



GEFRAGT: Frank Sommer

## Wie überzeugt man Männer, gesünder zu leben?

„Männer sind so verletzlich“, besang einst Herbert Grönemeyer die Ambivalenz seiner Geschlechtsgenossen: äußerlich hart, innen ganz weich. Doch den deutschen Mann kümmern seine Befindlichkeiten weiterhin wenig, er geht noch immer deutlich seltener zu Vorsorgeuntersuchungen als seine Frau und stirbt im Schnitt fünf Jahre früher. Männer zu einem zuträglicheren Lebensstil zu ermuntern ist das Anliegen des Andrologen, Urologen und Sportmediziners Frank Sommer, der an der Universitätsklinik Hamburg-Eppendorf den ersten deutschen Lehrstuhl für Männergesundheit bekleidet. Er hat 2005 die „Deutsche Gesellschaft für Mann und Gesundheit“ gegründet

**PSYCHOLOGIE HEUTE** Herr Professor Sommer, Sie lehren „Männergesundheit“. Brauchen wir die neue Disziplin schon aus Gerechtigkeitsgründen, weil es auch Frauen- und Kinderheilkunde gibt?

**FRANK SOMMER** Proporz und Quoten sind weniger mein Anliegen. Es ist ja bekannt, dass Männer besonders anfällig für Herzinfarkt und Schlaganfall sind, häufig gehen Antriebslosigkeit und Müdigkeit voraus. Irgendwann werden dann Erektionsstörungen akut, die konkreten Leidensdruck verursachen. Genau diese lassen meist die Männer zu mir in die Praxis kommen, sie sind aber oft nur die Spitze des Eisbergs und ein Indikator dafür, dass ein Organismus insgesamt nicht in Bestform ist. Männer ernähren sich schlechter und achten

insgesamt viel weniger auf ihren Körper als Frauen. Hier gilt es aufzuholen. Ich versuche, Männer zu motivieren, Prävention zu betreiben statt Reparatur am Körper.

**PH** Warum gehen Männer seltener zum Arzt als Frauen?

**SOMMER** Dafür gibt es mehrere Gründe. Männer sind es gewohnt, ihren Körper zum Erreichen ihrer Ziele zu nutzen, man kann auch sagen: Sie beuten ihn rücksichtslos aus. Und das Perfide daran ist, sie spüren es nicht. Eine aktuelle Umfrage in sechs europäischen Ländern und den USA hat gezeigt, dass Männer zwischen 40 und 80 Jahren mehrheitlich, und zwar zu etwa 85 Prozent, der Meinung sind, dass sie gesundheitlich auf der Höhe seien. Ihre Krankenakten sagen allerdings etwas ganz anderes. Frauen hingegen sind es traditionell gewohnt, nicht nur auf die eigene, sondern auf die Gesundheit der ganzen Familie zu achten. Sie spüren ihren Körper mehr, achten wachsender auf Schmerzen, die von Männern einfach weggedrückt werden. Das Erbe von Jahrtausenden ist in uns verankert, aber in den vergangenen Jahren hat sich viel verändert, sogar die Männer.

**PH** Welche Art Mann kommt denn zu Ihnen?

**SOMMER** Es ist kein bestimmter Typ. In meiner Patientenkartei habe ich ehemalige Berufssportler und Computerfreaks, Topmanager, schrille Erscheinungen und unauffällige Beamte. Allen gemeinsam ist, dass sie sich einen entscheidenden Ruck gegeben haben, etwas in ihrem Leben ändern zu wollen.

**PH** Werden die Männer von ihren Partnerinnen zu Ihnen geschickt?

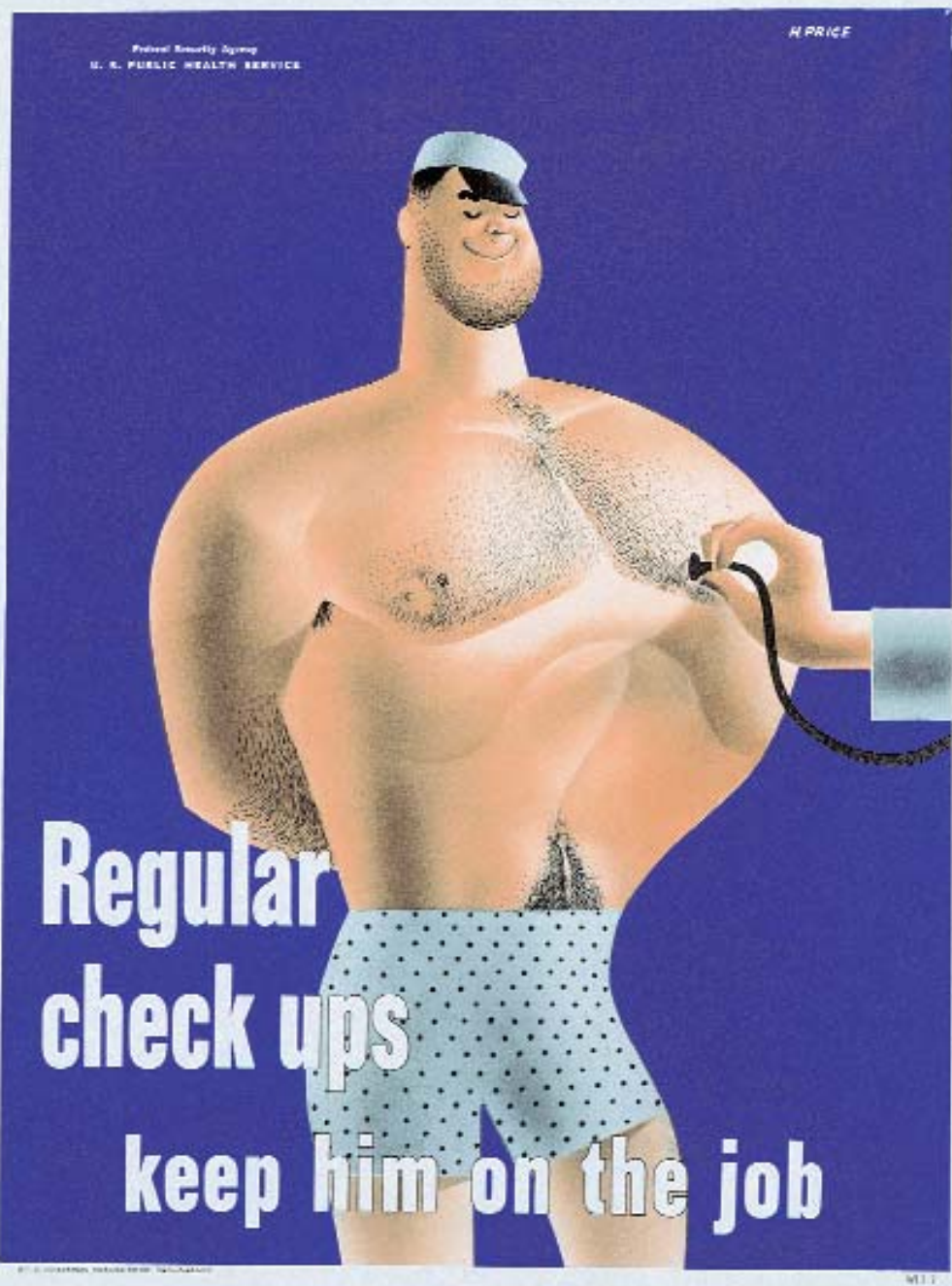
**SOMMER** In den seltensten Fällen. Und der Weg, den ich meinen Patienten vorschlage, würde auch nicht funktionieren, wenn sie keine Eigenmotivation mitbringen würden. Es ist sogar so, dass nur knapp ein Drittel meiner Patienten den Partnerinnen die Konsultation bei mir eingesteht. In der Regel wollen Männer nicht als hilfsbedürftig, sondern immer noch als das starke Geschlecht gelten.

**PH** Wie gehen Sie individuell vor?

**SOMMER** Selbstverständlich steht am Anfang eine gründliche Anamnese. Der allgemeine Gesundheitsstatus des Patienten – Gewicht, Blutdruck, Cholesterin, Hormonstatus und so weiter – wird gecheckt und darauf die individuelle Therapie ausgerichtet. Häufig empfiehlt sich eine Ernährungsumstellung mit mehr Gemüse und Obst und viel weniger Fleisch. Wenn dann der müde Mann außerdem wieder in Bewegung kommt, nimmt er häufig schnell an Gewicht ab, und das allgemeine Wohlbefinden wird besser.

**PH** Und wie motiviert man den müden und verzagten Mann zu solchen Kraftanstrengungen?

**SOMMER** Mit überschaubaren Schritten – wortwörtlich gemeint. Ich rate Männern oft, sich einen Schrittzähler anzuschaffen. Männer mögen konkrete Ziele, zählbare Erfolge, Wettbewerb. 10 000 Schritte am Tag sind auch für einen berufstätigen Büromenschen machbar. Dazu gehört es dann, die Treppe statt des Aufzugs zu benutzen und mittags den kurzen Weg in die City zu Fuß



chen, auf eine vernünftige Ernährung achten und den Mann zum Spaziergang ermuntern. Ich plädiere an die Männer: Bleibt bei euren Frauen. Untersuchungen haben ergeben: Alleinstehende Männer sterben früher.

**PH** Die Werbung suggeriert Männern heute unbeschwerter Sexualität bis ins hohe Alter – dank pharmazeutischer Unterstützung. Potenzwahn oder das gute Recht aufs technisch Machbare?

**SOMMER** Das Machbare ist immer verführerisch, aber grundsätzlich sollte jeder Mann in seinen individuellen, natürlichen Ressourcen seine persönliche Messlatte erkennen. In Lebenskrisen allerdings ist es legitim, ganz unterschiedliche Methoden auszuprobieren, um sie zu überwinden. Das können Gespräche mit Psychologen sein oder eben potenzfördernde Medikamente. Wenn damit Erfolge erzielt werden, lässt der Leidensdruck nach, und der Patient wird zugänglicher, ist wieder bereit, auch an-

... und könnten ihm überdies das Leben verlängern. Doch Männer verweigern sich Vorsorgeuntersuchungen. Warum eigentlich?

zu gehen, statt den Wagen zu nehmen. In einem Unternehmen riefen sich Männer, die von mir mit Schrittzählern ausgestattet worden waren, zu: „Wie viel hast du heute schon? Ich 8000.“

**PH** Kommt es vor, dass Männer, erst einmal in Schwung gekommen, über ihr Ziel hinausschießen?

**SOMMER** Das kann passieren und ist dann in der Tat eher schädlich als nützlich. Wer aus dem Stand mit knallrotem

Kopf bis zur Erschöpfung joggt, tut sich keinen Gefallen, denn Sauerstoffaufnahme und Fettstoffwechsel zeigen bei mittlerer Anstrengung die besten Werte. Körperliche Betätigung sollte langsam und gezielt aufgebaut und dann auch beibehalten werden.

**PH** Und wer hält die Männer dazu an?

**SOMMER** Hier kommen dann doch die Frauen ins Spiel. Sie sind es meistens, die auf Arzttermine aufmerksam ma-

dere Wege auszuprobieren. Die meisten wissen, dass solche Präparate keine Dauerlösung sind. Ich behaupte: Männer wünschen sich nicht nur guten Sex, sondern Lebensqualität. Man muss einigen von ihnen allerdings klarmachen, dass die beiden Begriffe nicht zu 100 Prozent deckungsgleich sind.

■ MIT PROF. FRANK SOMMER SPRACH MARGIT SCHLESINGER-STOLL