

Arzt Rezept

Medizin

Medikamente

Gesund

Forschung

Gesundheit

Therapie

Klinik

Patient Vorsorge

Heilung Krankenversicherung

Apotheke



Männergesundheit

Von

Johannes Vennen

TOPS

- 1. Warum Männergesundheit?
- 2. Fakten aus dem Männergesundheitsbericht
- 3. Psychische Männergesundheit
- 4. Was ist zu tun?

Warum Männergesundheit?

- Weil ich Männer anregen möchte, mehr für ihre Gesundheit zu tun.
- Weil wir bei Gender-Fragen oder beim Thema geschlechtersensible Beratung nur an Frauen denken
- Will heißen: Ärzte und Psychotherapeuten sehen schlecht auf dem Männer-Auge
- Weil ich ein Mann bin
- Weil ich drei Jungs habe

Gesundheitsfragen

- Männer sterben ca. 5,5 Jahre früher als Frauen.
- Wie groß ist dieser Unterschied, wenn Männer und Frauen in vergleichbaren Verhältnissen leben?
- Also der Vergleich von Mönchen und Nonnen?
- 1,5 Jahre

Gesundheitsfragen

- Studien zufolge werden Frauen zwei- bis dreimal so häufig depressiv wie Männer
- In 80 % der Fälle geht dem vollendeten Suizid eine Depression voraus
- Diese Zahlen berücksichtigend: wer begeht häufiger einen Suizid: Männer oder Frauen?
- Je nach Studie: drei bis zehnmal so häufig die Männer
- Wie würden Sie solche Zahlen interpretieren?

Gesundheitsfragen

- Depressionen bei Männern wird systematisch unterdiagnostiziert
- In egalitären oder alkoholfreien Gesellschaften gibt es keine unterschiedlichen Depressionsraten
- Orthodox-jüdische Gesellschaften, Amish People
- Symptomatisch unterscheiden sich die männliche und die weibliche Depression

Gesundheitsfragen

- Männer gelten als Vorsorge-Muffel
- Nur jeder vierte Mann geht zur Krebs-Vorsorge
- Bei Frauen beträgt die Quote von 75%
- Und wie sieht es mit Gesundheitsuntersuchungen aus?
- Kaum Unterschiede zwischen Männern und Frauen

Psychische Männergesundheit

- Wer hat mehr seelische Probleme: Männer oder Frauen?
- Beide Geschlechter sind davon gleich häufig betroffen
- Etwa jeder vierte Mensch erleidet im Laufe seines Lebens eine klinisch relevante psychische Störung

Psychische Männergesundheit

- Von 1994-2003 stieg die Zahl der Arbeitsunfähigkeitsfälle wegen psychischer Störungen bei Männern um 82 % (bei Frauen: nur 57 %).
- Männer werden nicht seltener psychisch krank, sondern sie zeigen andere Erkrankungshäufigkeiten

Psychische Männergesundheit

- Hierzu einige Zahlen
- Männer – Frauen
- Phobien: 1 : 2
- Alkoholismus: 5 : 1
- Depressionen: 1 : 2
- Drogen-Abhängigkeit: 2 : 1
- Dysthymie: 1 : 2-3

Psychische Männergesundheit

- Zwangsstörung: 1 : 1
- Panikstörung: 1 : 3
- Schizophrenie: 1 : 1
- Manie: 1 : 1

Männliche Depression

- Häufig unerkannt
- Jeder zweite Mann in meiner Praxis ist depressiv
- Warum nicht erkannt?
- Männliches Schweigen
- Im Alkohol ,ertränkt`
- Oder ,überarbeitet`

Fachliche Erklärung

- Symptomatik ist anders:
- Vermehrter Rückzug, der verneint wird
- Abstreiten der Missstimmung
- Rigide Forderung nach Autonomie, Hilfe wird abgelehnt
- Zunehmende Reizbarkeit, Feindseligkeit und Selbstkritik

Fachliche Erklärung

- Versagensangst
- Unruhe
- Konzentrations- und Gewichtsprobleme
- Verhaltensexzesse: Rauchen, Sport, TV, Internet

Risikofaktoren

- Alleinlebend
- Trennung/Scheidung
- Arbeitslosigkeit/Berentung
- Berufliche Gratifikationskrisen
- Chronische Erkrankungen
- Homosexualität

Alkoholismus

- Männer trinken mehr, früher, öffentlicher, häufiger und risikobereiter
- Jeder dritte Mann trinkt riskant (mehr als 30 g reinen Alkohol tägl. = 0,75 l Bier).
- Dreifach höhere Sterblichkeit durch Alkohol

Alkoholismus

- Risikofaktoren
- Genetische Disposition
- Vater alkoholkrank
- Defizitäre Erziehungsstile
- Peer Group

Alkoholismus

- Funktionalität: wofür braucht Mann den Alkoholkonsum?
- Zur Demonstration von Macht, Stärke, Dominanz und Autonomie
- Zur Selbstmedikation, um Stress, Konkurrenz- und Leistungsdruck zu kompensieren

Was ist zu tun?

- 10 Gebote der Männer-Medizin
- 1. Achtet auf Euren Penis
- 2. Geht zur Krebsvorsorge
- 3. Trinkt mehr: 2-3 l am Tag helfen beim Abnehmen und Energie verbrennen.
- 4. Fünfmal am Tag Obst und Gemüse hilft gegen Krebs

Was ist zu tun?

- 5. Macht mehr Schritte! 300 Schritte am Tag mehr hilft gegen Gewichtszunahme.
- 6. Drei Organismen in der Woche erhöhen den Testosteronspiegel, Muskeln bauen sich auf und Fett ab.
- 7. Treibt mehr Sport, zwei bis dreimal in der Woche Ausdauertraining
- 8. Stop smoking!

Was ist zu tun?

- 9. Schlaf gut! Schlaf ist Erholung für Geist, Seele und Körper.
- 10. Bleibt bei Euren Frauen!
- Und was ist gut für die Seele?

Was ist zu tun?

- Führen Sie ein ausbalanciertes Leben!
- Work-Life-Balance?
- Halten Sie Ihren zentralen Motive in Balance.
- Nur: welche sind das?

4 Grundmotive

- Bedürfnis nach Lust
- Bedürfnis nach Selbstwertsteigerung
- Bedürfnis nach Bindung
- Bedürfnis nach Vorhersage und Kontrolle

Was ist zu tun?

- Lust-Motiv
- Tun Sie sich etwas Gutes!
- Lernen Sie ein Entspannungsverfahren!
- Lernen Sie zu genießen!
- Müßiggang und Faulenzen gehören mit dazu.

Was ist zu tun?

- Motiv nach Bindung
- Pflegen Sie Freundschaften – auch unabhängig von der Partnerin!
- Gestalten Sie Ihre Partnerschaft/Ehe zur beiderseitigen Zufriedenheit

Was ist zu tun?

- Bedürfnis nach Selbstwerterhöhung
- Oder besser: Selbstachtung
- Seien Sie zu sich so gut, wie Sie zu Ihrem besten Freund sind
- Konzentrieren Sie sich (auch) auf Ihre Erfolge, Stärken und auf das, was Sie geschafft haben.
- Machen Sie sich bewusst, was andere an Ihnen oder Sie an sich mögen.

Was ist zu tun?

- Bedürfnis nach Vorhersage/Kontrolle
- Geben Sie Ihr Bestes – aber schätzen Sie Ihre Verantwortung realistisch ein.
- Heißt: erliegen Sie nicht männlichen Machbarkeitsillusionen
- Setzen Sie sich spannende, herausfordernde, aber vor allem: schaffbare Lebensziele.

Was ist zu tun?

- Und wenn alles nicht hilft:
- Scheuen Sie nicht, einen Psychotherapeuten aufzusuchen.
- Manche Männer brauchen bis zu sieben Jahre, um psychische Störungen professionell behandeln zu lassen.

Fazit

- Nehmen Sie nicht alles hin, was Sie über Frauen- oder Männergesundheit lesen oder hören.
- Sie können mit einfachen Mitteln mehr für ihre Gesundheit erreichen.
- Fangen Sie heute damit an!
- Aber: Schritt für Schritt...

Fazit

- Vielen Dank fürs Zuhören!
- Weitere Informationen unter:
- www.maennergesundheit-sh.de