



## MANN muss es nur tun!

### Neue Lebenskonzepte erproben

Männergesundheit ist als eigenständiges Thema eher ein junges Pflänzchen. Und umfasst weit mehr, als nur „Prostata“ und „Herzinfarkt“. Aber: „Mit Männern über Gesundheit zu reden und sie zu unterstützen, lange lebensfroh und leistungsfähig zu bleiben, ist nach wie vor eine schwierige Herausforderung“, meint Holger Arnold, der unter anderem Coaching und Beratung zum Thema „Wiedergewinnung und Erhalt der Gesundheit“ anbietet. Gesundheit spielt aus seiner Sicht für viele „Harte Kerle“ eine Nebenrolle. Schon der Gang zum Arzt wird als Eingeständnis männlicher Schwäche gewertet. Männer sehen ihren Körper zu oft als Mittel zum Zweck und sind bereit, höhere Risiken in Kauf zu nehmen, um ihrer Rolle im Beruf und der Familie gerecht zu werden. Erfolg und Leistungsfähigkeit in allen Lebensbereichen stehen dabei meist an erster Stelle. Aber was, wenn die Leistungsfähigkeit nachlässt und Misserfolge zunehmen? Wenn wir nicht mehr wissen, wie es im Leben weitergehen soll, weil die alten Glaubenssätze nicht mehr zum Erfolg führen? Dann entsteht schnell eine innere Leere, das Gefühl, nicht mehr zu genügen, vielleicht sogar nicht mehr wertvoll zu sein. Ein Kreislauf, der ohne Unterstützung kaum zu stoppen ist, kann hier beginnen. Der Verlust des Selbstwertgefühls führt dann in den Dauerstress, zu depressiven Symptomen, bis hin zum Burnout. Auch eine Suchterkrankung ist eine mögliche Folge. Männer sind laut Datenmonitoring des Robert-Koch-Institutes von Suchterkrankungen häufiger betroffen als Frauen (Alkoholabhängigkeit bei Männern: 4,8 Prozent, bei Frauen: 2,0 Prozent). Die Depression zeigt ein umgekehrtes Bild: Männer (18 bis 79 Jahre) sind zu 7,8 Prozent betroffen, Frauen hingegen zu 15,4 Prozent ([www.bmg.bund.de](http://www.bmg.bund.de)). Eine der Erklärungsmöglichkeiten für diesen geschlechtsspezifischen Unterschied bei Depressionen bezieht sich auf die bisher zur Verfügung stehenden Screeninginstrumente, die typisch männliche Symptome einer Depression schlechter erfassen.

### Verantwortung für die eigene Gesundheit annehmen

Männer, die bereit sind vorzubeugen oder sich, wenn nötig, Unterstützung zu holen und Offenheit für neue Lebenskonzepte entwickeln, können in der zweiten Lebenshälfte profitieren und neu durchstarten. Gesundheitsfördernde Lebensstile und Präventionsangebote werden von den Krankenkassen seit Jahrzehnten proklamiert. Leider werden viele Angebote nicht genutzt. Dahinter verbirgt sich zu oft eine gefährliche Sorglosigkeit im Umgang mit dem eigenen Körper. Bis etwa Mitte 40 hat der Körper ein enormes Potenzial zur „Reparatur“ der Schäden, die ihm täglich zugefügt werden, sei es durch Nikotin, Alkohol, Bewegungsmangel oder falsche Ernährung. Zeigen sich dann mit den Lebensjahren die Spuren dieser Sorglosigkeit, reagieren manche Männer resigniert und finden sich ab. Sie nehmen Bluthochdruck, Diabetes, Gelenkschmerzen und anderes als Schicksal hin. Andere erkennen jedoch, dass sie zuallererst für ihre Gesundheit selbst verantwortlich sind und etwas tun müssen, um gesund älter zu werden. Sie gehören auch zu den 24 Prozent der Männer, die Vorsorgeangebote nutzen, welche die Krankenkassen übernehmen. Sie nutzen auch die vielfältigen Angebote und Kurse, die es in Potsdam gibt. Joggen, Walken, Yoga, Schwimmen, Ballsport, Kegeln, Ernährungsberatung, Fitnessstudio, ... sind gerade in Potsdam oft „vor der Haustür“ und die Nutzung wird in vielen Fällen durch die Krankenkassen finanziell bezuschusst. Jeder, der sich aufrafft und seine Bequemlichkeit überwindet, genießt das neue Körpergefühl. MANN muss es nur tun!

## KONTAKT

Holger Arnold – Balance Project  
Coaching – Mediation  
Training – Seminare

0173-833 79 84  
[www.balance-project.de](http://www.balance-project.de)