

Venus und Mars in der Gesundheit

Frauen sind öfter krank als Männer, gehen öfter zum Arzt und konsumieren mehr Medikamente. Männer suchen das Abenteuer. Schwere Verluste und Krankheiten quittieren sie jedoch weit öfter mit Suizid als Frauen. Die Berner Psychologie-Professorin Pasqualina Perrig-Chiello über den geschlechtertypischen Umgang mit Gesundheit und Krankheit.

Interview: Sabina Haas

Warum gehen Frauen anders um mit Krankheit als Männer?

Prof. Pasqualina Perrig-Chiello: Frauen haben ein besseres Frühwarnsystem als Männer, auch bedingt durch den Umgang mit Menstruation, Geburten, Menopause. Sie gehen früher und öfter zum Arzt, nehmen mehr Medikamente ein und sind öfter im Krankenhaus als Männer. Männer sind stärker der aggressiven Umwelt und krankmachenden Faktoren wie Stress ausgesetzt. Sie wollen und müssen stark sein und verpassen dadurch entscheidende Krankheitssignale.

«Frauen sind Heilungsexpertinnen. Sie waren es, die die Pflanzen gekannt und kultiviert haben»

Und wie stehts bei der Gesundheit?

Frauen hören besser auf die Signale des Körpers. Sie ernähren sich gesünder und nehmen mehr Vitamine ein. Böse Zungen behaupten, das betonte Gesundheitsverhalten der Frau entspringe ihrem Interesse, gut auszu sehen. Es hat aber auch damit zu tun, dass Gesundheitsvorsorge und Pflege seit je eine Angelegenheit der Frauen sind. In der Wissenschaft wird viel diskutiert, ob die Ethik der Pflege in den Frauen verankert ist. Ich glaube, es sind eher Traditionen und Prägungen, die noch immer bestehen.

Warum haben Frauen eine längere Lebenserwartung, obwohl sie öfter krank sind?

Die längere Lebenserwartung hat zunächst biologische Gründe: Frauen sind mit dem doppelten X-Chromosom gesundheitlich besser gerüstet, zudem schützt sie das Östrogen bis zur Menopause vor kardiovaskulären Krankheiten. Andererseits zahlt sich das gesundheitsfördernde Verhalten wie die Einnahme von Vitaminen und Spurenelementen aus. Männer sind eher «Sensation Seeker» und setzen sich eher gefährlichen Situationen aus – sei es beim Sex, im Strassenverkehr oder durch ein Hobby. Daher verunfallen sie öfter. Ihre Suizidrate ist höher und steigt im Alter stark an, da Männer mit Verlusten und schweren Krankheiten ungleich schlechter umgehen können. Diese Faktoren senken ihre Lebenserwartung.

Können Frauen also erfolgreicher alt werden?

Wenn man die Lebenslänge als Indikator für erfolgreiches Altern nehmen würde, müsste man sagen, dass Frauen stärker sind. Die Jahre, die die Frauen länger leben, sind jedoch die besonders verletzlichen, nämlich jene ab 80. Somit überleben sie die Männer zwar um vier bis fünf Jahre, diese sind aber nicht unbedingt die besten.

Könnte man Frauen allgemein als «Gesundheits-Managerinnen der Familie» bezeichnen?

Auf jeden Fall, und das war wahrscheinlich schon immer so. Die Frau hat eine Vorbildfunktion, sie weiss in der Regel Bescheid über Ernährung und fühlt sich verantwortlich, dass gute Ware auf den Tisch kommt.



«Frauen sind mit dem doppelten X-Chromosom gesundheitlich besser gerüstet als Männer.»

Bild: X-Chromosom unter dem Mikroskop

Frauen sind auch grosse Heilungsexpertinnen geworden. So waren sie diejenigen, die die Pflanzen gekannt und kultiviert haben. Das zieht sich bis heute weiter. Mami ist die Anlaufstelle für die grossen und kleinen Wehwehchen. Die Frau ist ja nicht nur sich selber gegenüber sensibler für Symptome, sondern hat zumeist auch gute Antennen für andere.

Hat sich daran in den letzten dreissig Jahren etwas Grundsätzliches verändert?

Die Rolle der Frau hat sich sicherlich gewandelt. Es gibt mehr berufstätige Mütter und mehr Familienauflösungen. Studienresultate weisen darauf hin, dass Frauen mit Mehrfachrollen in der Regel eine bessere Gesundheit haben. Die verschiedenen Rollen erweisen sich als eine Art Stresspuffer: Stress im Beruf wird etwa durch die Streicheleinheiten in der Mutter- oder Partnerrolle ausgeglichen – und umgekehrt. Frauen mit wenig Rollen sind auf Gedeih und Verderb dieser Rolle ausgesetzt. Gesundheitlich am schlechtesten stehen alleinerziehende Frauen da.

Dann ist also die Doppelbelastung von berufstätigen Müttern in Wirklichkeit gar nicht so falsch?

Es geht vielmehr darum, sich nicht nur über eine einzige Rolle zu definieren. Aus der Forschung wissen wir,

dass Frauen, die sich nicht einzig über die weibliche Rolle definieren und gleichzeitig positive «männliche» Eigenschaften wie Durchsetzungsfähigkeit haben, gesundheitlich besser da stehen. Viele Frauen laufen heute aber Gefahr, auch die eher negativen männlichen Seiten zu übernehmen. Die Folge sind Stress, Medikamentenabhängigkeit, starkes Rauchen und Herzinfarkte.

Was raten Sie Frauen zum Thema Gesundheit für die Zukunft?

Dass sie nicht alles auf eine Karte – oder eben Rolle – setzen. Dass sie ihre weiblichen Stärken pflegen und gleichzeitig mit positiven männlichen Eigenschaften wie etwa der Zielstrebigkeit oder der Selbstverwirklichung verbinden. Das Gleiche gilt übrigens umgekehrt auch für die Männer.



Prof. Pasqualina Perrig-Chiello
Psychologin

1/4 GES Abo