende des Max-Planck-Instituts Köln und Kollegen aus London gingen auf die Suche nach dem molekularbiologischen Unterschied zwischen Männern und Frauen. Sie verabreichten Fruchtfliegen das Medikament Rapamycin, das von einigen Wissenschaftlern und Wissenschaftlerinnen als Anti-Aging-Präparat empfohlen wird. Und damit den sich schnell vermehrenden Fruchtfliegen die Lebensspanne verlängern könnte. Das hat geklappt. Aber nur bei einem Teil der Fliegen. Können Sie sich die Antwort schon selbst geben? Natürlich bei den weiblichen. Bei den Frauen unter den Fliegen verstärkte das Medikament die sogenannte Autophagie, die Müllabfuhr in der Zelle. Dieser Effekt ist auch für Menschen im Alter wichtig, um schlechte und kaputte Produkte der Zellen zu ent-

sorgen. Aber er tritt nur bei Frauen ein. Die Forscher vermuten also, dass bei Männern Anti-Aging-Produkte gar nicht wirken können.

Na prima, noch ein Grund mehr, die Finger von Anti-Aging zu lassen. Auch wenn Männer es ertragen müssen, dass Frauen quasi ewig jung bleiben. Trotzdem, auch ohne Mittelchen scheinen Männer heute fitter als früher und wirken länger jung. Die Frage, ob wir Männer das wirklich sind, kann und sollte man stellen. Werden wir auch noch tun. Ob wir das aber auch bleiben, wenn wir es sind, ist eher eine Frage des guten Gesundheitssystems. Eine Studie von vier europäischen Universitäten nennt aber auch den Rentenbeginn als eine Art Beginn des Alters. Schiebt sich der immer weiter hinaus, ist man gefühlt länger jung. Und viele tricksen sich auch selbst aus. Ist man 60 und ganz gut beieinander, beginnt erst mit Anfang 70 gefühlt und subjektiv das Alter. Hat man aber die 65 erreicht, ist es dann schon plötzlich die 75. Dies ist auch ein Ergebnis der Studie.

Ist also was dran an diesem Satz für die Ewigkeit: »Man ist nur so alt, wie man sich fühlt!«? Und noch etwas steckt in diesem Satz. Das Alter ist oft nur ein Gefühl. Und kann sich täglich ändern. Hat man ungesund gelebt und gerade auch keine gute Phase, so fühlt man sich alt. Hat man einen guten Tag oder meint, man habe eben gute Gene, so fühlt man sich unsterblich. Wenn es nur so einfach wäre. Denn der Teufel steckt wie immer im Detail. Und das Detail sind wir. Für das gefühlte Alter ist man selbst verantwortlich. Wie gerne würden wir nämlich die Verantwortung für uns auf Prozesse abschieben, die wir nicht verändern und beeinflussen können.

Eine aktuelle Studie der Stanford University stellte heraus, dass Menschen nicht kontinuierlich altern, sondern in Schüben. Und dass es dabei zwei Hauptperioden gibt, in denen sich bestimmte Prozesse im Körper sprunghaft ändern – und das in

den Lebensjahren Mitte 40 und Anfang 60. Die Forscher hatten bei Frauen um die 40 drastische Veränderungen erwartet, weil sie kurz vor den Wechseljahren stehen. Bei Männern fanden sie überraschend ähnliche Veränderungen. Was aber passiert da? In beiden Phasen verändern sich Moleküle, die mit der Alterung der Haut und der Muskeln in Zusammenhang stehen. Um die 40 dominieren Veränderungen, die mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen assoziiert sind und mit der Fähigkeit, Koffein, Alkohol und Fette zu verstoffwechseln. In der zweiten Phase ab 60 trifft es das Immunsystem, den Kohlenhydratstoffwechsel und die Nierenfunktion. Die Botschaft aus dieser Studie scheint klar: Direkte Auswirkungen auf die Gesundheit sind vorprogrammiert. Wahrscheinlich sind sie jedoch nicht biologisch bedingt, sondern haben eher etwas mit dem Lebensstil der Menschen zu tun. Anfang 40, stressige Lebensphase, wenig Sport, zu viel Alkohol. Sie wissen schon! Der Preis für die Nichtbeachtung des eigenen Körpers wird also teurer in der Zukunft. Die Körperinflation breitet sich aus. Auch ab 60.

Wir selbst sind die Europäische Zentralbank und können die Zinsen in Form von Bewegung und bewusster Ernährung senken. Und somit die Inflation bekämpfen. Um es mal in der Männer-Geld-Sprache auszudrücken. Um einige Auswirkungen der Männerkörper-Inflation werden wir uns im Folgenden kümmern.

Wie gesund ist Mann?

Eine Bestandsaufnahme

Gibt es eine Männergesundheit? Woran misst man Gesundheit eigentlich? Und was ist bei der Gesundheit von Männern anders? Eigentlich scheint das ganz einfach, weil es gängige Definitionen gibt:

Laut der Weltgesundheitsorganisation WHO ist Männergesundheit ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens, wie ihn Männer erleben, und nicht nur die Abwesenheit von Krankheit.

Klingt erst einmal schlüssig. Das wird bei Frauen genauso sein, werden Sie sicher auch richtig denken. Aber tatsächlich gibt es Unterschiede in der Gesundheit von Männern und Frauen. Diese können auf Biologie, Verhalten und soziale Faktoren wie beispielsweise den Beruf zurückgeführt werden. Und hierbei ist eine Differenzierung notwendig, die wir noch öfter vornehmen werden. Der Unterschied zwischen Sexualität und Gender, also dem biologischen und dem sozialen Geschlecht. Das Geschlecht eines Menschen und jede damit zusammenhängende Zuordnung einer Person ist nämlich laut RKI nicht nur abhängig von seinen biologischen Voraussetzungen, sondern hängt auch

stark mit sozialen und kulturellen Prägungen zusammen. Unter *sex* ist alles zu verstehen, was als biologisch gegebenes und körperlich beschreibbares Geschlecht gilt, zum Beispiel Anatomie, Morphologie, Physiognomie, Hormone und Chromosome eines Menschen. *Gender* umfasst dagegen die durch soziale Prozesse erworbenen und auf das Geschlecht bezogenen Verhaltensweisen, Eigenschaften und Interessen. Um also Unterschiede zu erklären, müssen beide Aspekte berücksichtigt werden.

Die Gesundheit von Männern hängt oft nicht nur mit biologischen Faktoren zusammen, wie beispielsweise dem männlichen Fortpflanzungssystem, oder mit Erkrankungen, die durch männliche Hormone verursacht werden und bei Männern besonders häufig auftreten. Manche Erkrankungen, die sowohl Männer als auch Frauen betreffen, wie etwa Krebs und Verletzungen, äußern sich bei Männern anders. Manche Krankheiten, die beide Geschlechter betreffen, kommen statistisch gesehen häufiger bei Männern vor. Was Verhaltensfaktoren angeht, neigen Männer eher dazu, ungesunde oder riskante Entscheidungen zu treffen, und nehmen seltener medizinische Hilfe in Anspruch. Um diese Unterschiede kümmern sich in den letzten Jahren immer mehr Experten und Expertinnen aus dem Bereich der Gendermedizin. Denn gut untersuchte Unterschiede können Frauen genauso helfen wie Männern. Es ist schon paradox. Obwohl die Medizin sich immer noch mehr am Mann orientiert, zum Beispiel bei Tests von Medikamenten und darauf abgestimmten Therapien, sind es weiterhin die Männer, die früher sterben.

Männergesundheit hat also eine ziemlich große gesellschaftliche Relevanz. Aber wir wollen mit einer guten Nachricht beginnen. Denn die Lebenserwartung von Männern und Frauen hat sich in den letzten 120 Jahren verdoppelt. So weit, so gut!

MÄNNER STERBEN FRÜHER, EIN HOCH AUF DIE CHROMOSOMEN

Weltweit wurden Frauen 2022 im Schnitt 74,4 Jahre alt, Männer 69,1. Und wie sieht es Deutschland aus? Noch besser, muss man sagen. Frauen sterben im Schnitt mit fast 83 Jahren, Männer mit über 78. Auch in ärmeren Ländern und anderen Kulturkreisen gibt es das gleiche Phänomen, das stutzig macht. Denn wohin man auch schaut, fast überall sind es diese über fünf Jahre, die Frauen länger leben. Frauen haben also ein klares Plus in der Lebensdauer, was als »Gender-Gap« bezeichnet wird.

Eine Zahl, die Ihnen keine Angst machen soll, die aber sehr deutlich macht, dass es Unterschiede zwischen Mann und Frau gibt. Den Beitrag der biologischen Faktoren an der höheren Lebenserwartung bei Frauen schätzen Experten als eher gering ein. Etwa zwei Jahre sollen diese ausmachen.

Aber es gibt andere Faktoren. Und sie sind nicht unerheblich. Da ist die Frage der Chromosomen. Denn um es mal etwas salopp auszudrücken: Molekularbiologisch ist der Mann weniger gut bestückt als die Frau. Laut Cathérine Gebhard, Expertin für Gendermedizin, ist die Schuld in den Chromosomen zu suchen. Kleine Biologielehre: Die sogenannten X/Y-Chromosomen gehören zur Erbinformation unserer Körperzellen. Frauen haben in der Regel zwei X-Chromosome in ihren Zellen, Männer nur eines. Dafür aber noch ein Y-Chromosom. Das klingt jetzt erst mal nicht weiter schlimm. Vielleicht wird der eine oder andere Mann jetzt sogar sagen: Wir haben wenigstens zwei verschiedene. Ja, doch genau da liegt leider das Problem. Dieses Y-Chromosom sorgt zwar dafür, dass sich bei einem Embryo männliche Geschlechtsmerkmale ausbilden, also den Mann zum Mann werden lassen, aber genau dieses Chromosom kann

im Laufe der Jahre durch Zellteilung verloren gehen. Im Alter mehren sich die Fehler beim Ablesen der Gene. Frauen haben nun den entscheidenden Vorteil, dass sie den Fehler durch den Zugriff des zweiten X-Chromosoms häufig wettmachen können, also eine Art Ersatzteillager besitzen.

Und dies hat Folgen für die Männer, die kein Reserve-Depot besitzen. Nicht etwa, dass der Mann kein Mann mehr ist. Sondern Studien zeigen, dass dadurch bei Männern häufiger Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Alzheimer und Augenerkrankungen entstehen können. Es kann sogar zu schlechteren Prognosen bei Krebserkrankungen kommen.

Das Fehlen von Y-Chromosomen in weißen Blutkörperchen zum Beispiel erhöht laut Forschenden der britischen Genbibliothek das Risiko bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen um 31 Prozent. Gegen die Folgen gibt es noch keine Therapie.

HORMONCOCKTAIL MANN

Bei den Chromosomen gibt es zwischen Mann und Frau deutliche Unterschiede, und das hat dementsprechenden Effekte. Und die gibt es auch beim Thema Hormone. Östrogen heißt das Geschlechtshormon der Frau, das die Gefäße schützt, sich günstig auf Blutfette auswirkt und zudem noch Schutz vor Herzinfarkten und Schlaganfällen bietet. Für manche Experten ist die Frau auch hier mit einem evolutionären Vorteil ausgestattet. Der Mann hat zwar auch Östrogene, aber deutlich weniger und dafür mehr Testosteron (das hat auch die Frau, aber deutlich weniger). Das hat zwar Vorteile für die Gesundheit des Mannes, aber leider auch einige Nachteile. Testosteron stärkt die Muskelmasse, macht aktiv und baut Knochen auf, aber zu viel davon kann die Lebenserwartung senken. Unter anderem

dadurch, dass der Cholesterinspiegel negativ beeinflusst wird, was über Ablagerungen in den Gefäßen zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen führen kann. Nicht zu unterschätzen ist die Wirkung des Testosterons auf einen risikoreicheren Lebensstil. Das ist der Grund für mehr Unfälle, auch mit Todesfolge, vor allem bei jungen Männern.

Auch beim Mann verändert sich der Hormonspiegel in seinen Wechseljahren, Andropause genannt. Weniger Testosteron bedeutet für ihn Abnahme von Muskelmasse, mehr Fettgewebe, weniger Leistungsfähigkeit und das Risiko von Diabetes. Wer dann Hormone zuführt, um den Mangel auszugleichen, begibt sich vielleicht in Gefahr. Denn eine Ersatztherapie kann die Gefäße schädigen und das Herzinfarktisiko erhöhen.

Genetisch und hormonell sei der Mann also benachteiligt, so die Gendermedizinerin Gebhard. Und in puncto Lebenszeit ist »Mann sein« ein Nachteil.

Na prima! Der Mann, eine Art Mangelwesen. Und weil das noch nicht genug schmerzt, legte schon vor Jahrzehnten der britischer Genetiker Bryan Sykes noch einen drauf und bezeichnete den Mann als ein evolutionäres Auslaufmodell und prognostizierte: Der Mann ist in 125 000 Jahren aus molekularbiologischen Gründen ausgerottet.

Darin steckt aber auch eine Hoffnung. Es ist noch ein wenig Zeit, etwas zu verändern. Von den fünf Jahren, die wir Männer kürzer leben, gehen zwei Jahre auf das Konto der Biologie. Aber drei Jahre können wir mit unserem Lebensstil und damit unserem Verhalten beeinflussen. Und das ist eine ganze Menge. Aber wir sind noch nicht ganz am Ende unserer Bestandsaufnahme. Und fangen erst an.

DER MANN, DAS LEBENDE GESUNDHEITSRISIKO

Klingt nicht schön, ist aber so. Denn bevor wir auf die Sonnenseite wechseln, müssen wir uns noch ein paar Minuten in den Schatten setzen. Und immer wieder dabei betonen: Wir haben vieles, vielleicht sogar das meiste selbst in der Hand. Die reinen Zahlen machen jedoch schon nachdenklich, unterstützen den Unterschied zwischen Männern und Frauen und erklären die gegenüber Frauen verringerte Lebenserwartung.

Laut RKI sind über 60 Prozent der Männer übergewichtig (Frauen circa 47 Prozent). Das hat eindeutig Auswirkung auf die Gesundheit. Hohe Blutfette fördern Herz-Kreislauf-Erkrankungen, jeder dritte Mann bekommt die Diagnose Bluthochdruck. Das Risiko für Herzinfarkte ist bei Männern dreimal so hoch wie bei den Frauen. Auch an Diabetes Typ 2 erkranken Männer deutlich häufiger. Jungen essen schon im frühen Alter mehr Salz, Fette und Zucker. Vegetarisch ernähren sich deutlich mehr Frauen. Männer verzehren doppelt so viel Fleisch. Eher ein kulturelles Problem. Laut einer Studie der University of California werden Essverhalten und Speisen immer noch in männlich oder weiblich aufgeteilt. Fleisch macht stark! Immer noch ein Männerargument. Frauen kümmern sich hingegen mehr um das Thema Ernährung. Natürlich auch, weil das Thema Gewicht gesellschaftlich mehr den Frauen zugeschrieben wird. Da wird oft jedes neue Kilo diskutiert, während der Mann den wachsenden Bauchumfang deutlich entspannter hinnimmt. Ist halt so bei uns! Fertig, aus!

Warum das so ist und wie sich der Körper beim Mann verändert und vor allem dass er bei Diäten eindeutig im Vorteil ist, das klären wir in diesem Buch. Das war doch schon mal ein kleiner Blick auf die Sonnenseite. Jetzt aber wieder schnell in den Schatten. Es ist noch nicht vorbei.

Männer sind nämlich deutlich suchtfährdeter als Frauen, neigen eher dazu, Probleme mit Substanzen zu bewältigen. Nikotin und Alkohol sind da weit vorne, laut WHO sterben weltweit dreimal mehr Männer an den Folgen von Alkoholismus. Frauen gehen allgemein sensibler mit dem Thema um. Sie schätzen den eigenen Alkoholkonsum deutlich schneller als problematisch ein und steuern gegen. Auch hier ein eher gesellschaftliches Problem. Männer saufen, Frauen trinken! Und Männer neigen eher zu riskanterem Verhalten. Sei es im Alltag mit Alkohol oder auch im Straßenverkehr. Auch hier sind die Zahlen deutlich. Männer sind doppelt so häufig verletzt und müssen behandelt werden. Noch deutlicher wird es bei Arbeitsunfällen: 92 Prozent der tödlichen Arbeitsunfälle, 80 Prozent der meldepflichtigen Arbeitsunfälle und fast 83 Prozent der Arbeitsunfallrenten betreffen Männer. Die Erklärung ist einfach: Männer sind im Beruf deutlich mehr als Frauen Schmutz, Hitze, Stress und Lärm ausgesetzt. Auch viele psychische Erkrankungen bei Männern sind auf die Arbeitswelt zurückzuführen. Immer noch wird Männlichkeit direkt mit Erfolg, Leistung, Überlegenheit, Macht und Status assoziiert. Arbeit definiert Männlichkeit und führt zu Stress. Und der führt dann häufiger zu Depressionen und Burn-out. Darüber können Sie im Kapitel über die Midlife-Crisis noch mehr erfahren. Denn dieses oft immer noch eher lustig dargestellte Phänomen ist nicht selten eine versteckte Depression. Männer sind eben sehr gut darin, ihre psychische Gesundheit zu vernachlässigen. Auch weil sie gelernt haben zu funktionieren. Leider ist auch der Suizid deutlich männergeprägt. Im mittleren Alter beenden mehr Männer als Frauen ihr Leben vorzeitig selbst. Und am Ende kann sich dann wahrscheinlich jeder denken, worin der Mann auch ganz schlecht ist: Krankheiten zu erkennen, sie zu akzeptieren und daran zu arbeiten, dass es besser wird. Dazu

gehört auch die Kontaktaufnahme mit dem Arzt. Leider ist auch hierbei alles stark verbesserungswürdig. Obwohl mehr Männer als Frauen an chronischen Beschwerden, Stress und Suchtkrankheiten leiden, nehmen sie sich als gesünder wahr. Die Folge: Nur etwa 40 Prozent der Männer nehmen an einer Krebsvorsorge teil, bei den Frauen sind es fast 70 Prozent. Auch die Themen Libido und Prostata werden wir noch behandeln, aber hier schon mal ein Hinweis: Obwohl der Prostatakrebs das am stärksten verbreitete Karzinom bei Männern ist, ist das Bewusstsein für Vorsorge deutlich geringer als bei den Frauen und dem Thema Brustkrebs.

So, jetzt erst mal tief durchatmen. Wir hatte ja schon öfter angemerkt: Man kann was tun, um die Langlebigkeit zu verbessern und den Gender-Gap kleiner werden zu lassen. Viele Tipps für den Alltag werden folgen. Doch Sie könnten auch in ein Kloster gehen! Ordensmänner leben laut einer Langzeitstudie des Instituts für Demografie in Österreich im Schnitt fünf Jahre länger als ihre weltlichen Geschlechtsgenossen. Untersucht wurden Ordensmänner und Frauen in Deutschland und Österreich.

Hauptgründe für die erhöhte Lebenserwartung von Mönchen ist ein geregelter Alltag im Kloster: Regelmäßige Abläufe, Essen und Meditieren und die Gemeinschaft wirkten sich positiv auf die Gesundheit der Männer aus, erklärt Studienleiter Marc Luy.

Soziale Unterschiede wie bessere medizinische Behandlung oder gesünderes Essen fielen im Kloster weg, so der Studienleiter. Besonders hervorzuheben ist der Stressfaktor: Die Studie zeigt, dass ein stressreduziertes Leben, etwa mit Entspannung und Spiritualität, zu mehr Lebensjahren führen kann.

Bei den Ordensfrauen, die tendenziell eine höhere Lebenserwartung haben als die Männer, hat man in der Studie »nur« einen Unterschied von einem Lebensjahr zu den Ordensmännern.