

## Gesundheitsfragen an den Mann

- Wie gesund lebe ich? Wo schade ich meiner Gesundheit, wo fördere ich sie?  
Beispiele: Rauchen, Alkohol, ungeschützter Sex, Sexsucht, riskantes Verhalten im Verkehr, Übergewicht, Arbeitssucht, Machthunger, Wut, Gewalt.
- Überschreite ich Grenzen? Von Mitmenschen? Von mir? Im Strassenverkehr? Gesetzesgrenzen?  
Stoppe ich beim Joggen im Wald vielleicht kurz und nehme Abstand hält, um zu signalisieren, dass keine Gefahr von einem ausgeht. Oder wechsele ich abends die Strassenseite, wenn man einer Frau entgegenläuft. Das sind kleine Elemente, die anderen aufzeigen, [da nimmt jemand Rücksicht](#).
- Liefere ich häufig ungebetene Erklärungen und Ratschläge (*Mansplaining*)? [Weiterlesen >>>](#)
- Oder *Victim Blaming*: angesichts männlicher Übergriffigkeit erst einmal über das Verhalten der Frau zu sprechen?
- „Men and boys, we show our manhood by how we treat our women.“  
(Desmond Tutu)
- Verliere ich schnell die Kontrolle über mich? Wie beherrscht mich meine Wut?
- Wie bin ich in Kontakt mit meiner wilden, gefährlichen Seite? Und bin ich dort gleichzeitig auch achtsam? Achtsam mir gegenüber und beachte ich an meinen Grenzen auch diejenigen meiner Mitmenschen?
- Bin ich mir bewusst, dass ich vielleicht auch stark beeinflusst werde, durch eine selbst durchlebte Berührungsarmut in meiner Jugend? [>>> Weiterlesen über diese Touch Isolation >>>](#)
- Treibt mein (unbewusster?) Drang nach mehr Männlichkeit mich dazu, mehr Fleisch zu essen, zu grillen? Für viele Männer symbolisiert Fleischkonsum Stärke, Macht und die Kontrolle über die Natur. Dieses Bild spiegelt sich im Mythos des Cowboys wider – des mutigen, furchtlosen Viehhüters, der allein in der Wildnis des Westens lebt. Doch der Cowboy steht auch für den Genozid an den Native Americans, die das Land zuvor bewohnten – ein oft übersehener, kulturimperialistischer Aspekt dieser Figur. Die riesigen Viehherden der Great Plains führten zur Entstehung gigantischer Schlachthöfe, die Fleisch in Massen und zu niedrigen Preisen verfügbar machten. Pflege ich dieses Bild des „einsamen Cowboys“?
- Wie nehme ich mich selber wahr? Nehme ich mich überhaupt wahr? Meine Gefühle?
- Wie kann ich sorgfältiger mit mir selber umgehen?
- Kann ich auch Unvollkommenheiten in mein Leben integrieren?

Unsicherheiten?

- Bin ich auf äussere Werte wie Geld, Erfolg, Status und Statussymbole fixiert?  
[Weiterlesen über Miswanting >>>](#)
- Wie erlerne ich konstruktive Formen von Aggressivität und Durchsetzungsvermögen und wie fördere ich deren Verbreitung?
- Wie funktionieren meine Beziehungsmuster?
- Wie pflege ich Männerfreundschaften?
- Wie fördere ich Solidarität unter Männern?
- Wie integriere ich neben dem Berufs-Mann den Ehe/Partner-Mann und Vater gleichwertig in mein Leben?
- Wie pflege ich meine „Eigenwelt“ neben den Bereichen der Arbeit und der Familien- oder Beziehungswelt?
- Wie trage ich dazu bei, mehr Gemeinschaftssinn zu entwickeln?
- Kann ich mich im Spannungsfeld zwischen instrumentaler und ganzheitlicher Vernunft für Gesundheitsförderung und Lebensqualität entscheiden, auch wenn ich dabei scheinbar persönliche Karrierenachteile in Kauf nehme?
- Wie weit lebe ich meinen Individualismus aus? Setze ich mich vor allem ein, um Machtstreben oder Selbstbestätigung zu befriedigen?
- Männer sprechen Frauen im öffentlichen Raum oft ungefragt an – das kann Angst machen. Deshalb: kein Catcalling, keine Kommentare oder Bemerkungen zum Aussehen, wenn eine Frau vorbeigeht oder neben einem steht.
- Zudem sollte jeder Mann überlegen, wie viel Raum er einnimmt – körperlich und verbal. Sitzt man im ÖV breitbeinig? Lässt man auf dem Gehweg genug Platz? Wie laut ist man, besonders in der Männergruppe?
- Macht ein freundliches Gesicht, lächelt mehr!

[Mehr allgemeine Fragen zu meinem Gesundheitsverhalten >>>](#)

## **Die „Zehn Gebote des Königs“ als Krisenprophylaxe für den Mann**

Peter Modler beschreibt in seinem Buch *„Die Königsstrategie – so meistern Männer berufliche Risiken“* realitätsnah den „selbstmörderischen Luxus“ vermeintlicher Souveränität, aber auch, wie es Managern gelingen kann, die „persönliche Resettaste“ zu drücken. Dies ist spätestens dann nötig, wenn die Herausforderungen der Arbeit die persönlichen Bindungen in der Partnerschaft, zu Familie, Freunden und selbst zum eigenen Körper zerstören und die Brücken zum

Leben jenseits der Arbeit brechen.

Die Empfehlungen des Autors fassen sich am besten zusammen in den „Zehn Geboten des Königs“:

- Achte auf die kleinen Fehler – und feiere sie.
- Keine Angst vor einem Rückzug.
- Habe nie das Gefühl, das Weltbild deines Mitmenschen genau zu kennen – deshalb: frage und frage nach.
- Lebe auch deinen Sex – und frag auch hier deine Partnerin nach ihrem Sex. [Weiterlesen über bessere Sexualität >>>](#)
- Gewinne die Initiative (nicht die Macht!) zurück – respektiere und achte aber auch die Initiative deiner Lebenspartnerin. Ist mir bewusst, dass Beziehung auch Anerkennung von Unterschieden ist?
- Keine Angst, etwas anders zu machen als alle anderen.
- Frage rechtzeitig um Rat.
- Lerne deine Kinder und Enkel kennen.
- Keine Angst vor einem Neuanfang.

## Die Schwäche des »starken Geschlechts«

### Warum Männer früher sterben als Frauen:

### Neueste Daten und Vermutungen zu einer alten Frage

- **Männer leben kürzer**

Jungen, die heute in Deutschland geboren werden, leben durchschnittlich etwa 5 Jahre kürzer als gleichaltrige Mädchen: Sie haben 79 Lebensjahre zu erwarten, Mädchen kommen auf 84. In Schweden, den Niederlanden und der Schweiz beträgt der Abstand nur 4 Jahre, in Estland, Lettland und Litauen teilweise mehr als zehn Jahre.

- **Männliche und weibliche Krankheiten**

Von 100.000 deutschen Männern erleiden in einem Jahr 365 einen Herzinfarkt, von 100.000 Frauen nur 186. Männer zeigen mehr Risikoverhalten und Rauchen deshalb häufiger, trinken auch mehr Alkohol. Frauen leben „mässiger“. Zudem spüren Frauen besser die Rhythmen des Alltags und leben demgemäss „regelmässiger (Essen & Schlaf vor allem). 10 Prozent der Männer zwischen 18 und 79 Jahren leiden unter Diabetes – und 8,6 Prozent der Frauen. Das liegt auch daran, dass sich das Fett bei Männern

eher im Bauch ablagert.

Bei den meisten Krebsarten ist die Sterblichkeit bei Männern höher als unter Frauen.

- **Das Immunsystem**

Östrogen stärkt das Immunsystem – deshalb leiden Frauen seltener an leichten Infektionserkrankungen wie Schnupfen oder Erkältungen. Die »Männergrippe« ist keine Erfindung. Auch schwere Infektionserkrankungen wie Lungenentzündungen und Malaria haben Männer häufiger. Das schlagkräftigere Immunsystem lässt Frauen allerdings häufiger an Autoimmun- und Schilddrüsenkrankheiten leiden (auch an Long-Covid).

- **Männer und Corona**

Weltweit sind 47 Prozent der Infizierten männlich. Dennoch sterben mehr Männer an Covid-19. Bei den 60- bis 79-jährigen liegt die Todesrate bei den Frauen bei drei Prozent, bei den Männern bei 6 Prozent. Schwerere Verläufe bei Männern sind wohl dem etwas schwächeren Immunsystem geschuldet.

- **Schädliches Verhalten**

Männer sind fast doppelt so häufig in tödliche Autounfälle verwickelt wie Frauen. Männer überschätzen ihre Fähigkeiten und Grenzen. Sie konsumieren mehr Alkohol und illegale Drogen und ernähren sich fleisch- und fettreicher. 60 Prozent der über 18-jährigen Männer haben Übergewicht – und nur 40 Prozent der Frauen. Männer nehmen weniger Vorsorgeuntersuchungen in Anspruch als Frauen.

- **Der Einfluss der Rollenbilder**

Die Abkehr von traditionell männlichen Rollenbildern und Verhaltensweisen nutzt der Männergesundheit. Ausgerechnet der Frauenbewegung haben die Männer daher wahrscheinlich zu einem grossen Anteil anderthalb Jahre ihres Lebens zu verdanken: Lag der Unterschied der Lebenserwartung 1991 noch bei 6,5 Jahren, liegt er heute nur noch, siehe oben, bei knapp fünf Jahren. In Ländern wie Schweden und Dänemark, wo die Rollenunterschiede weniger ausgeprägt sind, ist der Abstand deutlich geringer.

- **Junge Männer sind einsamer**

Egal ob schwarz und aus einer prekären Gegend oder weiss und an einer teuren liberalen Privatschule: Alle Jungen fürchten, als schwach, verletzlich

oder weiblich zu gelten.

Und was macht das mit ihnen?

Für viele bedeutet es Einsamkeit. Auch wenn sie viele Freunde haben und beliebt sind, fühlen sich viele Jungen einsam. Sie sprechen kaum je vertieft über ihre Gefühle, aus Angst und Scham, als schwach zu gelten. Zudem wissen sie oft nicht, wie man darüber spricht.

- **Männer über 50**

Männer schießen ein Eigengol, falls sie verpassen, dass es in der zweiten Halbzeit des Lebens in die andere Richtung geht, wie im Fussball! Anhand eines Fussballspiels kann man auch noch mehr erkennen: Der junge Mann ist ein Stürmer – der ältere ein Mittelfeldspieler, der nicht mehr so viele Sprints hinlegt und Tore schießt, der jedoch viel Übersicht hat, das Spiel flach hält, in die Länge zieht, um dann die entscheidenden Pässe zu schlagen... das 50. Lebensjahr als positiver... [Weiterlesen](#)

- **Männer und die Arbeit**

Es ist an der Zeit, eine Welt zu schaffen, in der Wachstumsideologie und Konsum nicht mehr unser Leben und unseren Planeten aussaugt. Dafür müssen wir aber unser Verhältnis zur Arbeit überdenken.

Um dies zu illustrieren blicken wir zurück auf das Leben der Steinzeitmenschen, auf die nomadisch lebenden Jäger und Sammler...

[Weiterlesen](#)

- **Männer gehen in Rente...** [Weiterlesen](#)

- **Männer und Sexualität**

- **Impotenz**

„Impotenz“ ist ein sexistisches, Männer diskriminierendes Wort! Der Mann wird damit in seiner ganzen Potenz, in seiner Lebenskraft, in seinem Mannsein angegriffen und oft lächerlich gemacht. Wir Männer setzen auch oft selbst „Mannsein“ mit sexueller Kraft gleich und leiten damit unsere Identität aus unserer sexuellen Leistungsfähigkeit ab. Dabei stellt diese nur einen kleinen Teil unserer „Potenz“ dar.

Diese zeigt sich auch in der Fähigkeit, etwas zu erzeugen, kreativ zu sein. Sie zeigt sich als geistige Kraft.

Und auch im Starten und erfolgreich Durchziehen eines Start-Ups, eines

Projektes... [Weiterlesen](#)

### **Wenn Männer sexuelle Gewalt erleben**

Die meisten Frauen, die sexuelle Gewalt erleben, reden nie darüber. Bei den Männern ist die Zahl der Schweigenden noch höher. Wenn sie doch reden, dauert es laut dieses Artikels drei Jahrzehnte oder länger, bis sie es wagen. Ein Grund dafür sind toxische Gendernormen:

*„When it comes to male rape, gender norms collide with trauma: many survivors feel guilt or shame, torturing themselves with questions such as why they didn't somehow fight off their attackers, or wondering if there was some hidden vulnerability that had caused them to be targeted. Myths become formidable obstacles to survivors confronting their traumas: that “real men” don't get raped, that survivors of rape or abuse must be gay, that rape is about sex rather than power and control, or that the abused are likely themselves to become perpetrators.“*

([www.theguardian.com/commentisfree/2020/jan/16/male-rape-victims-sexual-abuse-support](http://www.theguardian.com/commentisfree/2020/jan/16/male-rape-victims-sexual-abuse-support))

Dieser Artikel beschreibt eindringlich, wie wichtig es ist, dass Männer, die Opfer wurden, Raum zum Reden haben, und welche Strukturen ihnen dabei helfen.

### **Berührungsarmut oder “Touch Isolation” der Männer**

Ein Mann, der eine Frau anfasst – was denken Sie bei diesem Bild? Viele denken sich gar nichts. Viele andere dürften ein mulmiges Gefühl haben, denn ein Mann, der eine Frau anfasst, da schwingt heutzutage auch oft die Frage mit: “Darf der das?” Stichwort: „me too“. Wir sind misstrauisch geworden und zwar leider oft gegen Männer im Allgemeinen.

Die Wurzeln des Misstrauens gehen tief, sie beginnen in der Kindheit und zwar mit sexistischen Männlichkeitsvorstellungen, die Eltern auf ihre Söhne projizieren. In einer altmodischen Weise denken wir immer noch, zu viele liebevolle Berührung mache unsere Söhne zu weich, zu weiblich.

Eltern kuscheln ihre Söhne weniger als ihre Mädchen. Sie lesen ihnen weniger vor. Sie ermuntern sie häufiger, nicht zu weinen – kurz: Sie halten sie emotional häufiger an der kurzen Leine. Mit der Folge, dass Jungs Berührungen bald nur noch in zwei Arten kennen: Schulhofprügeleien und Teamsport. Und später dann: Dating und Sex.

Diese Einschränkung packt eine grosse emotionale Last auf die Schultern der Mädchen: Sie sind nun der manchmal einzige Ausweg, den Jungs aus einer

“Touch Isolation” finden. Diese beschreibt den Zustand, der Männern kaum Möglichkeiten alltäglicher Berührungen einräumt: “Berührungsarmut” ist die Folge. Alles konzentriert sich nun auf die Partnerschaft, was auch mal zu Potenzproblemen führen kann. *“Young men starving for touch seek it in the sexual realm, often exclusively from their partners. This makes frequency of sex a challenging issue for couples.”* (Mark Greene: <https://goodmenproject.com/featured-content/why-men-keep-demanding-megasahd/>) Einer der Gründe, warum Männer häufiger Sex wollen, als Frauen? – Eine interessante Sicht. Bislang musste immer das Testosteron als Erklärung herhalten – war einfacher... [Weiterlesen](#)



- [Ist die Penisvorhaut \(Präputium\) überflüssig und kann demnach ohne Probleme entfernt werden?](#)
- **Wie könnten Männer länger leben?**

Durch ein grösseres Bewusstsein für einen gesunden Lebensstil („mässig, regelmässig“!), durch eine weitere Annäherung der Geschlechterrollen – und durch einen anderen Blick der Ärzt\*innen auf ihre Patienten. Gendermedizin ist inzwischen vielerorts im Lehrplan der Studiengänge verankert. Ein kleiner Erfolg: Seit 2019 wird in Deutschland die Darmspiegelung für Männer ab 50 Jahren als Kassenleistung angeboten (für Frauen ab 55 Jahren), weil Männer häufiger Darmkrebs bekommen.

Foto von [Matheus Ferrero](#) auf [Unsplash](#)

Veröffentlicht am 30. Januar 2023 von Dr. med. Thomas Walser

Letzte Aktualisierung:

11. April 2026