

Allianz Gesundheitstalk Podcast – Männergesundheit Teil 2

„Stress, Schlaf und mentale Gesundheit“

Sabrina Volkmann: Herzlich willkommen zum zweiten Teil unserer Podcast-Serie zur Männergesundheit. Sie hören den Allianz Gesundheitstalk, den Podcast der Allianz Privaten Krankenversicherung, rund um Gesundheit, Prävention und Geschichten, die bewegen.

Mein Name ist Sabrina Volkmann von der Allianz Privaten Krankenversicherung und ich spreche auch im zweiten Teil mit Dr. Tobias Jäger, Facharzt für Urologie, Experte für Männergesundheit und Buchautor.

Im ersten Teil haben wir darüber gesprochen, warum Männer krank werden und was sie dagegen tun können. Und heute widmen wir uns den stillen Risiken: Stress, Schlaf und mentale Gesundheit. Was können wir im Alltag tun? Welche Rollen spielen Stress, Schlaf und die mentale Gesundheit wirklich?

Aber zuerst, lieber Herr Doktor Jäger, schön, dass Sie auch heute wieder an meiner Seite sind.

Dr. Jäger: Ja, vielen Dank, dass ich dabei sein darf.

Sabrina Volkmann: Sehr gerne. Ja, ich habe es im Titel schon angeteasert. Wir sprechen heute über Schlaf und Stress. Und meine erste Frage ist: Warum sind die beiden Themen gerade bei Männern ein unterschätztes Gesundheitsthema?

Dr. Jäger: Ja, offensichtlich haben Männer immer noch diesen Leistungsgedanken im Leben im Vordergrund. Beruflicher Erfolg ist oft damit verknüpft, dass man einfach mehr als 100% in die Pedale tritt und dann natürlich solche Dinge wie ein ausgeglichener Schlaf oftmals zu kurz kommen. Weil wenn man schon 12 Stunden auf der Arbeit ist und dann abends noch die ein oder andere Stunde mit der Familie verbringen will, dann bleibt für Schlaf weniger Zeit. Und das ist so der Punkt, wo die meisten Männer sich dann immer mehr einschränken und sagen: „Ach ja, ich komm auch mal ein paar Tage mit 4 oder 5 Stunden Schlaf aus.“ Und dadurch verstärkt sich dann wiederum der Stresslevel, weil die Stressbewältigung eben auch im Schlaf stattfindet und man da wieder zur Ruhe kommt. Und deswegen ist das oftmals sehr gegenseitig miteinander verknüpft, dass Schlafmangel und eine hohe Stressbelastung sich dann zu einer Symptomatik aufaddieren, die dann auch durchaus ein Burnout oder eine Depression nach sich ziehen kann.

Sabrina Volkmann: Begegnen Ihnen denn in der Praxis häufig solche stressbedingten Beschwerden?

Dr. Jäger: Ja, wobei die Männer das dann oftmals nicht wirklich auf die Stressbelastung zurückführen. Viele Männer lassen sich ganz, ganz schwer davon überzeugen, dass eine Problematik auch vom Kopf ausgeht. Wir haben im urologischen andrologischen Bereich – Andrologie ist ja der Fachbereich, der sich um die Männergesundheit, um den Hormonhaushalt,

um die Fruchtbarkeit, um die Sexualität kümmert – ganz, ganz viele Symptome, die dann am Ende stressassoziiert sind. Klassisches Beispiel sind die Erektionsstörungen oder der Libidoverlust bei den Männern, und das ist ganz, ganz oft nicht organisch bedingt. Auch das gibt es, dass organische Dinge dahinter stecken, aber oft liegt das einfach daran, dass eine gewisse Stressbelastung da ist, die für die Männer so nicht wahrgenommen wird, aber das dann zu einer körperlichen Symptomatik am Ende führt. Da haben wir im urologischen Bereich schon einiges.

Sabrina Volkmann: Ja, also es gibt ja auch so, dass man oft hört: „Pass auf, dass der Stress bei dir nicht chronisch wird“ – also langanhaltend, dauerhaft, und man kann sich nicht so gut regulieren. Was passiert denn noch so physiologisch im Körper, wenn wir chronisch Stress haben, außer den beiden genannten Symptomen?

Dr. Jäger: Wir haben ja im Grunde im Körper zwei so konkurrierende Nervensysteme. Das eine ist das sympathische Nervensystem, was immer dann aktiv ist, wenn eine Aktivierung stattfindet. Und das kann durchaus auch positiv sein – wenn jemand ein bisschen aufgeregt ist, Lampenfieber hat, sowas – dann ist das alles ein Hinweis, dass dieses sympathische Nervensystem in dem Moment die Oberhand hat. Und dann wird man vielleicht auch gedanklich etwas flexibler und leistungsfähiger in diesem Moment, sodass man davon wirklich auch profitiert. Aber zu einem normalen ausgeglichenen Verhältnis zwischen dem sympathischen und dem parasympathischen Nervensystem – das parasympathische ist das, was für die Entspannung zuständig ist – gehört auch, dass man diesem parasympathischen Nervensystem eine gewisse Zeit einräumt, um dann pro Tag oder pro Woche auch wieder einen Entspannungseffekt zu haben. Und wenn jetzt das in ein Ungleichgewicht gerät, also dieses sympathische Nervensystem, weil man abends nach Hause kommt und weiter Stress hat und sich weiter Gedanken macht und vielleicht noch das Handy da liegen hat und dann von Arbeitskollegen noch Nachrichten bekommt, man also gar nicht mehr in die Phase kommt, wo man sich von dem Stress auch wieder erholen kann, dann mündet das oftmals in eine Fehlbelastung, in eine Überbelastung, die dann wiederum auch eine Symptomatik nach sich ziehen kann.

Sabrina Volkmann: Hört man ja in den Medien oft: Cortisol spielt ja da eine Rolle. Wie hängt denn das vielleicht auch mit Testosteron zusammen? Gibt es da auch Ausprägungen?

Dr. Jäger: Die ganz gewaltig. Also Cortisol und Adrenalin sind ja so diese beiden Hormone, die bei Stress erstmal auch im Körper ausgeschüttet werden, und das ist ein Stück weit auch gar kein Problem und auch gut so, weil das die Aktivierung eben fördert. Aber es gibt eben auch die Situation, dass wenn dieses System überlastet wird, dass dann solche Dinge wie das männliche Geschlechtshormon, das Testosteron, genau das Gegenteil tut und immer weiter runtergeht. Und ein Testosteronmangel, der hat nun wirklich ganz, ganz viele Facetten. Aber auch im psychischen Bereich stehen dann als typische Symptome für einen Testosteronmangel Dinge wie Depression, Schlafstörungen, Antriebsarmut, auch die sexuellen

Funktionsstörungen, Libidomangel. Und dann sind die Männer oftmals ja buchstäblich wirklich in einem Teufelskreis, weil auch Testosteron ist für die Stressbewältigung wieder wichtig. Und wenn jetzt der Testosteronspiegel einmal dann sehr weit abgesackt ist aufgrund der Belastungssituation, dann dreht sich das immer mehr in die falsche Richtung, weil die Stressbewältigung immer schlechter wird und dadurch verändern sich die Werte – Cortisol, Adrenalin oder auch der Testosteronwert – dann weiterhin immer mehr in die falsche Richtung.

Sabrina Volkmann: Und zeigt sich dadurch Stress auch anders bei Männern als bei Frauen?

Dr. Jäger: Ja, ich denk mal, Schlafstörungen und solche Dinge, die werden bei Frauen auch auftreten als Stressreaktion. Aber im Grunde geht es eher gar nicht mal um die Symptomatik, die dadurch zustande kommt, dass Stress da ist, sondern vielmehr um die selbst zurechtgelegten Strategien damit umzugehen. Weil die Männer sind da sehr, sehr schlecht davon zu überzeugen, dass der richtige Weg wäre zu versuchen, Stresslevel zu verändern – was ja auch oftmals schwer möglich ist. Wenn man jetzt jemandem sagt: „Na ja, dann mach im Beruf halt etwas weniger“, dann ist das ja oftmals auch praktisch schwer umzusetzen. Aber bei Frauen ist der Gedanke daran, irgendwas in den Rahmenbedingungen zu ändern, deutlich, deutlich ausgeprägter und auch am Ende dann ein realistischeres Ziel als bei den Männern.

Sabrina Volkmann: Jetzt haben wir schon drüber gesprochen, dass eben Stress und Schlafmangel oft zusammengehören. Kann man sagen, so und so viele Stunden sollten es immer sein, oder ist das auch sehr individuell? Kann man eine pauschale Antwort geben?

Dr. Jäger: Ja, es gibt ein paar Menschen, Männlein und Weiblein, die kommen mit erstaunlich wenig Schlaf zurecht und haben dadurch auch keine negativen Effekte, auch an Blutwerten keine messbar negativen Effekte. Aber so der Durchschnittsmensch, man kann sagen, braucht etwa 8 Stunden Schlaf. Die Jüngeren, das kennt man so bei den 17-, 18-Jährigen, die können ja manchmal noch deutlich länger schlafen und die brauchen auch etwas mehr. Mit steigendem Lebensalter nimmt das Schlafbedürfnis tatsächlich etwas ab, sodass man so in der Altersklasse 60 bis 65 wahrscheinlich auch mit 7 Stunden regelmäßig gut zurechtkommt. Also die 8 Stunden als Faustformel, die gelten offensichtlich.

Sabrina Volkmann: Ja, wenn wir jetzt mal noch mal drauf schauen: Schlafmangel und Stress haben eine Auswirkung auf den Hormonhaushalt, haben wir jetzt gelernt, auch auf die Leistungsfähigkeit und aufs Immunsystem. Muss ich mir denn nach ein paar Tagen Schlafmangel oder Schlafstörungen schon Gedanken machen, oder gibt es da auch so eine Grenze oder einen Tipp von Ihnen, ab wann sollte ich vielleicht das ärztlich abklären lassen – und zu welchem Arzt geh ich da eigentlich?

Dr. Jäger: Na ja, es kommt ja immer drauf an, ob der Schlafmangel jetzt erklärbar ist. Dass man sagt, jetzt hab ich mal eine Woche, wo ich 3 Einladungen abends noch hab und da möchte ich auch gerne hingehen, und dann kommt mal eine Woche, wo ich wirklich auch 3–4 Nächte hab, wo ich dann nur 5 Stunden geschlafen hab – dann ist man zwar zum Wochenende auch

müde, aber dann sollte man diesen Schlafmangel eben auch wieder ausgleichen. Und dann ist es sicher auch nicht schlimm, wenn man mal so eine Woche hat, wo man vielleicht sich sogar bewusst entscheidet, die Woche mal weniger zu schlafen. Aber wenn man es mal so auf den Monat rechnet, da sollte man dann ein ausgeglichenes Verhältnis haben und im Durchschnitt eben auf diese 7–8 Stunden Schlaf kommen.

Und welcher Arzt? Na ja, also erstmal ist das eine klassische Frage für den Hausarzt, für den hausärztlichen Internisten, weil Schlafmangel, wenn es um die organischen Dinge geht, kann ja extrem viele Ursachen haben. Und da denke ich, ist der Hausarzt immer noch der optimale Ansprechpartner, weil bei ihm laufen die Drähte ja buchstäblich zusammen. Das kann ja eine Schilddrüsenüberfunktion sein, das kann was mit dem Blutzucker zu tun haben. Wenn einer nachts immer wieder wach wird, gestresst ist, kann es ein Schlafapnoesyndrom sein – also diese nächtlichen Atemaussetzer bei den Männern, die viel schnarchen. Das treibt den Blutdruck extrem hoch, weil der Körper unter Stress gerät durch diese Aussetzer. Und dadurch entsteht dann auch in der Nacht, wo sich andere erholen, eine extreme Stressreaktion, und die Männer sind tagsüber einfach sehr, sehr müde, wenig leistungsfähig und wundern sich morgens, dass sie wach werden und eigentlich 8 Stunden im Bett gelegen haben, aber der Körper überhaupt nicht diese Erholung hat. Und darum mein ich, macht sicher Sinn, das einmal über den Hausarzt als Einstieg abzuklären, der dann sozusagen die Strippen in der Hand hält und die entsprechenden Untersuchungen, die erforderlich sind, koordiniert.

Sabrina Volkmann: Ein guter Tipp. Wir hatten in dem ersten Teil schon mal drüber gesprochen, dass Männer seltener zur Vorsorge gehen, vielleicht auch Themen seltener ansprechen. Gibt es denn vielleicht noch einen Tipp, wenn ich jetzt als außenstehende Person merke, mein Partner steht offensichtlich unter Stress – wie geh ich da am besten auf ihn zu, oder welche Signale gibt es auch, die ich vielleicht gar nicht so auf dem Schirm hab, das auch dann anzusprechen?

Dr. Jäger: Ja, die Müdigkeit ist ja so das klassische Signal, dass jemand dann um 17, 18 Uhr nach Hause kommt und mit dem eigentlich nichts mehr anzufangen ist. Er legt sich dann vielleicht auf die Couch und schläft sofort ein. Das ist ja ein Symptom, da kommt im Grunde jeder drauf, dass das damit zusammenhängen könnte. Aber es gibt auch genau das Gegenteil, dass jemand sehr, sehr energiegeladen erscheint, aber dann auch in seiner Stimmung oftmals im wahrsten Sinne sehr geladen erscheint. Also die berühmte Zündschnur immer kürzer wird, man die Person gar nicht mehr so wiedererkennt, wie sie früher war, mit ausgeglichener Betrachtung von irgendwelchen Situationen, sondern wirklich sehr, sehr schnell dann Situationen auch anders beurteilt und dann wirklich auch explodiert.

Darauf können sich im Grunde schon die Angehörigen ganz gut einstellen. Die Aufmerksamkeit auf solche Symptome zu legen, denjenigen dann damit zu konfrontieren, ist oftmals nicht einfach, weil dafür ist eben schon auch ein gewisses Maß an Selbstreflexion von dem Betroffenen erforderlich. Und das wird oft von den Männern sozusagen beiseite gewischt.

Da kann man immer nur den Ratschlag geben, dass man möglichst positiv formuliert und einfach die Probleme zwar offen anspricht, aber immer sagt: „Na ja, ich hab halt den Eindruck, dass es dir nicht gut geht.“ Und da lassen sich dann manche Männer schon drauf ein, dass die dann vielleicht nicht beim ersten Anlauf, aber beim zweiten oder dritten Anlauf dieses Gesprächsangebot dann auch annehmen.

Ja, und dann wäre es halt zu klären, ob es wirklich den Rahmenbedingungen geschuldet ist, dem Stress geschuldet ist, oder ob es vielleicht wirklich eine organische Ursache gibt, wie zum Beispiel die Schilddrüsenüberfunktion oder der Testosteronmangel, solche Dinge, die da mit reinspielen können.

Sabrina Volkmann: Kann man das dann beheben, wenn wir jetzt so einen Testosteronmangel feststellen? Wie würde denn da weiter vorgegangen werden?

Dr. Jäger: Das geht. Also ein Testosteronmangel ist eine klar definierte Erkrankung – gleicher noch mal der Vergleich: Schilddrüsenunterfunktion zum Beispiel, da fehlt Schilddrüsenhormon. Beim Testosteronmangel ist es genau das Gleiche mit dem Testosteron. Und wenn die Diagnose gestellt ist und man sieht, dass wirklich auch mehrere zu niedrige Messwerte beim Testosteron dann ermittelt werden übers Blut und auch eine entsprechende Symptomatik da ist, die dazu passt, dann kann man Testosteron von außen zuführen, wie es halt mit anderen Hormonen auch geht. Vergleichbar auch mit den Frauen nach den Wechseljahren – da wird ja auch immer darüber diskutiert, ob man dann Östrogen zuführt, und das Gleiche gilt für das Testosteron. Und das hat auch wirklich einen Nutzen für die Männer, nicht nur für die Psyche, sondern auch für die körperlichen Aspekte. Diejenigen, die einen Testosteronmangel haben, entwickeln häufiger ein Diabetes mellitus, also zuckerkrank werden die häufiger, die entwickeln häufiger Fettstoffwechselstörungen. Selbst solche Dinge wie Osteoporose, also die Knochenentkalkung, die man ja von Frauen kennt nach den Wechseljahren – das Gleiche passiert bei Männern, die einen massiven Testosteronmangel haben. Sodass man mit der Diagnosestellung nicht nur die psychische Situation verbessert, wenn man es dann behandelt, sondern auch ganz, ganz viele körperliche Dinge positiv beeinflusst, die sich sonst über die Jahre eben nicht positiv entwickeln würden.

Volkmann: Sehr interessant, vielen Dank. Wenn wir noch mal ganz kurz bei den psychischen Belastungen bleiben: Sieht man auch hier einen Unterschied zwischen Männern und Frauen, was jetzt Depressionen oder auch Angststörungen angeht? Kann man da vielleicht auch noch mal auf die Warnsignale anders achten, oder wie verhält sich das?

Dr. Jäger: Ja, im Grunde ist das ja deckungsgleich. Also Angststörungen, das ist, glaube ich, noch mal so ein einzelner Aspekt, weil Angststörungen sind ja oftmals zwar auch die Reaktion auf eine Belastung, aber ich glaube, bei einer wirklich massiven Angststörung, da wird man auch durch hausärztliche Versorgung oder auch durch so einen Hormoncheck nicht wirklich weiterkommen. Sondern ich denke schon, dass man da auch ernsthafte Hilfe braucht, auch eine ernsthaft qualifizierte Hilfe braucht – vom Psychotherapeuten oder Psychiater, der das erst mal

einordnet, weil Angststörungen sind ja wirklich sehr, sehr komplex. Bei Depressionen würde ich das, was wir vorhin gesagt haben, da noch mal wieder aufgreifen, weil da hat man schon die Möglichkeit, auch im Umfeld schon gewisse Hinweise drauf zu erlangen, und da kann dann durchaus ja auch schon der Hausarzt so ein bisschen mit ins Gespräch einsteigen.

Sabrina Volkmann: Bevor wir jetzt gleich zum Abschluss kommen von unserem zweiten Teil, würde ich auch jetzt an der Stelle wieder gerne Ihre Meinung hören: Was wäre aus Ihrer Sicht der erste wichtige Schritt für einen Mann, der sagt, okay, ich stehe unter dauerhafter Belastung, unter dauerhaftem Stress – was würde er als Erstes am besten tun?

Dr. Jäger: Ich würde demjenigen raten, wirklich mal so eine Art Strichliste zu führen und mal zu gucken, welche positiven Dinge und welche negativen Dinge sich so pro Woche abspielen. Negativ mein ich jetzt die Belastungsdinge, die einen wirklich negativ belasten, und ob ich irgendwo dazu als Ausgleich auch meine positiven Dinge habe. Fast jeder Mann oder jeder Mensch hat ja auch irgendwelche Hobbys mal gehabt oder hat die Hobbys auch noch, und oft ist es dann ja so, dass durch den beruflichen Stress, durch die Einbindung, diese positiven Dinge immer weiter zurückgefahren werden und immer gesagt wird: „Ja, da ist jetzt diese Woche keine Zeit für, machst du vielleicht nächste Woche.“ Und dadurch entsteht ja ein extremes Missverhältnis aus den Dingen, die einen stressen, die einen negativ mitnehmen, und den Dingen, die man als Ausgleich machen kann. Und das würde ich immer zuallererst empfehlen: Wenn man sich abgeschlagen und müde fühlt, mal selbst zu reflektieren und mal sehen, ob da noch das Verhältnis in einem gesunden Maß steht. Und das erreicht man meist nur dadurch, dass man es wirklich mal sich aufschreibt auf einem leeren Blatt und nicht einfach so drüber nachdenkt.

Sabrina Volkmann: Ja, und dadurch vielleicht dann auch wieder die Balance erreicht und einen Ausgleich. Das wäre ja erstmal der erste Schritt – wenn man da merkt, dass das nicht mehr zusammenpasst, dann müsste man ja wirklich mal überlegen, ob es nicht irgendwie zu organisieren ist, dass das wieder besser passt.

Dr. Jäger: Klasse Idee. Ich denke, das kann jeder ganz einfach ausprobieren. Vielen Dank dafür.

Sabrina Volkmann: Ja, liebe Hörerinnen und Hörer, das war schon der zweite Teil unserer Serie zur Männergesundheit: Stress, Schlaf und mentale Gesundheit – die stillen Risiken. Wenn Sie jetzt aktiv werden möchten: Als Allianz Private Krankenversicherung bieten wir unseren Kundinnen und Kunden vielfältige digitale Gesundheitsservices an. Unter anderem „Mein Präventionscoach“ für Ernährung, Bewegung und Schlaf, „Mein Psychcoach“ für mentales Wohlbefinden und Stressmanagement sowie psychologische Online-Programme zu den Themen Stress, Burnout, Depressionen und Panikattacken. Und als Beispiel kann ich hier noch nennen: „Mein Schlafcoach online“. Ja, alle diese Infos finden Sie auf gesundheitswelt.allianz.de. Und ich verweise gleich mal zum dritten Teil – hier wird sich alles darum drehen um Sexualität, Leistungsdruck und Körpergefühl. Bis dahin: Bleiben Sie gesund!