

Spiel nicht den Helden!



DER EXPERTE

Prof. Frank Sommer, Urologe & Sportmediziner, ist seit kurzem Inhaber der weltweit ersten Universitätsprofessur für Männergesundheit am Hamburger Uniklinikum Eppendorf

Als Rad-Superstar Lance Armstrong jetzt zum siebten Mal die Tour de France gewann, bot er auf dem Siebertreppchen ein Bild des Triumphes. Im Jahr 1996 sah das noch ganz anders aus. Da erkrankte er an Hodenkrebs - im Alter von nur 25 Jahren. Was viele nicht wissen: Männer neigen häufiger zu Krebs, Bluthochdruck und Herzinfarkt als Frauen. Jetzt wurde in Hamburg der weltweit erste Lehrstuhl für Männergesundheit eingerichtet. BUNTE sprach mit dem Lehrstuhlinhaber Prof. Frank Sommer vom Klinikum Eppendorf der Uni Hamburg.

Brauchen wir einen deutschen Lehrstuhl für Männergesundheit?

Ja, dringend. Dies ist übrigens sogar die weltweit erste Universitätsprofessur für dieses Fach. Männer sind die wahren Sorgenkinder der Medizin. Sie bekommen häufiger Krebs, haben ein höheres Herz-Kreislauf-Risiko. Männer erkranken mit höherer Wahrscheinlichkeit an einer Sucht und ihre Selbstmordrate liegt weit über der in der weiblichen Bevölkerung. Das summiert sich zu einem erschreckenden Fazit: In Deutschland sterben Männer sechs bis sieben Jahre früher als Frauen.

„Nur 16 Prozent aller Männer nutzen die Chance der Vorsorge“

Was tun Sie dagegen?

Das Wichtigste ist, bei Männern ein Bewusstsein für ihren Körper und ihre Gesundheit zu wecken. Männer betrachten ihren Körper wie einen Motor, der funktionieren soll. Wenn etwas kaputtgeht, muss man es reparieren.

Frauen sind liebevoller zu sich selbst und empfänglicher für vorbeugende Maßnahmen.

Ist das nicht nur ein Klischee?

Nein. Ein Beispiel: 40 bis 50 Prozent der Frauen nehmen die Chancen von Gesundheitsvorsorge-Untersuchungen wahr. Der prozentuale Anteil der Männer, die zur Vorsorge gehen, stieg zwar in den vergangenen Jahren. Aber nur von 12,4 auf magere 15,6 Prozent.

Also sind Männer selbst schuld, wenn sie krank werden und zu früh sterben?

Sie werden im Gesundheitswesen teilweise auch grob benachteiligt. Etwa: Männer zwischen 30 und 45 erkranken eineinhalbmal häufiger an Hautkrebs als Frauen. Doch die Kassen erstatten den Hautkrebsvorsorge-Check bei Frauen schon ab 30, bei Männern erst ab 45 Jahren.

Woran sterben die meisten Männer?

Die zahlenmäßig dominierenden Todesursachen bei beiden Geschlechtern sind Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Infarkt, plötzlicher Herztod und Schlaganfall. Männer sterben zwischen 45 und 64 Jahren dreimal häufiger am plötzlichen Herztod.

Warum?

Das hat ein Bündel von Ursachen. Männer haben häufiger Übergewicht, dies begünstigt Diabetes und Arteriosklerose. Beide erhöhen die Gefahr von Herzinfarkt, plötzlichem Herztod und Schlaganfall - auch deshalb, weil bei Männern oft der Blutdruck erhöht ist.

Wenn die Wünschelrute des Männerherzens Alarm schlägt

Sagen Sie doch mal etwas Tröstliches. Zum Beispiel, wie Sie Männerleben retten.

Bleiben wir bei den Herz-Kreislauf-Leiden. Genauso komplex wie die Ursachen sind die Ansätze von Prävention und Behandlung. Wir fangen beim Penis an.

Wie bitte - was hat der Penis mit Herzinfarkt und Schlaganfall zu tun?

Viel. Wissenschaftliche Studien zeigen, dass der Penis eine Art Seismograf für drohende Herz- und Gefäßerkrankungen darstellt. Männer mit

Erektionsstörungen haben ein hohes Risiko, in den nächsten Jahren einen Infarkt zu erleiden.

Welche Konsequenzen hat das?

Wenn ein Mann mit Erektionsproblemen in die Sprechstunde kommt - und das sind viele Patienten in unserer Männersprechstunde -, machen wir zunächst eine exotische Untersuchung. Sie heißt Doppler-Duplex-Sonografie. Wenn dieser Test zeigt, dass die Durchblutung der Penisschwellkörper im stimulierten Zustand verringert ist, dann wissen wir: Wir haben einen Infarktkandidaten vor uns. Deshalb nennen wir den Penis auch die Wünschelrute des Herzens.

Was hat der Betroffene von so viel diagnostischer Poesie?

Sie kann sein Leben retten. Denn in diesem Stadium hat der Mann /war Erektionsprobleme, aber noch keinerlei Herzsymptome. Wir können Infarktgefährdete so in einem symptomfreien Frühstadium identifizieren.



Herzprobleme

Hans-Jürgen Bäuml, 63

Der frühere Eisläufer litt unter Herzklappenverkalkung. Im März 2005 wurde diese durch eine künstliche Herzklappe ersetzt.

Und was machen Sie dann?

Dann erstellen wir gemeinsam mit den Kardiologen einen Präventionsplan. Erstens andere Ernährung: weniger Fett, keine kurzkettigen Kohlenhydrate wie in Zucker und Weißmehl. Viel langsam resorbierbare Kohlenhydrate, etwa in Gemüse, und wertvolles Eiweiß in Fisch. Das wird ergänzt durch ein Bewegungsprogramm mit moderatem, aber regelmäßigem Ausdauertraining.

„Mit dem PSA-Test lässt sich Prostatakrebs erkennen“

Der Effekt?

Das Ziel, das wir meist auch erreichen: Der Mann nimmt ab. Blutfette und Blutdruck sinken, die Herzdurchblutung wird besser.

Klappt denn das: Ein Mann kommt zu Ihnen, weil er sein Sexleben in Hochform bringen will - und Sie verordnen ihm Fischfilet und Dauerlauf?

Sie werden staunen: Es klappt hervorragend. Die erschreckend deutlichen Duplex-Bilder zeigen, in welcher Gefahr Blutgefäße und Herz schweben. Zusätzliche Motivation: Wenn der Mann sich auf den Aktionsplan „Klüger essen plus mehr bewegen“ einlässt, merkt er schon in wenigen Wochen: Nicht nur die Lebensfreude steigt - auch die Penisdurchblutung wird gesteigert, in der Partnerschaft klappt es sexuell wieder besser.

Sie müssen ein Motivationskünstler sein.

Motivation spielt eine entscheidende Rolle in unserer Klinik. Dazu gehört auch engmaschige Rückkopplung: Wir empfehlen oder verordnen nicht nur etwas. Wir bestellen den Patienten auch spätestens nach drei Monaten ein, um zu prüfen, ob etwa Sport und Bewegung etwas bewirkt haben. Außerdem wirkt bei Männern oft ein Zahlenspiel.

Was meinen Sie damit?

Frauen muss man in der Medizin emotional überzeugen. Sie wollen an das glauben, was sie tun oder einnehmen. Männer lassen sich durch Zahlen beeindrucken. Wenn ich genau berechne und durch eine Grafik erläutere, warum ein niedrigerer LDL-Blut-Fettwert die Überlebenschance verbessert, arbeitet der Patient bei der Blutfettsenkung und Infarktvermeidung plötzlich aktiv mit.

Männer sterben ja nicht nur am Infarkt, sondern auch an Krebs ...

Gegen typischen Männerkrebs wie Hoden- und Prostata Tumoren hilft nur Früherkennung. Beispiel eins: Hodenkrebs, der oft junge, kerngesunde Männer trifft. Hier zeigt ein Urologe den Männern, wie sie - analog zur Brustselbstuntersuchung der Frau - durch regelmäßiges Abtasten die Chance der Frühdiagnose verbessern. Beispiel zwei: Prostatakrebs. Ich rate den Männern nicht nur zur regelmäßigen Vorsorgeuntersuchung ab dem 45. Lebensjahr. Von diesem Alter an sollten sie sich auch einmal jährlich einen PSA-Test leisten, den leider die Kassen nicht bezahlen. Wenn der Eiweißstoff PSA erhöht ist, kann dies auf Prostatakrebs hinweisen.

Männer begehen auch häufiger Selbstmord als Frauen. Woran liegt das?

Generell handeln Männer in dunklen Phasen konsequenter und härter gegen sich selbst. Frauen begehen öfter Suizidversuche, Männer bringen sich tatsächlich um. Besonders dramatisch wird die Situation im .Alter ab 70. Dann liegt die Zahl der Suizide bei Männern achtzig Mal so hoch wie bei Frauen - ich wiederhole: achtzig Mal! Die Ursache: In diesem Alter vereinsamen Männer häufiger.

Warum?

Während Frauen soziale Netzwerke auf bauen, fokussieren sich Männer oft auf eine Person wie die Ehefrau. Wenn sie stirbt, versinken Männer im seelischen Chaos und sehen Suizid als letzten Ausweg.

Können Sie dann eingreifen und helfen?

Nein. Als Urologe und Sportmediziner werde ich seelisch Gefährdete an Spezialisten weiterleiten. Oft hilft es aber schon ein wenig, wenn Männer überhaupt das Signal bekommen: Jemand interessiert sich für eure Sorgen und Nöte. Wirklich helfen kann nur ein erfahrener Therapeut.

Wer hilft den Männern, die nicht in Hamburg wohnen?

Erster Ansprechpartner bei Männerproblemen ist sinnvoller weise ein Urologe. Oft sind es die Frauen, die die Männer zum Arzt drängen und sagen: Ich glaube, da stimmt was nicht.

INTERVIEW: FRANK R. SCHWBBKB