

## 2. Männergesundheitskongress am 28. März 2014 in Berlin

### **Man(n) informiert sich** **Fragen und Antworten zur Männergesundheit**

**Prof. Dr. Lothar Weißbach**  
*Stiftung Männergesundheit*

### **Gesund durch die besten Jahre**

In seinen besten Jahren stößt der Mann auf eine Fülle von Angeboten und Kampagnen, die seine Gesundheit fördern und ihn für den Rest des Lebens fit machen sollen. Diese Empfehlungen reichen von der Primärprävention („richtige“ Ernährung und Bewegung, Reduktion von Risikoverhalten und Rauchen, Stressabbau und regelmäßige Check-Ups) über die Sekundärprävention mit den Früherkennungsuntersuchungen von äußeren und inneren Organen beim Arzt bis hin zu Maßnahmen nach Akutbehandlung (Tertiärprävention). Doch viele Männer nutzen diese Angebote nicht. Unsere Gesellschaft bezeichnet sie als Vorsorgemuffel. Sie gehören nicht zu den „mutigen Männern“, die erfolgreich in einschlägigen Kampagnen zur Darmkrebsfrüherkennung beworben werden. Stattdessen verweigern sie sich auch den vielen anderen schönen Angeboten der Prävention. Die so Gescholtenen erfahren vor allem eins: Stress. Und den sollen sie eigentlich abbauen. Nimmt man die einzelnen Angebote etwas genauer unter die Lupe, so zeigt sich: Die Datenlage dafür ist dünn. Darüber hinaus wird der Nutzen von Früherkennungsuntersuchungen in der Regel nach der gewünschten Lebensverlängerung oder den vermiedenen Erkrankungen bewertet und diese sind nur selten in guten Studien belegt. Und wo dieser Nutzen nachgewiesen werden konnte, ist er gering; in der Öffentlichkeit wird er aber stark überschätzt. Regelmäßige allgemeine Check-Up-Untersuchungen verbessern die Gesundheit des Mannes nicht, lassen aber die Kosten für Gesundheitsversorgung ansteigen. Es ist zwar belegt, dass Lebensstiländerungen mit bestimmten gesundheitlichen Verbesserungen verbunden sein können - manche sogar mit einer Lebensverlängerung. Deshalb sollte man sich auf die Erkennung von Risikofaktoren konzentrieren, um diese abzustellen. Ob die Menschen damit jedoch tatsächlich „gesünder“ leben, also weniger krank sind, ist nicht klar. Denn es gibt Krankheiten, die man verhindern kann, und andere, bei denen das nicht gelingt. Zudem ist Lebensstil auch Ausdruck der Persönlichkeit des Mannes: Nicht jeder ist asketisch oder sportlich veranlagt, nicht jedem fällt es leicht, Ernährung, Bewegung oder Konsumverhalten zu ändern. Das spricht nicht grundsätzlich gegen die Prävention, aber dagegen, alle Menschen auf eine Lebensweise verpflichten zu wollen, die von der Gesellschaft als „gesund“ angesehen wird. Wir sollten die Männer nicht als Muffel oder Vorsorgeidioten bzw. als Problemfälle des Solidarsystems beschimpfen, wenn sie diese vorgegebene Lebensweise – aus welchen Gründen auch immer – nicht erreichen: Gesundheit an sich, das sollten wir anerkennen, ist zwar durchaus erstrebenswert, aber kein absoluter Wert. Bei der Beurteilung medizinischer Maßnahmen haben wir uns längst angewöhnt, auch die „Lebensqualität“ als wichtigen Parameter anzuerkennen. Nicht jeder Mensch versteht unter Lebensqualität die Sorge um seine Gesundheit oder die Lebensverlängerung. Zu guter Letzt zeigen alle Daten, dass die Aussicht, gesund zu bleiben, am stärksten vom sozioökonomischen Status beeinflusst wird. Effektive Prävention muss hier ansetzen und für Lebensbedingungen sorgen, die Gesundheit ermöglichen.

