



MÄNNER SCHNUPFEN

GIBT ES DEN MÄNNERSCHNUPFEN TATSÄCHLICH?

Männer, die sich wehleidig im Bett wälzen, die Frau bittend ansehen wie früher die Mutter – wenn man solche Werbeclips mit Frauen drehen würde, wäre der Aufschrei wegen Diskriminierung groß. Aber kann auch ein Fünkchen Wahrheit dabei sein? Leiden Männer bereits bei einem an sich harmlosen Schnupfen wirklich deutlich mehr als Frauen? Die Wissenschaft hat darauf erstaunliche Antworten.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Für ihr Buch „All About Men“ mit dem bezeichnenden Untertitel „Wie er fühlt, wie er denkt, wie er leidet und warum er nicht zum Arzt geht“ schauten die Medizinerin Prof. Marion Kiechle und die Journalistin Julie Gorkow ganz genau hin. Ist das starke Geschlecht anfälliger? Leiden Männer wirklich mehr?

VIREN SETZEN MÄNNERN STÄRKER ZU

Zeichnete sich schon vor Corona deutlich ab, dass Männer im Vergleich zu Frauen Viren nicht so gut abwehren können und Infektionen in der Regel schwerer verlaufen, war bei Corona der Geschlechterunterschied schon sehr deutlich. Obwohl sich Männer und Frauen gleichermaßen infizierten, mussten Männer 1,7-fach häufiger auf der Intensivstation behandelt werden und hatten eine 1,3-fach höhere Wahrscheinlichkeit, an COVID-19 zu versterben. Mit Infektionen kommen Männer generell nicht so gut zurecht wie Frauen. Bei einer Hepatitis-C-Infektion mit grippeähnlichen Beschwerden, manchmal Gelbsucht und Erhöhung der Leberwerte, sind Männer statistisch gesehen ebenfalls schlechter dran. Bei bis zu 40 Prozent der Betroffenen heilt die Leberentzündung zwar spontan aus, weil das Immunsystem das Virus bezwingt, doch bei Frauen kommt das doppelt so häufig vor wie bei Männern.

BAKTERIEN SCHADEN MÄNNERN MEHR

Mit Ausnahme der bakteriellen Blasenentzündung, mit der Frauen häufiger konfrontiert sind aufgrund ihrer kürzeren Harnröhre, haben Männer mit Bakterien stärker zu kämpfen. Sie sind bis zu viermal häufiger von einer bakteriellen Tuberkulose betroffen und bei der Sepsis, einer lebensgefährlichen Blutvergiftung haben sie eine um 70 Prozent höhere Sterblichkeit.

MACHEN HORMONE DEN UNTERSCHIED?

Woran kann das liegen? Sind Hormone schuld an der höheren Anfälligkeit der Männer? Das ist möglich. Östrogene wirken stimulierend auf die Bildung von Immunzellen. Männer haben zwar auch Östrogene, Frauen haben aber deutlich mehr. Testosteron, das bei Männern vorherrscht, bei Frauen nur in geringen Mengen vorhanden ist, hat hingegen einen hemmenden Effekt auf Immunzellen.

ES SIND DIE GENE!

In Wahrheit soll das – weibliche – X-Chromosom die ungleiche Immunsituation verursachen. Frauen besitzen zwei X-Chromosomen, die auch noch doppelt so groß sind wie Y-Chromosomen und 2000 Gene auf ihrer Oberfläche tragen. Der Mann hat nur eines und sein Y-Chromosom bietet nur Platz für 700 Gene – viel weniger Gene also, die an der Regulierung der Immunantwort beteiligt sind.

MÄNNER GEHEN SELTENER ZUM ARZT

Irgendwie ist es ja verständlich, dass Männer die Prozeduren der Vorsorgeuntersuchungen nicht gerne durchmachen wollen und vielleicht sind sie auch nicht ängstlich genug, um die Unannehmlichkeiten in Kauf zu nehmen. Jedoch angesichts der Tatsache, dass ein Viertel aller Männer an einer Tumorerkrankung verstirbt, wird es auch von Seiten der Medizin wichtig sein, einfachere Methoden zu entwickeln bzw. die vielen bereits vorhandenen leichter zugänglich zu machen.

GESUNDHEIT WAR IMMER FRAUENSACHE

Sich um die Gesundheit der Familie zu kümmern ist historisch gesehen immer mehr eine Frauensache gewesen. Eine Männerdomäne wurde die Medizin erst nach dem Mittelalter, wobei die Frau heute mehr denn je in medizinische Bereiche vordringt – als Ärztinnen und Therapeutinnen und das nicht nur in der Frauenheilkunde.

Männer kümmern sich generell nicht so gern um ihre Gesundheit und ihr Lebensstil ist ungesünder – beispielsweise ist ihr Alkoholkonsum viermal so hoch wie der von Frauen, die allerdings Alkohol weniger gut vertragen.

FRAUEN LIEBEN GESUNDHEITSTHEMEN

Viel gewonnen hat man jedoch schon, wenn der Mann der Frau die Oberhoheit über seine Gesundheit, so er sie nicht selbst wahrnehmen will, überlässt. Frauen nervt es ja normalerweise weniger, sich mit Gesundheitsthemen zu befassen, hier und da zu schauen, was sich wodurch bessern könnte, auszuprobieren – um dann natürlich auch stolz darauf zu sein, dass man wertvollen Rat geben konnte.

WER SCHNELL HILFT, HILFT DOPPELT

In diesem Sinne: Sorgen Sie dafür, dass Sie das Nötige bei der Hand haben, wenn die nächste Grippewelle anrollt, denn ihn trifft es vielleicht wirklich härter. Schnelle Hilfe kann sogar so manche Komplikation verhindern. Vielleicht muss er dann gar nicht zum Arzt gehen? Das ist jedenfalls ein wirklich schlagendes Argument bei der Verabreichung vorbeugender und schnell helfender Goodies aus der Naturapotheke.

BUCHTIPP: All About Men von Prof. Marion Kiechle, Leiterin der Frauenklinik des Universitätsklinikums der Technischen Universität München und der Journalistin Julie Gorkow. Verlag Gräfe & Unzer.

DIE HAUSAPOTHEKE FÜR DEN WINTER EINE AUSWAHL

BAIKAL HELMKRAUT MIT ANDROGRAPHIS PANICULATA

Das wichtigste Entzündungsmittel aus der TCM, *Baikal Helmkraut* und das wichtigste Grippemittel aus dem Ayurveda, *Andrographis*! Mit vereinten Kräften antiviral, antibakteriell, entzündungshemmend und krebshemmend zugleich. *Baikal Helmkraut* hilft schnell bei Atemwegsentzündungen. *Andrographis* wirkt bei akuten bakteriellen Entzündungen (Schnupfen und Husten mit gelb-grünem Schleim), aber auch bei Virus- und Fiebererkrankungen, Entzündungen im Lungen- und HNO-Bereich. Beide Kräuter gelten als natürliche Antibiotika, bei bakteriellen Infekten wie Angina, Sinusitis, Bronchitis oder Lungenentzündung. *Andrographis*

Genetische Ursachen!
Männer treffen Infektionen
oft härter als Frauen.

– auch als Kalmegh oder indisches Echinacea bezeichnet – ist bei Angina mit Fieber und Schmerzen sogar dem Entzündungshemmer Paracetamol überlegen, reduziert eine übermäßige Anflutung von Entzündungsstoffen, hemmt Viren und Bakterien durch Stimulierung der körpereigenen Immunantwort, schützt die Wirtszellen vor Erregern. Die Mischung ist schon vorbeugend in Grippezeiten hilfreich und akut in höherer Dosierung.

ASTRAGALUS + GOJI BEERE + ANGELICA SINENSIS

Wärmt bei Kälte, erkennbar an weißem Zungenbelag. Stimuliert das Immunsystem, erhöht die Anzahl und Aktivität der Abwehrzellen. Das kann bei jedem Infekt von Bedeutung sein – vom einfachen Schnupfen bis zur schweren Grippe genauso wie bei wiederkehrenden Infekten aller Art. Bei Älteren, Geschwächten gut einsetzbar, jedoch nicht bei Fieber und Hitze.

STERNANIS

Verhindert die Vermehrung von Viren, stärkt die Lunge und löst Schleim. Hochdosiert gleich zu Beginn der Erkältung einnehmen. Kann einen Schnupfen bei rechtzeitiger Anwendung noch abfangen.

KAPUZINERKRESSE UND MEERRETTICH

Ein Dreamteam, gut erforscht mit bestätigter antibakterieller, antiviraler, entzündungshemmender, schleimlösender, bronchienerweiternder und schmerzlindernder Wirkung. Erreger können sich nicht auf den Schleimhäuten ausbreiten. Effektiv bei Atemwegsinfekten und Harnwegsinfekten. Der hohe Gehalt an Schwefel befreit Nasennebenhöhlen von Schleim und steigert seine Ausleitung, verbessert Sinusitis innerhalb weniger Tage um 80 Prozent.

CISTUS TEE

Seine Tannine binden sich an Proteine der Schleimhäute und verhindern das Andocken von Viren wie Influenzaviren und humanen Schnupfenviren, hemmen die Ansteckungsgefahr und Ausbreitung von Viren. *Cistus* fungiert sogar als Zellschutz für vom Virus befallene Zellen. Infektionen der oberen Atemwege verlaufen weniger schwer und dauern kürzer. *Cistus* wirkt gleichzeitig antiviral und antibakteriell.

KATZENKRALLE

Ein Universalmittel bei Infekten. Hervorragende Wirkung gegen Viren und Bakterien, sorgt für um 60 Prozent mehr Immunpower!

TULSI TEE (INDISCHES BASILIKUM)

Antiviral, antibakteriell und entzündungshemmend. *Tulsi* ist vorbeugend und begleitend hilfreich bei kleineren Infekten mit Kopfschmerzen, Halsschmerzen, Erkältung, Husten und Fieber, speziell hilfreich beim Adenovirus. Lindert Sinusitis.

VITAMIN D3 + K2

Für gute Vitamin D-Spiegel, wie ein schlagkräftiges Immunsystem sie braucht, sind die normalen Vitamin D-Dosen zu gering. Ideal sind 2000 oder sogar kurzzeitig 5000 IE. Vitamin D-Mangel kann eine wichtige Ursache für Infektanfälligkeit sein. Schon zur Vorbeugung in Grippezeiten empfohlen.

SHIITAKE VITALPILZ

In Japan ist er der Erkältungspilz schlechthin, stärkt das Immunsystem, lindert Schnupfen und trocknet Schleim.

CORDYCEPS VITALPILZ

Stärkt neben der Niere auch sehr effektiv die Lunge, nicht nur bei Husten, auch bei und nach Bronchitis oder Lungenentzündung. Stärkt die Abwehrkräfte.

