

Männergesundheit - was Man(n) darf

Das Erkrankungsgeschehen sowie die Lebenserwartungen von Frauen und Männern sind unterschiedlich. Während 2020 die Lebenserwartung von Frauen bei 83,3 Jahren lag, lag sie bei Männern bei 78,5 Jahren. Diese Unterschiede müssen demnach auch in der Gesundheitsversorgung und -förderung sowie in der Prävention berücksichtigt werden. Anlässlich des internationalen Männertags am 19. November möchten wir besonders auf die psychische Gesundheit von Männern aufmerksam machen und Tipps zur Stressbewältigung geben.

Sarkastische Sätze wie „Echte Männer weinen nicht“ oder „Ein Indianer kennt keinen Schmerz“ vermitteln den Eindruck, dass Männer über ihren psychischen Zustand nicht reden sollten. Dies führt dazu, dass sie ihre Gefühlslage überspielen. Doch genau wie bei Frauen gehört auch bei Männern das geistige Wohlbefinden zum allgemeinen Gesundheitszustand. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) definiert Gesundheit nicht nur als Abwesenheit von Krankheit, sondern als „Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens“. Die psychische Gesundheit wird dabei als ein Zustand des Wohls angesehen, in dem der/die Einzelne die Fähigkeit besitzt, im Alltag anfallende Belastungen im Leben bewältigen zu können.

Stress- und Drucksituationen können nicht immer vermieden werden, jedoch gibt es bestimmte Methoden, Übungen, Hilfsmittel und Tricks, um den Stress zu bewältigen. Hektische und stressige Situationen, wie beispielsweise Druck auf der Arbeit, Streit mit den Nachbarn, finanzielle Schwierigkeiten oder Beziehungsprobleme können der Auslöser für Stress sein. Doch nicht jeder reagiert gleich auf solche Situationen. Während manche Menschen einen noch höheren Antrieb spüren oder einfach besser mit der Situation umgehen können und von ihrem Wettbewerbscharakter angetrieben werden, so sind andere mit solchen Situationen schnell überfordert und reagieren mit Wut, Ärger und Verzweiflung. Im schlimmsten Fall kann es zu Depressionen führen, die sich beispielsweise durch häufig auftretende Reizbarkeit, ein innerliches Gefühl der Leere und/oder eine dauerhafte Müdigkeit auszeichnen.



Männer leiden heimlich

Männer müssen sich mit einer großen Erwartungshaltung der Gesellschaft herumschlagen. Klischees wie, „Männer müssen immer stark sein, dürfen keine Gefühle zeigen“ und „Emotionen wie Trauer sind ein Zeichen von Schwäche“ sind auch in der heutigen Gesellschaft noch häufig vertreten. Doch ist das männliche Geschlecht wirklich seltener von psychischen Problemen betroffen?

Nein, denn Männer leiden oftmals unbemerkt. Es fällt ihnen schwerer, gewisse Dinge nicht erledigen zu können oder Schwächen zuzugeben. Sie haben häufig hohe Erwartungen an sich selbst, sehen viele Bereiche als Wettkämpfe an und können mit dieser Belastung nicht gut umgehen. Der innere und äußere Erfolgsdruck verursacht zusätzlichen Stress, der oft

unausgesprochen bleibt und nicht zugegeben wird. Stress muss nicht sofort etwas Schlechtes bedeuten, jedoch ist der Umgang damit enorm wichtig. Was folgt, ist oftmals die Flucht in den Konsum von Alkohol, illegalen Substanzen oder zwanghafte Mediennutzung. Zu den bei Männern am häufigsten diagnostizierten psychischen Erkrankungen gehören Depressionen, Angststörungen und Suchterkrankungen.

6 Tipps zur Stressbewältigung

1. Legen Sie Auszeiten ein

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung empfiehlt, wenn möglich alle 90 Minuten eine fünfminütige Pause einzulegen. Gerade wenn sehr stressige Situation aufkommen, haben viele das Bedürfnis, noch mehr zu arbeiten oder sich noch intensiver mit dieser



Thematik zu beschäftigen. Doch Ruhe-Pausen sollten nicht vergessen werden. Nehmen Sie sich fünf Minuten Zeit zum Durchatmen und setzen Sie Ihre Arbeit mit der nach etwas Abstand neu gewonnenen Energie fort. Denn nach einer Pause ist der Kopf wieder freier und Lösungen für Probleme können schneller gefunden werden.

2. Setzen Sie sich Prioritäten

Lernen Sie, auch mal Nein zu sagen. Dies kann trotzdem auf eine weiterhin freundliche Art und Weise geschehen. Helfen Sie erst dann Anderen, wenn es Ihr Terminkalender zulässt. Sie können trotzdem hilfsbereit sein, jedoch sollten die Bedürfnisse Anderer nicht über die eigenen gestellt werden. Sonst wird es schwer, aus der Stressspirale raus zu kommen.

3. Lassen Sie Fehler zu

Nicht alles kann perfekt laufen. Akzeptieren Sie Fehler und lassen sie auch einmal provisorische Lösungen zu.

4. Entspannungstechniken

Nehmen Sie sich Zeit für sich und integrieren Sie beispielsweise Yoga, progressive Muskelentspannung oder Meditation in Ihren Alltag. Mit diesen oder anderen Entspannungstechniken, die für Sie passend erscheinen, kann akuter Stress bewältigt werden. Auch wenn diese Techniken häufig belächelt werden, so können durch einfache und kurze Übungen effektive Ergebnisse erzielt werden.

5. Erreichbarkeit einschränken



Lassen Sie von dem Gedanken los, immer und für jeden erreichbar zu sein. Versuchen Sie, öfters einmal buchstäblich „abzuschalten“ und auch im Urlaub nicht auf Mails beziehungsweise das Handy oder den Fernseher zu schauen. Gönnen Sie sich, Ihrem Körper und Ihrem Geist gelegentlich eine wirkliche Pause ohne Ablenkungen von außen.

6. Mit dem Umfeld über Belastungen sprechen

Reden Sie sich den Stress von der Seele. So können negative Emotionen besser und schneller verarbeitet werden und der Stress kann in den Hintergrund treten. Als Gesprächspartner eignen sich Menschen, die Ihnen ehrliches Verständnis aufzeigen können und Ihnen aufmerksam zuhören.



Stressbewältigung ist in der heutigen Zeit ein sehr großes Thema. Es sollte darauf geachtet werden, sich mit den Themen „Stress“ und „Psychische Gesundheit“ auch als Mann zu befassen und ihnen nicht aus dem Weg zu gehen, denn dauerhafter Stress kann krank machen.

Wer eine andauernde Überforderung oder ein permanente Niedergeschlagenheit verspürt, sollte auf jeden Fall professionelle Hilfe in Anspruch nehmen. Erster Ansprechpartner kann hier der Hausarzt sein. Auch die kostenfreie Telefon-Seelsorge bietet rund um die Uhr anonyme Beratungsgespräche bei Sorgen an (telefonisch oder per Chat): 0800 111 0 111 / 0800 111 0 222. Im Internet finden Sie z.B. auf der BZgA-Website „maennergesundheitsportal.de“ qualitätsgeprüfte, fundierte Informationen und praktische Tipps rund um die (psychische) Gesundheit von Männern.

Weitere Informationen finden Sie unter www.pugis.de oder www.das-saarland-lebt-gesund.de



Literatur:

Bundesministerium für Gesundheit. (2021). Zugriff am 16.11.2021. Verfügbar unter: [Gesundheit von Männern | BMG \(bundesgesundheitsministerium.de\)](https://www.bundesgesundheitsministerium.de).

Bundezentrale für gesundheitliche Aufklärung. (2018). Zugriff am 16.11.2021. Verfügbar unter: [BZgA: Tag der Seelischen Gesundheit: BZgA gibt Tipps zur Stressbewältigung.](https://www.bzga.de)

Bundezentrale für gesundheitliche Aufklärung. Zugriff am 16.11.2021. Verfügbar unter: [Psychische Erkrankungen \(maennergesundheitsportal.de\)](https://www.maennergesundheitsportal.de)

Merkur. (2021). Zugriff am 16.11.2021. Verfügbar unter: [Mentale Gesundheit bei Männern: Wie sich Stress und Depression äußern | Gesundheit \(merkur.de\)](https://www.merkur.de)