Männer: Boxenstopp beim Urologen

Gesundheit war für echte Kerle lange kein Thema. Das ändert sich. Der Neue Mann geht freiwillig zum Arzt.

DIE ZEIT DOCTOR
Alles, was der Gesundheit hilft

Von Burkhard Straßmann
21. Juli 2016, 2:25 Uhr Editiert am 28. Juli 2016, 22:17 Uhr **DIE ZEIT Nr. 29/2016**, 7. Juli 2016

Workout muss sein: der Neue Mann will gesund sein und es bleiben.
Wir können die Zahlen ignorieren wie die Schockbilder auf der Zigarettenpackung. Wir können darüber lachen – es sind ja nur Zahlen. Trotzdem ist es eine Kränkung: Wir Männer sterben um Jahre früher als die Frauen. Zum Glück ist ein Ende der schreienden Ungerechtigkeit in Sicht. Denn wir holen auf. 1980 konnten sich die Frauen noch über eine Lebenserwartung freuen, die 6,7 Jahre über der unseren lag. Heute ist die Differenz laut Statistischem Bundesamt auf müde 5 Jahre zusammengeschmolzen. Frauen dümpeln bei 83,1 Jahren herum. Der Junge, der heute geboren wird, darf mit knackigen 78,2 Jahren rechnen. Stammt er

gar aus Baden-Württemberg, wird er im Schnitt 79 Jahre und 4 Monate alt. Tendenz, wo man hinschaut: steigend.
Die Lebenserwartungsschere schließt sich also langsam, aber sicher. Warum? Wegen des Neuen Mannes. Der lebt nämlich gesund. Er ist athletisch, fit, muskulös und Inhaber eines Waschbrettbauchs. Oft läuft er Marathon. Man findet ihn zum Beispiel auf dem seit einigen Jahren stattfindenden Männerkongress in Düsseldorf oder auf Veranstaltungen wie "MännerLeben", wo er Vorträge zum Thema "PSA-Test – Fluch oder Segen?" oder über die "Männersache Yoga" hört. Und: Er spricht über seinen Penis! "Die jüngere Generation von Männern weiß mittlerweile, dass der Penis ein wichtiger Indikator für die generelle Männergesundheit ist", sagt der Hamburger Männerarzt (Androloge) Frank Sommer. Erektionsstörungen können tatsächlich ein Frühwarnzeichen dafür sein, dass ein Herzinfarkt droht. Weil die Blutgefäße im Penis deutlich enger sind als die großen Herzkranzgefäße, machen sich Gefäßwandverkalkungen mitunter zuerst in Durchblutungsstörungen des Penis bemerkbar.
Allerdings ist es ein mühevoller Weg vom Couch-Potato zum Neuen Mann. Uns begleiten nicht nur Ärzte und Fitnesstrainer, sondern auch Bataillone von Pillen- und Pulverhändlern, die uns mit Muskelaufbaustoffen und Vitalitätsoptimierern versorgen wollen. Um der Herausforderung Frau standzuhalten, werden Potenzmittel, Mikronährstoffe für die Spermaqualität und Zinktabletten für die Aufrechterhaltung des Testosteronspiegels angepriesen. Da wird so mancher Neue Mann ganz schwach.

Dieser Text gehört zu ZEIT Doctor – dem neuen Ratgeber, der hilft, gesund zu bleiben. Lesen Sie hier weitere Artikel zum Thema Gesundheit
Dabei galt doch noch vor nicht allzu langer Zeit: Echte Kerle reden nicht über Weicheier-Themen wie Gesundheit oder Sexualität. Angeblich sind Männer schon evolutionär der Sorglosigkeit verpflichtet. Wer denkt etwa über Kratzer, Wunden oder fehlende Gliedmaßen nach, wenn der Säbelzahntiger kommt? Wer kontrolliert seinen Blutdruck, wenn es um das eigene standing geht? Kein Wunder, dass mehr als 80 Prozent sich für gesund oder sehr gesund halten, wie Frank Sommer bei einer Befragung von 1.500 Männern ermittelte. Mann weiß schließlich, dass Symptome auch herbeigeredet werden können. Dass Bandscheibenvorfall oder Herzschmerzen von selbst verschwinden, wenn man sie nur nicht beachtet. Also gehen wir lieber gar nicht zum Doktor. Oder nur, wenn’s was Ernstes ist. Finger ab. Raucherbein. Motorradunfall. Pumpe.

Wer steinalt werden möchte, sollte »eine positive Einstellung zum Leben haben und sich nach Möglichkeit dauerhaft binden – denn optimistische Menschen in einer stabilen Partnerschaft leben länger«. Das schreibt der

Internist und Männerarzt Rolf-Dieter Hesch in seinem Buch Absolut Mann. Eine höhere Lebenserwartung wird vor allem Ehemännern jenseits von 45 Jahren versprochen; verheiratete Frauen leben dagegen nur dann länger, wenn ihre Beziehung gut ist. Nach einer aktuellen schwedischen Studie erwartet 65-jährige verheiratete Männer ein um 4,1 Jahre längeres Leben als unverheiratete (Frauen: 3,6 Jahre Unterschied). Ob es eine Rolle spielt, dass Frauen ihre Männer gern zum Doktor schicken, wie manche Ärzte behaupten, ist allerdings unerforscht. Ein Ergebnis jedoch spricht auch gegen die Lebensverlängerung durch die Ehe: Forscher der Uni Basel haben zusammen mit Kollegen herausgefunden, dass Verheiratete eher an Übergewicht leiden. Im Durchschnitt bringen sie zwei Kilo mehr auf die Waage.

Man kann dafür auch historische Gründe anführen. Bietet doch die Medizingeschichte kaum ein schrecklicheres Thema als die Männergesundheit im engeren Sinne – also alles, was mit Erkrankungen des männlichen Urogenitalraums zu tun hat. Diese waren bis in die jüngste Zeit mit einem Tabu belegt. Man denke an die Prostata. Selbst Gebildete wissen oft weder, was und wo die Prostata ist, noch, wozu sie dient. Und kaum ein Mann wagt unter Kollegen zu verbreiten, dass er beim Urologen oder gar beim Andrologen war. In der Geschichte führten die tabuisierten Probleme mit der Prostata zu allerhand blutigen, schmerzhaften und mörderischen Therapien, wovon etwa Jürgen Thorwald in seinem Buch Der geplagte Mann berichtet. Darin zitiert er einen Wiener Chirurgen, der 1929 als Betroffener die Prostata als Geißel Gottes bezeichnete – zur Bestrafung des Mannes für Unzucht und schmutzige Gedanken.

Eine Spezialsprache, extra für Kerle

Bis heute ist eine sich im Alter langsam blähende Prostata der Klassiker der männlichen Unterleibserkrankungen. Durch gutartiges Gewebewachstum kann bei einer benignen Prostatahyperplasie (BPH) das kastaniengroße Organ so groß werden wie eine Pampelmuse. Die Hälfte der über 50-Jährigen hat damit Probleme, neun von zehn Männern über 90 leiden an einer BPH. Ein ungebremstes Wachstum der Prostata kann zum Verschluss der Harnröhre führen, schlimmstenfalls sogar zum Nierenversagen oder zum Tod. Die BPH war lange der Schrecken des alternden Mannes. Bis ins 20. Jahrhundert hinein wurde die durch BPH gequetschte Harnröhre mittels allerlei Röhrchen, Kathetern und ätzender Chemikalien brachial und nur für kurze Zeit geöffnet. Die Überlebenschance solcher Eingriffe war schlecht bis mäßig.

Die alten Schrecken der Urologie sind nicht vergessen. Auch wenn sich heute mildere Formen der BPH mit Medikamenten behandeln lassen. Sogenannte Alpha-Rezeptor-Blocker zum Beispiel bewirken, dass sich die Prostatamuskulatur entspannt und das Wasserlassen wieder leichter fällt.

Ebenso wird versucht, dem Wachstum der Prostata medikamentös gegenzusteuern, allerdings zu einem hohen Preis: Die Mittel führen häufig zu Erektionsstörungen, zu verringertem Ejakulat und schrumpfendem Spaß am Sex.
Angesichts solcher Aussichten sucht der Neue Mann sein Heil lieber in einem gesunden Lebenswandel. Vorbeugung lautet sein Mantra. Eindeutig geklärt sind die Risikofaktoren für BPH zwar nicht. Aber Studien deuten darauf hin, dass Rauchen, tierische Fette und Übergewicht das Leiden begünstigen könnten. Das meidet der Neue Mann wenn möglich, stattdessen knabbert er Möhrchen und trinkt Selters. Und er geht freiwillig zum Arzt. Heute sind es immerhin 20 Prozent, die Vorsorgeuntersuchungen in Anspruch nehmen, deutlich mehr als noch vor 20 Jahren.
Gesundheit
Mehr gesunde Jahre genießen
Die Menschen werden immer älter – aber auch kränker, das zeigt die Global Burden of Disease-Studie von 2013. Wissenschaftler interessieren sich daher nicht mehr nur für die Lebenserwartung, sondern auch für die "health-adjusted life expectancy" (HALE), also die Zahl der Jahre, die ein Mensch wahrscheinlich gesund leben wird, ohne auf fremde Hilfe angewiesen zu sein. Leider nimmt die HALE nicht so schnell zu wie die eigentliche Lebenserwartung. Wer beispielsweise im Jahr 2015 in Deutschland geboren wurde, kann mit einer Lebenszeit von mehr als 80 Jahren rechnen. Gesund erlebt er davon allerdings nur 71 Jahre. Fast ein Jahrzehnt Krankheit am Ende – das gibt nicht unbedingt Anlass, sich auf das Alter zu freuen. Wirksame Präventionsprogramme können dagegen helfen: Sie verlängern den Zeitraum des gesunden Lebens und verkürzen dadurch die kranke, morbide Phase. Der Altersforscher James Fries von der amerikanischen Universität Stanford taufte diesen Effekt "Morbiditätskompression".
Und was fangen wir mit den Restmännern alten Schlages an? Die weiter qualmen, fressen und Äpfel wie Doktoren meiden? Die müssen nur anders angesprochen werden. Die Deutsche Gesellschaft für Mann und Gesundheit fordert eine Spezialsprache, extra für Kerle. Die brauchten nämlich klare Ansagen. Der Gebrauch des Konjunktivs ist einzuschränken: könnte, vielleicht, womöglich – was soll das Gelaber? Die Betriebskrankenkassen zeigen in ihrem Männergesundheitsprogramm, dass sie verstanden haben: "Auch ein Ferrari muss mal zum Boxenstopp! Waschbrettbauch statt Waschbärbauch!" Geht doch.