



## Movember – Was treibt Männer im besten Alter um?

Jeden Herbst taucht er wieder auf: der schwarze Schnurrbart, das Symbol der «Movember»-Bewegung. Was spielerisch aussieht, verfolgt ein ernstes Ziel. Movember macht auf Themen der Männergesundheit aufmerksam – und zwar weit über nächtliches Wasserlassen oder Prostatabeschwerden hinaus.

Es geht um seelische Gesundheit, um soziale Kontakte, um persönliche Gesundheitsvorsorge, um körperliche Stärke im Alter und darum, rechtzeitig etwas zu unternehmen, statt Probleme mit einem lapidaren «Chunnt scho guet» abzutun.

**Warum Männer früher sterben**  
Trotz steigender Lebenserwartung verlieren Männer im Durchschnitt noch immer rund vier Lebensjahre im Vergleich zu Frauen. Thurgauer Männer leben heute im Schnitt 81,6 Jahre, Thurgauerinnen hingegen 85,1 Jahre.

Sind Männer also das «schwache» Geschlecht? Vielleicht zeigt ein Blick in Herbert Grönemeyers Lied «Männer» (1984) eine Spur: «Männer sind einsame Streiter.» Viele Männer erreichen um die 50 ihren beruflichen Höhepunkt – und gleichzeitig oft ihre körperlichen und seelischen Grenzen.

Statistisch begehen Männer (ohne Sterbehilfe) fast dreimal so häufig Suizid wie Frauen, besonders im höheren Alter. Einer der Hauptgründe: seelische Belastungen werden verdrängt, soziale Kontakte vernachlässigt – oft über Jahrzehnte.

**Was Frauen anders machen**  
Frauen wachsen meist früh in Gesundheitsroutinen hinein: Regelmässige gynäkologische Kontrollen, offene Gespräche im Freundeskreis und gut gepflegte soziale Netzwerke führen dazu, dass sie Probleme schneller wahrnehmen und angehen.

Bei Männern kann es ebenfalls anders laufen. Studien zeigen, dass Männer, die jung in klösterliche Gemeinschaften eintreten – mit klarer Tagesstruktur,



sozialer Einbindung und Sinnstiftung – eine ähnlich hohe Lebenserwartung erreichen wie Frauen. Bei Nonnen dagegen steigt sie nicht zusätzlich: Für Männer macht also gerade dieser soziale Halt einen deutlichen Unterschied.

### Erektionsstörungen, Vitalität & Co.: Keine Tabuthemen

Viele körperliche Veränderungen des Mannes werden unnötig tabuisiert. Erektionsstörungen zum Beispiel sind keine Peinlichkeit, sondern ein wichtiges Warnsignal: Die Erektion gilt als «Antenne» für die Gefäss- und Herzgesundheit. Treten Probleme plötzlich auf, können sie einem Herzinfarkt oder Schlaganfall vorausgehen.

Auch nächtliches Wasserlassen hat nicht nur mit der Prostata zu tun: In 60 % der Fälle liegen hormonelle Veränderungen, Schlafstörungen oder eine Schlafapnoe zugrunde.

Kurz:  
«Männer fahren auf Verschleiss – und vergessen die Wartung.» Gesundheit braucht Pflege, genauso wie ein Motor, der funktionieren soll.

### Krafttraining schützt auch das Gehirn

Selbstfürsorge bedeutet nicht nur Vorsorgeuntersuchungen. Sie umfasst auch Bewegung, insbesondere Krafttraining. Grosse, aktive Muskeln schützen vor geistigem Abbau und fördern die Regeneration des Gehirns. Auch wenn es unbequem scheint: Muskelstärkung ist eine Investition in ein gesundes Alter.

### Wir sind für Sie da

In der Urologie der STGAG haben wir in den vergangenen acht Jahren ein spezialisiertes Team aufgebaut. Wir bieten modernste Diagnostik, spezialisierte Sprechstunden und – falls nötig – operative Behandlungen. In komplexeren Fällen arbeiten wir eng mit dem interdisziplinären Beckenbodenzentrum (IBBZ) zusammen.

Zögern Sie nicht – weder im «Movember» noch ausserhalb davon.

Es lohnt sich – für Sie und Ihre Liebsten.



**Prof. Dr. Thomas Herrmann**  
Klinikdirektor Urologie STGAG  
Mitglied der Europäischen Leitlinienkommission für Blasenentleerungsstörung des Mannes