



Der Landbote  
8401 Winterthur  
052/ 266 99 00  
www.landbote.ch

Medienart: Print  
Medientyp: Tages- und Wochenpresse  
Auflage: 29'295  
Erscheinungsweise: 6x wöchentlich

Themen-Nr.: 056.001  
Abo-Nr.: 1084854  
Seite: 15  
Fläche: 86'446 mm<sup>2</sup>

# Männer zu einem gesünderen Lebensstil bewegen

**MÄNNERGESUNDHEIT Männer tragen weniger Sorge zu ihrer Gesundheit und sterben deshalb früher als Frauen. Fachleute machen sich Gedanken, wie sie diese Hälfte der Gesellschaft besser erreichen können.**

Nach einer Schlacht schrieb Generalfeldmarschall Gebhard Leberecht von Blücher an seine Frau: «So sei ruhig, denn obgleich ich drei Kugeln erhalten und auch ein Pferd erschossen, so ist doch alles nicht gefährlich und ich bin und bleibe in völliger Tätigkeit.» Was diesen Mann wohl zu solcher Todesmutigkeit angetrieben hat? Dies fragte sich Gesundheitsdirektor Thomas Heiniger in seiner Eröffnungsrede zum Zürcher Präventionstag zum Thema «Wie bleibt Mann gesund?». Im Schreiben gab von Blücher die Antwort gleich selber: «Nach meinen Grundsätzen ist Pflichterfüllung das Erste, was einem Mann von Ehre obliegt.»

## Das Verhalten verringert die Lebenserwartung

Heutige Männer zeigen Ähnlichkeiten mit dem Marschall, der vor 200 Jahren lebte: Im Kanton Zürich sterben sie im Durchschnitt fast vier Jahre früher als Frauen. Verantwortlich dafür sind nicht etwa genetische Faktoren, sondern ihre Verhaltensweisen. Männer rauchen häufiger, trinken mehr Alkohol, verunfallen öfter, bewegen sich weniger und essen weniger gesund als Frauen. Sie neigen eher zu Mutproben und riskantem Verhalten im Verkehr und es fällt ihnen schwerer, Hilfe in Anspruch zu nehmen. «Steckt auch in heutigen Männern ein kleiner von Blücher?»,

fragte Thomas Heiniger rhetorisch.

Trotz dieses ernüchternden Befunds gibt es auch Anlass zu Hoffnung: Zwischen 2002 und 2012 soll die körperliche Aktivität in allen Altersgruppen beträchtlich zugenommen haben, wie Untersuchungen der Universität Zürich nahelegen. Während Männer bis in die 90er-Jahre durchschnittlich ganze sieben Jahre weniger alt wurden als Frauen, hat sich der Unterschied seitdem auf knapp vier Jahre reduziert. Dies könnte jedoch auch damit zusammenhängen, dass unterdessen mehr Frauen rauchen. Umfangreiche Daten, die Hinweise auf die Gesundheit von Schweizer Männern liefern, stehen aufgrund der allgemeinen Wehrpflicht zur Verfügung, welche die Schweiz als eines von wenigen Ländern kennt. Bei der Rekrutierung werden jedes Jahr rund 35 000 Männer sowie 200 Frauen im Alter von 19 bis 23 Jahren untersucht. Angaben zu Grösse, Gewicht und körperlicher Leistungsfähigkeit werden bereits seit 1870 erhoben, später kamen weitere Parameter wie etwa Blutdruck, Herz- und Lungenfunktion oder Seh- und Hörvermögen dazu. Seit 2004 können Rekruten auch freiwillig ein Blutbild machen lassen.

Die Erhebungen zeigen, dass Übergewicht seit Ende der 1980er-Jahre und dann nochmals

zwischen 2002 und 2009 stark zugenommen hat. Seither hat sich jedoch eine Stabilisierung auf hohem Niveau eingestellt. 2014 brachte jeder vierte Rekrut zu viel Gewicht auf die Waage. Obwohl heutige junge Männer nicht mehr ganz so viel Ausdauerleistung an den Tag legen wie ihre Grossväter, hat ihre Sportlichkeit in den letzten Jahren wieder zugenommen. Der Anteil jener, die als trainiert eingestuft werden, ist zwischen 2006 und 2014 von 42 auf 50 Prozent gestiegen. Bei den Untersuchungen zeigen sich jedoch regionale Unterschiede. So weisen Westschweizer weit häufiger erhöhte Cholesterinwerte auf als Deutschschweizer – ein wichtiger Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

## Mit kriegerischer Sprache Männer erreichen

Wie aber bringt man Männer dazu, sich mehr um ihre Gesundheit zu kümmern? Werden doch Gesundheitsmagazine und Präventionskampagnen überwiegend von Frauen zur Kenntnis genommen. Dies hat zum Teil auch mit der Art der Kommunikation zu tun, wie Thomas Altgeld, Geschäftsführer der Landesvereinigung für Gesundheit in Hannover, zu bedenken gab. Viele Kampagnen seien in einer Sprache und Tonalität verfasst, die Männer kaum ansprechen, bemängelte der Psychologe. «Wer solche Botschaften befolgt, gilt schnell als Weichei.» In vielen Kreisen würden riskante und gesundheits-schädigende Verhaltensweisen



Der Landbote  
8401 Winterthur  
052/ 266 99 00  
www.landbote.ch

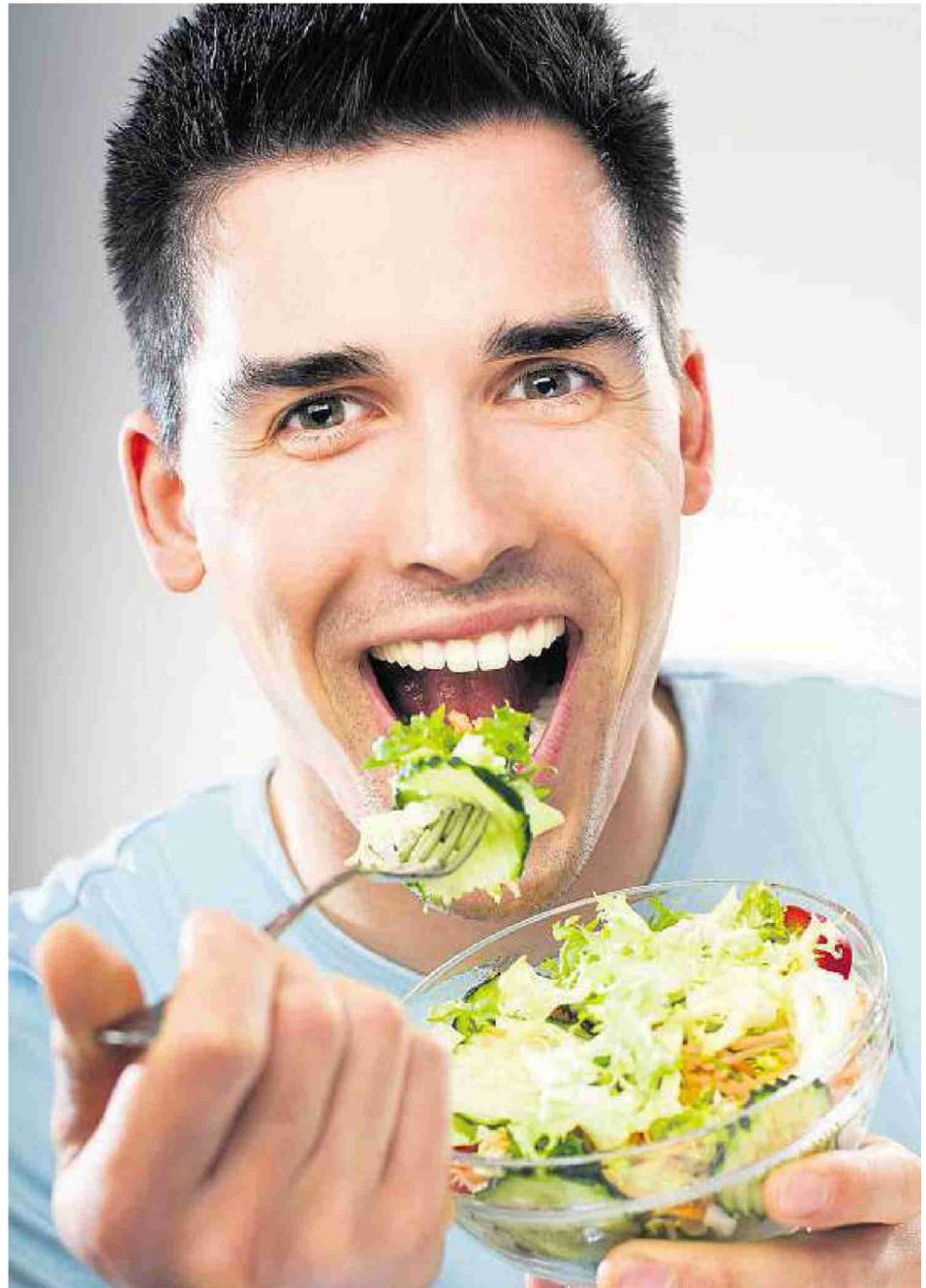
Medienart: Print  
Medientyp: Tages- und Wochenpresse  
Auflage: 29'295  
Erscheinungsweise: 6x wöchentlich

Themen-Nr.: 056.001  
Abo-Nr.: 1084854  
Seite: 15  
Fläche: 86'446 mm<sup>2</sup>

eben genau als besonders männlich betrachtet. Als innovatives Beispiel führte Altgeld eine Kampagne der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung zur Prävention von Darmkrebs an. Sie appelliert an den Mut und verwendet bewusst eine Männersprache. So wird etwa mit dem Begriff Darmspektion statt Untersuchung oder Darmspiegelung operiert. Mit dieser Wortwahl wolle man Assoziationen an die Wartung des Autos wecken, erklärte Altgeld. Auch kriegerische Parolen sollen die Männer in die Arztpraxen locken: «Sagt Darmpolypen den Kampf an», fordert ein Slogan in der Broschüre auf. Zudem nehmen die «1000 mutigen Männer von Hannover» an einem Wettbewerb teil – gemäss dem Psychologen aus Niedersachsen ein weiterer Anreiz, mit dem sich ältere Herren packen lassen.

### Der Umweg über die Partnerinnen

Weiter versuchen die Initianten, die Partnerinnen einzubinden. «Überzeugen Sie Ihren Mann, eine Darmspektion durchführen zu lassen», wendet sich der ehemalige Bürgermeister von Hannover vertrauensvoll an die Einwohnerinnen. «Männer tun sich mit solch einem Entschluss manchmal etwas schwer.» Der Umweg über die Frauen basiert auf der Erkenntnis, dass Männer, die in einer Beziehung leben, im Durchschnitt zwei Jahre länger leben als Singles, erklärte Thomas Altgeld. Umgekehrt gelte dies aber nicht. Ob wohl auch Generalfeldmarschall von Blücher sein für damalige Verhältnisse langes Leben seinen beiden Ehefrauen verdankte? Der Vater von sieben Kindern ist 1819 im Alter von 77 Jahren eines friedlichen Todes gestorben. *Andrea Söldi*



**Salat statt Fast Food:** Männer essen oft weniger gesund als Frauen.

Shotshop



Der Landbote  
8401 Winterthur  
052/ 266 99 00  
www.landbote.ch

Medienart: Print  
Medientyp: Tages- und Wochenpresse  
Auflage: 29'295  
Erscheinungsweise: 6x wöchentlich

Themen-Nr.: 056.001  
Abo-Nr.: 1084854  
Seite: 15  
Fläche: 86'446 mm<sup>2</sup>

## Nicht nur das Auto warten



«Männer verstehen ihren Körper eher als Maschine.»

*Christoph Walser,  
Theologe und Coach*

**Gleiche Krankheit – anderes Erscheinungsbild. Ein Burn-out-Spezialist erklärt, wie er mit Männern über das Thema spricht.**

**Sie haben sich auf Burn-out-Prävention bei Männern spezialisiert. Sind Männer besonders Burn-out-gefährdet?**

*Christoph Walser\**: Das Krankheitsbild tritt wahrscheinlich bei beiden Geschlechtern etwa gleich häufig auf. Gesicherte Daten dazu gibt es aber nicht. Bei Männern wird der Zustand leichter übersehen, weil sie ein anderes Erscheinungsbild zeigen als Frauen.

**Wie äussert sich ein Burn-out typischerweise bei einem Mann?**

Männer neigen zu Rückzug und Suchtverhalten oder werden zynisch, während Frauen eher auf emotionale Art erschöpft sind. Bei manchen Männern zeigt sich der Zustand auch durch Unruhe – wie bei einer sogenannten agitierten Depression.

**Welche Alters- und Gesellschaftsgruppen sind besonders betroffen?**

Das kann man nicht an einer speziellen Gruppe festmachen. Als der Begriff Burn-out in den 70er-

Jahren aufkam, hatte man vor allem Hausfrauen und Pflegefachleute im Blick. Man beobachtete, dass Frauen es allen recht machen wollten und ein Helfersyndrom entwickelten. Männer bauen ihr Selbstwertgefühl stark über die Arbeit auf. Die starke Kundenorientierung wird zusätzlich zum Stressfaktor. Die neuen Kommunikationstechnologien haben dazu geführt, dass der Arbeitstag viel weniger von der Freizeit abgegrenzt ist.

**Gibt es so viele Burn-outs weil die Arbeitsbelastung zugenommen hat?**

Die Quantität der Arbeit ist nicht allein ausschlaggebend. Es gibt Leute, die extrem viel leisten und dabei gesund bleiben. Burn-out-Syndrome entstehen, wenn das Spannungsfeld Arbeit – Familie – Eigenleben aus dem Lot gerät. Männer mit Familie sind meist noch immer die Haupternährer. Gleichzeitig sind sie mit neueren Erwartungen konfrontiert. Sie sollen nun auch als Väter präsent sein, können aber im finanziellen Bereich kaum Verantwortung abgeben. Sehr belastend ist es, wenn die Sorge um die Arbeitsstelle dazukommt.

**Wieso brauchen Männer besondere Angebote?**

Man muss mit ihnen eine andere Sprache sprechen. Sie sollte nicht zu psychologisch sein. Männer verstehen ihren Körper eher als Maschine. Bei diesem Bild kann man gut ansetzen. Wir schauen zusammen hin, wie diese Maschine funktioniert. Auch Bilder aus der Autowelt oder aus dem Sport kommen gut an. Zum Beispiel frage ich Ratsuchende, wieso sie zu ihrem Auto besser schauen als zu sich selber. Oder ich ermutige sie,

sich ab und zu im Alltag ein Time-out zu nehmen, wie ein guter Sportler. Nach dem Motto: Time-out statt Burn-out.» *asö*  
\* Der Theologe und Coach Christoph Walser ist Mitinhaber des Unternehmens «Timeout statt Burnout» in Zürich. Zusammen mit seiner Geschäftspartnerin bietet er Seminare in Firmen, Fortbildungen und Einzelberatungen an.