

Wie Mann sein Leben verlängert

Die meisten Männer bringen ihr Auto jedes Jahr zum Service – um ihren eigenen Körper kümmern sie sich jedoch kaum. Wenn er schmerzt, ignorieren sie es, statt auf die Signale zu hören. Kein Wunder haben sie eine niedrigere Lebenserwartung.

Von Freddy Businger

Goldau. – Männer sterben fünf Jahre früher als Frauen. Wer nun meint, das sei genetisches Pech, irrt: Die sogenannte Klosterstudie zeigt, dass die Lebenserwartung von Nonnen und Mönchen mit ähnlichen Lebensbedingungen nur etwa ein Jahr auseinanderliegt. «Normale» Männer leben ganz einfach ungesünder – vor allem dank ihres ausgeprägten Hangs zu Risiko.

Dieses Hangs wegen sind sie nicht nur häufiger in schwerere Unfälle und gewaltsame Auseinandersetzungen verwickelt als Frauen. Sie trinken auch mehr Alkohol, essen fettiger und rauchen häufiger. Im Kanton Schwyz konsumieren 29,8 Prozent der Männer täglich oder mehrmals pro Woche Alkohol (Frauen: 13,1 Prozent), und 34,7 Prozent rauchen jeden Tag (Frauen: 27,3 Prozent).

Keine Schwäche zeigen

Dass Männer risikoreicher leben und sich weniger um ihre Gesundheit kümmern als Frauen, liegt nach Ansicht von Sozialwissenschaftlern auch an ihrem Rollenverständnis. Sie müssen schon in der Schule tapfer sein, stark, unabhängig, unbesiegbar und unverwund-



Sportliche Betätigung: Wer auf seine Gesundheit achten möchte, der treibt auch regelmässig Sport. Archivbild

bar. Und Männer lernen nicht, mit Krankheit und Schmerzen umzugehen. Sie verdrängen sie aus Angst, ihrer Rolle nicht mehr gerecht zu werden. Kranksein bedeutet Schwäche, und Männer bekommen keine soziale Anerkennung, wenn sie sich schwach zei-

gen. Zumindest glauben sie das. Kein Wunder also, gehen Männer nicht zum Arzt – oder erst dann, wenn es fast zu spät ist. Ein Beispiel dafür ist die Erkrankung der Prostata – nur 15 Prozent gehen regelmässig in eine Vorsorgeuntersuchung. Das Schreckensze-

nario Prostataoperation mit Inkontinenz- und Impotenzfolgen versetzt Männer offenbar derart in Angst, dass sie sich gar nicht erst untersuchen lassen. Mit dieser Verdrängungsstrategie bringen sie sich aber unnötig in Lebensgefahr. Tatsächlich ist Prostatakrebs eine der häufigsten Krebserkrankungen bei Männern und je früher dieser entdeckt wird, desto grösser sind die Heilungschancen.

Mann hat Gesundheit in der Hand

Dieses Prinzip gilt auch sonst: Je früher Mann beginnt, auf seine Gesundheit zu achten, desto grösser ist in der Regel die Lebenserwartung. Aber was kann ich als Mann nun machen? Es muss kein Leistungssport sein. Es hilft wohl schon, sich einmal bewusst dem Thema der eigenen Gesundheit, des eigenen Lebensstils zu stellen – mit einigen einfachen Fragen (siehe Box). Wenn einem als Mann dadurch das eine oder andere bewusst wird, bleibt nur noch eins: aktiv werden. Denn es gibt bekanntlich nichts umsonst. Will Mann sein Gesundheitsverhalten ändern, muss Mann es selber tun.

Was Mann sich fragen sollte

Folgende Fragen sollte Mann sich stellen: Welches Verhältnis habe ich zu meiner Gesundheit? Sehe ich sie zum Beispiel nur als Voraussetzung für meine eigene Leistungsfähigkeit? Wie beeinflusst meine Arbeitstätigkeit meine Gesundheit? Welches Verhältnis habe ich zu meinem Körper? Merke ich körperliche Veränderungen (auch Beschwerden)? Wie reagiere ich darauf?

Ist das Altern mit der damit verbundenen Einschränkung der Leistungsfähigkeit für mich eine Bedrohung? Wie gehe ich mit Stress und psychischen Belastungen um?

Wie gehe ich mit einer eigenen Krankheit oder mit gesundheitlichen Beschwerden um? Welche Gefühle lösen sie aus? Behalte ich sie für mich oder rede ich mit anderen darüber? Nehme ich bei gesundheitlichen Problemen Hilfe von nahen Bezugspersonen an, und gebe ich umgekehrt auch anderen Hilfe? Wie gehe ich mit Genussmitteln wie Alkohol und Rauchen um? Haben sie eine Bedeutung in der Bewältigung von Problemen und Belastungen? Welche Rolle spielt das Geniessen im Leben – etwa in den Bereichen Essen, Trinken und Sexualität? (fb)

Der Autor

Freddy Businger, Stellenleiter gesundheit schwyz, dipl. Erwachsenenbildner AEB, MAS Prävention und Gesundheitsförderung



Männer essen schneller als Frauen

Männer essen einer Studie zufolge deutlich schneller als Frauen. Ausserdem werden Vollkornprodukte wesentlich langsamer verzehrt als Gerichte aus raffinierten Zutaten, wie Forscher der Universität von Rhode Island in Kingston herausfanden.



Im Stehen: Ein Mann isst sein Mittagessen auf der Strasse. Archivbild

Studie. – Ob und inwieweit die Geschwindigkeit beim Essen in Zusammenhang mit Übergewicht stehe, müsse noch weiter untersucht werden, berichteten die Wissenschaftler auf der Jahrestagung der Adipositas-Gesellschaft in Orlando in Florida. Die Ernährungswissenschaftlerin Kathleen Melanson fand in einer Laborstudie heraus, dass Männer bei einer Mahlzeit pro Minute im Durchschnitt 80 Kalorien zu sich nehmen, Frauen nur 52. Eine zweite Untersuchung ergab darüber hinaus, dass es einen Zusammenhang gibt

zwischen der Essgeschwindigkeit und dem Body-Mass-Index (BMI). «Wir gehen davon aus, dass schnelles Essen zusammenhängt mit einem höheren Energiebedarf, wie ihn Männer und schwergewichtige Menschen haben», erklärte Melanson. Dass Vollkornprodukte langsamer verzehrt werden als andere, hängt nach ihrer Auffassung von deren Konsistenz ab – «sie enthalten mehr Fasern und müssen deshalb länger gekaut werden». (sda)

Auch E-Zigaretten sind gesundheitsschädlich

Nikotingenuss in jeder Form ist gefährlich – darüber sollten Eltern ihre Kinder aufklären. Dies raten Experten.

Gesundheit. – «Wasserpfeife zu rauchen, kann als Gewohnheit dieselben Krebsarten und Krankheiten verursachen wie Zigarettenrauchen», erklärt Matthias Brockstedt, Suchtbeauftragter des Berufsverbandes der Kinder- und Jugendärzte (BVKJ). Dies gelte auch für rauchlosen Nikotinkonsum wie Schnupf- oder Kautabak.

Macht auch abhängig

Hier komme sogar noch ein erhöhtes Risiko für Mundhöhlen- und Bauch-

speicheldrüsenkrebs hinzu. Auch die elektrische Zigarette, E-Zigarette oder elektronische Zigarette, sei keine gesunde Alternative zur herkömmlichen Zigarette, betont der Experte. Bei der E-Zigarette wird eine mit Nikotin und Aromastoffen versetzte Trägerflüssigkeit durch eine kleine Heizspirale erhitzt, es entsteht ein dem Rauch ähnliches Dampfgemisch, das der Raucher inhaliert.

«Die E-Zigarette produziert zwar keinen Teer, da es keine Glut gibt, aber der Raucher nimmt immer noch das Gift Nikotin auf», erläutert Brockstedt auf Anfrage. Nikotin sei ausserdem die Substanz in der Zigarette, die abhängig mache, betonte der Experte abschliessend. (sda)

VERANSTALTUNGSTIPPS

Oberwil

4. Januar, 19.00 bis 20.30 Uhr, Seminarraum der Psychiatrischen Klinik Zugersee, Oberwil. **Angehörigenabend:** Informationen und Diskussion für Angehörige von psychisch kranken Menschen. Anmeldung bis zum Vorabend erbeten beim Empfang unter Telefon 041 726 33 00 oder per E-Mail: empfang@pkzs.ch.

16. Januar, 14.00 bis 16.00 Uhr, Mehrzwecksaal der Psychiatrischen Klinik Zugersee, Oberwil. **Vortrag: «Psychiatrie der Zukunft: Realität und Visionen»**, mit Prof.

Dr. med. Dr. rer. soc. Frank Schneider als Referent.

Schwyz

21. Dezember, 15.00 bis 17.00 Uhr, Haupteingang Spital Schwyz. **Punch und Lebkuchen zur Adventszeit.**

22. Dezember, 16.30 bis 17.30 Uhr, Spital Schwyz. **Spitalweihnachtsfeier:** Besinnliche Feier für Patienten, Angehörige, Besucher und Freunde mit stimmungsvollen Geschichten, Gedichten, Liedern und Musik.

GESUNDHEITSRATGEBER



Dr. med. Cesar Winnicki, Aeskulap Klinik

«Ich bin ständig erkältet»

«In der kalten Jahreszeit bekomme ich ständig Erkältungen. Nicht einmal Antibiotika helfen dagegen. Was kann ich tun, dass meine Gesundheit stabiler wird?»

Sabine M. (38)

Dr. med. Winnicki antwortet:

«Bei den meisten Infektionen der oberen Atemwege handelt es sich um virale Erkrankungen, bei denen antibiotische Behandlung nicht indiziert ist und kaum hilft. Grundsätzlich sollen banale Erkältungen symptomatisch behandelt werden. Eine Reihe von Heilpflanzen wie die Enzianwurzel, die Schlüsselblume oder ätherische Öle aus Eukalyptus und Myrtenblätter haben eine nachgewiesene positive Wirkung auf unsere Atemwege und dürfen bei jeder Infektion rechtzeitig eingesetzt werden. Darüber hinaus leistet Halsspülen (Gurgeln) mit einem Salbeitee, einem Extrakt aus dem Teebaum oder gar mit Salzwasser Abhilfe. Bei Kindern sind besonders äussere Anwendungen wie Halswickel und Einreibungen mit ätherischen Ölen oder Heilpflanzenextrakten wirksam und beliebt.

Wiederkehrenden Infektionen liegt oft eine Schwäche der lokalen Abwehrkräfte zugrunde. In dieser Situation ist eine langfristige prophylaktische naturheilkundliche Behandlung angezeigt. In erster Linie sind es die sogenannten Bakterienlysate-Präparate, die abgetötete Bakterien enthalten. Die Einnahme dieser Medikamente aktiviert nachhaltig die Abwehrkräfte. Dieser Effekt kann durch bestimmte Heilpflanzen wie Echinacea (Sonnenhut) oder Pelargonium zusätzlich unterstützt werden.

Die von Ihnen geschilderte Infektanfälligkeit ist oft Ausdruck einer gestörten Lebensbalance. In dieser Hinsicht wäre eine Anpassung des Lebensstils ratsam. Die wichtigsten Aspekte sind gesunde Ernährung, Erholungsphasen, regelmässige körperliche Aktivität sowie Abhärtung Ihres Körpers. Falls all diese Massnahmen zu keinem Ergebnis führen sollten, müsste man Ihre Gesundheit im Rahmen einer hausärztlichen Untersuchung eingehend kontrollieren.»

Dr. med. Cesar Winnicki, Chefarzt Aeskulap-Klinik, Brunnen, Leitung Chronische Erkrankungen



AESKULAP KLINIK

Ärztliche Ganzheitsmedizin

Gersauerstrasse 8 • CH-6440 Brunnen
Tel +41 (0)41 825 47 47
Fax +41 (0)41 825 48 00
info@aeskulap.com • www.aeskulap.com

Skigymnastik als Einstieg

Gesundheit. – Wer im Winter auf die Piste will, sollte sich mit Skigymnastik vorbereiten: Dies gilt auch für jene, die sich das Jahr über mit Walken, Kraftsport oder Radfahren fit gehalten haben. Im Schnee brauche man Kraft, Ausdauer,

Koordination und auch elastische Muskeln, rät der Sportwissenschaftler Elmar Kornexl von der Universität Innsbruck im Apothekenmagazin «Senioren Ratgeber». Diese Komponenten trainiere die Skigymnastik. (sda)

IMPRESSUM

Die «Gesundheitsseite Schwyz» wird in Zusammenarbeit mit dem Spital Schwyz, Gesundheit Schwyz, der Aeskulap-Klinik und der Psychiatrischen Klinik Zugersee gestaltet.