

Wann ist ein Mann ein Mann?



Männergesundheit rückt immer mehr in den Fokus. Was ist bei Männern besonders, speziell bei psychischer Belastung, und kann man damit umgehen?

Bei Männergesundheit denken alle an die Behebung von Erektionsproblemen. Ja, das ist vielleicht wichtig, es geht aber um viel mehr. Wir Männer sorgen oft selbst dafür, dass wir unsere Gesundheit ruinieren, ständig unter Strom stehen, denken, wir müssten immer stark sein und nicht auf unser Gleichgewicht achten.

„Männer haben's schwer, nehmen's leicht, außen hart und innen ganz weich“, ist nicht nur ein Klischee. Männer gehen tatsächlich oft anders mit ihrer Gesundheit um als Frauen. Sie beißen die Zähne zusammen, sind „hart wie Stahl“ mit sich selbst, lenken sich ab oder verrennen sich im Sport. Dabei tun sie so, als ob ‚alles cool‘ sei, auch wenn die Kacke noch so sehr dampft. Fällt es uns Männern nicht oft total schwer, überhaupt zu merken, wie es einem selber geht? Sprechen wir nicht lieber über alles Mögliche als über uns selbst? Gehen viele Männer nicht andauernd über ihre Gefühle hinweg?

Die Lebenserwartung von Männern liegt fünf Jahre unter der von Frauen (78 vs. 83 Jahre). Sie rauchen mehr, trinken Alkohol im problematischen Bereich und gehen seltener zur Vorsorgeuntersuchung. Fast die

Hälfte (41,3 Prozent) der Männer (Frauen: 27,6 Prozent) ist übergewichtig. Viel schwerer noch wiegen die psychischen Probleme, die nicht behandelt werden: Von 20 Menschen, die ihrem Leben selbst ein Ende setzen, sind 15 männlich.



Männer können wunderbar klar, kraftvoll und männlich sein und dabei trotzdem weich, achtsam und sensibel“.

Dr. Jochen von Wahlert,
Ärztlicher Direktor und Geschäftsführer

Wenn wir Männer uns also dazu bewegen lassen, uns um die eigene Gesundheit zu kümmern, Worte finden für das, wie es uns geht, dann lässt sich manche Krebserkrankung, mancher Herzinfarkt, aber auch manche Depression vermeiden. Nur wer redet, auch über das Innenleben, dem kann geholfen werden.

Davon profitieren auch Liebesbeziehungen. Wer miteinander redet, bewältigt vielleicht die Klippen einer langjährigen Ehe und schafft es, auch nach Jahren seine Beziehung ehrlich, lebendig und durchaus auch lustvoll zu leben. Männer können wunderbar klar, kraftvoll und männlich sein und dabei trotzdem weich, achtsam und sensibel.

Dr. med. Jochen von Wahlert

**Psychosomatische Privatklinik
Bad Grönenbach**

Am Schloßberg 6
87730 Bad Grönenbach
Telefon 08334 394-0
info@psychosomatische-privatklinik.eu
www.psychosomatische-privatklinik.eu

BILDER: UNPLASH