

Männer, geht zur Vorsorge!

ANALYSE Im Schnitt suchen sie deutlich seltener den Arzt auf oder nutzen Präventionsangebote als Frauen. Viele schätzen ihre Gesundheit tendenziell besser ein, als sie tatsächlich ist. Eine Initiative will für Aufklärung sorgen.

VON RONJA WIRTS

Beginne den Monat glattrasiert – und lass Dir dann einen Schnurrbart wachsen! Er ist ein mächtiges Symbol für eine gesündere Welt. So lautet der Aufruf auf der Internetseite der „Movember“-Initiative. Die Aktion fordert Männer weltweit dazu auf, sich für einen guten Zweck einen Schnurrbart stehen zu lassen. Ziel ist es, durch die Gesichtsbehaarung Aufmerksamkeit auf sich zu ziehen – und so etwa über die Risiken von Prostata- und Hodenkrebs aufzuklären. Auch Spenden werden gesammelt.

Die Idee hinter der Aktion ist nicht neu. Die Initiative wurde bereits 2003 in Australien ins Leben gerufen. Auf den ersten Blick erscheint sie etwas kurios – und die Herleitung zwischen „moustache“, also Schnurrbart, und November zu „Movember“ wohl auch etwas abstrakt. Wichtig sind solche Aktionen dennoch. So ist es bis heute zwar so, dass Frauen und nicht-binäre Personen wegen der sogenannten Gender Health Gap, also einer Lücke zwischen den Geschlechtern im Gesundheitsbereich, häufig benachteiligt sind. Grund dafür ist, dass die Forschung lange auf Männer ausgerichtet war und Diagnose oder Medikamentendosierung sich deswegen häufig an einer männlichen Norm orientieren. Gleichzeitig nehmen Männer bis heute im Schnitt aber deutlich seltener ärztliche Leistungen in Anspruch, als Frauen das tun.

So zeigt eine Datenanalyse der Kaufmännischen Krankenkasse, dass Frauen im Schnitt häufiger einen Arzt aufsuchen, als Männer das tun – egal, ob Allgemein- oder Fachmediziner. Laut Zahlen der Techniker-Krankenkasse gehen Frauen mit rund 19,8 Prozent außerdem häufiger zur Hautkrebs-Früherkennung – bei den Männern sind es knapp 16,2 Prozent. Und: Dem Essener Urologen Tobias Jäger zufolge nehmen nur etwa ein Viertel der Männer in der rele-

vanten Altersklasse Prostatakrebs-Früherkennungen in Anspruch. Und das, obwohl rund 80 Prozent über das Thema informiert sind. Zum Vergleich: Bei den Frauen wissen etwa 90 Prozent über relevante Früherkennungsmethoden Bescheid – und 75 Prozent nehmen diese auch wahr.

Gründe dafür gibt es viele. Mediziner Jäger spricht davon, dass bei einigen Männern immer noch eine andere Mentalität vorherrscht. Und diese zielt mehr auf „Reparatur“ und nicht auf „Vorsorge“ ab. Untersuchungen der Deutschen Gesellschaft für Männer und Gesundheit (DGMG) ergaben außerdem, dass Männer ihre Gesundheit tendenziell besser einschätzen, als sie tatsächlich ist: In einer Umfrage bezeichneten 88 Prozent der befragten Männer zwischen 40 und 49 Jahren ihren Zustand als gut bis ausgezeichnet. Rund die Hälfte von ihnen lag damit falsch.

Und noch ein weiterer Unterschied zeichnet sich ab, wenn männliche Gesundheitsvorsorge mit weiblicher verglichen wird. So sind Frauen – auch bereits im jungen Erwachsenenalter – häufig sehr intensiv an eine medizinische Betreuung angebunden. Viele besuchen beispielsweise früh einen Gynäkologen, um ein Rezept für die Pille zu erhalten oder einen Abstrich zur Krebsfrüherkennung machen zu lassen. Bei Männern hingegen folgt nach den letzten Untersuchungen im Jugendalter häufig eine lange Zeit, in der kaum ärztliche Leistungen in Anspruch genommen werden. Bis 35 steht ihnen vonseiten der Krankenkassen ein einmaliger Gesundheits-Check-up beim Hausarzt zu, Krebsfrüherkennungsuntersuchungen sind allerdings erst ab 45 Jahren Teil der Kassenleistung. Und – so Tobias Jäger: „Vielen Männern fällt es dann schwer, nach so langer Zeit die Kurve zu kriegen und wieder zum Arzt zu gehen.“

Welchen konkreten Effekt Initiativen wie der „Movember“ tatsächlich haben, ist schwer zu beantworten. Jäger zufolge können solche Aktionen aber dabei helfen, immer wieder Aufmerksamkeit auf das Thema zu lenken und Raum für Aufklärung zu geben. Beispielsweise würden einige Männer intuitiv vor der sogenannten Tastuntersuchung zurückschrecken, bei der die Prostata durch den Anus kontrolliert wird. Die Früherkennung von Prostatakrebs funktioniert inzwischen aber auch über den PSA-Wert und mithilfe einer Blutprobe. Eine Kassenleistung ist die Methode zwar noch nicht – für viele Menschen könne sie aber eine Alternative sein, so Jäger.

Auf der Internetseite der „Movember“-Initiative werden außerdem zahlreiche Spendenveranstaltungen wie Quizabende oder gemeinsame „Rasierpartys“ angeboten, die von Teilnehmern organisiert werden – mit dem Ziel, Geld für die Initiative zu sammeln, das dann wiederum in die Forschung fließt.

Und auch die Aufklärung in jungen Jahren – also zum Beispiel in der Schule – ist ein wichtiger Punkt. So weist die „Movember“-Initiative darauf hin, dass das Risiko einer Hodenkrebskrankung bei jungen Männern am höchsten ist. Laut Zahlen des Statistischen Bundesamts ist gut jeder zweite Patient zwischen 20 und 39 Jahre alt. Daher sollten Männer auch bereits im jungen Alter ihre Hoden regelmäßig selbst abtasten – und gucken, ob sie Veränderungen oder Verhärtungen bemerken.

Ein bisschen hat sich in den vergangenen Jahren nach Einschätzung von Tobias Jäger getan. Inzwischen ungefähr jeder vierte Mann im Alter zwischen 40 bis 50 Jahren nehme Vorsorgeuntersuchungen wahr – vor einigen Jahren sei es eher noch jeder fünfte gewesen. Genug ist das aber noch nicht. Wer mag und kann, darf bis dahin also gerne weiterhin im November den Schnurrbart wachsen lassen.

INFO

Hoden einmal im Monat abtasten

Selbstkontrolle Das Risiko für Hodenkrebs ist gerade bei jungen Männern sehr ausgeprägt. Der Berufsverband der Deutschen Urologen empfiehlt deswegen allen Jungen und Männern zwischen 14 und 45 Jahren, ihre Hoden einmal im Monat abzutasten.

Vorgehen Das geht am besten im Stehen, unter der warmen Dusche oder nach einem warmen Bad. Zuerst sollen Hodensack und Hoden in der geöffneten Handfläche von unten betastet und leicht auf und ab bewegt werden. Dabei entsteht ein Gefühl für Größe und Gewicht. Dann kann jeder Hoden einzeln kontrolliert werden: Dafür rollt man die Hoden zwischen Daumen sowie Zeige- und Mittelfinger hin und her.

Spiegel Zuletzt kann man im Spiegel noch prüfen, ob eine sichtbare Schwellung im Bereich des Hodensacks erkennbar ist.

Urologe Wer auffällige Veränderungen oder Verhärtungen bemerkt, sollte sich die Einschätzung von einem Arzt holen. Mit einer Ultraschall- und Blutuntersuchung kann ein Urologe den Verdacht überprüfen.