

Was MÄNNER brauchen... ...und Frauen darüber wissen sollten!

Im Spagat zwischen Motoren und Windeln kommen dem Mann von heute oft die eigene Identität, Freunde und vor allem der Spaß abhanden. Plötzlich soll er emotional kompetent sein, einfühlsam und verständnisvoll. Zugleich aber bitte auch ein wilder Hengst und kernig sowieso. Was denn nun? Aus dem Überlebenskampf des Familienbeschützers zu Zeiten des Säbelzähntigers ist der Identitätskampf des „neuen“, anschmiegsamen Sozios im 21. Jahrhundert geworden. Unzufriedenheit und Krankheiten inklusive. Versprochen!

Kennen Sie sich noch aus? Das, wofür Männern Jahrtausende lang Anerkennung gezollt wurde, bekommt heute ein „Don't like“. Begonnen mit dem weiblichen Kampf um Gleichberechtigung – die dann auch vor 60 Jahren in Artikel 3 des Grundgesetzes verankert wurde – zeugen inzwischen selbst TV-Dating-Shows von einer Lawine des zunehmenden Veränderungsdrucks.

Im-Puls der Zeit: Wann ist ein Mann ein Mann?

Wer einer Frau ein Kompliment macht oder ihr gar auf der Straße hinterher pfeift, muss in Zeiten der Me-too-Bewegung z.B. damit rechnen, verklagt zu werden. Bewundert er sie nicht, ist er ein eingebildeter Macho. werdende Väter, die nicht bei der Entbindung dabei sein wollen, müssen aushalten, als Weicheier dazustehen. Und Karrieristen sind charakterlos, weil sie ihre

Familie vernachlässigen. Vielen Männern ist im Dickicht ambivalenter Signale des weiblichen Geschlechts, dem Schlagabtausch zwischen Daumen hoch und Daumen runter, die Lebensfreude so schal geworden, wie abgestandenes Bier. Sie sehen ihre Männlichkeit selbst infrage gestellt.¹ Zu vielfältig sind die Vorstellungen über moderne Rollenbilder. „Viele Männer wissen heute nicht mehr, was eigentlich von Ihnen gewollt ist“,¹ sagt Dr. med. Hellmut Münch, Leiter der Medizinischen Enzymforschungsgesellschaft e.V. (MEF). Da grenzt es fast an ein Wunder, dass es nicht zu mehr Lebens- und Gesundheitskrisen kommt, als es ohnehin der Fall ist.

Die Hülle lacht, die Seele weint...

Dr. Münch: „Auch wenn es schon lange nicht mehr läuft, wahren viele Männer nach außen die Bei-uns-ist-alles-in-Ordnung-Fassade.“ Mann kann sagen was Mann will, es ist ohnehin das Falsche. In der Konsequenz bleibt Mann dem Kodex des Schweigens treuer denn je. Sind doch anderenfalls Konflikte in Partnerschaft und Familie vorprogrammiert. „Die Hülle lacht, die Seele weint (...)“, singt Adesse feat. Sido in „Männer weinen nicht“. Schon gar nicht der neue, gleichstellungsorientierte Mann. Innerlich erfüllt von dem Wunsch nach Freiheit, sieht er sich stattdessen in Abhängigkeiten verstrickt. Schutzschilde wie Arbeitswut oder Alkoholkonsum kommen da gerade recht. Kippt das innere Gleichgewicht endgültig, können Depressionen die Folge sein. Fatal: Bei Männern werden diese oft nicht erkannt(!), weder von Laien noch von Medizinern.²

Das Vorsorge-Rezept: Offene Männergespräche

Körperliche Folgen können etwa scheinbar unerklärliche Kopf-, Rücken- oder Gelenkbeschwerden sein. Ebenso Reizhusten oder Herzrhythmusstörungen. „Auch das Risiko für Gefäßerkrankungen und Diabetes mellitus steigt“, weiß Immunologe Hellmut Münch.

¹ Prof. Dr. Carsten Wippermann: Jungen und Männer im Spagat. Zwischen Rollenbildern und Alltagspraxis; Broschüre (2014) des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, Referat Öffentlichkeitsarbeit. Artikelnummer: 4BR109.

² Prof. Dr. Anne Maria Möller, Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie der LMU München, in der Ärzte Woche Nr. 3 vom 18. Januar 2018, Seite 8; Ärzte Zeitung online vom 27. März 2018; letzter Zugriff: 31. Mai 2018.

Evolutionsbiologisch und sozialisationsbedingt weisen Männer im Vergleich zum weiblichen Geschlecht auch stärkere psychobiologische Stressreaktionen auf.² Typisch sind Aggressivität, Impulsivität und erhöhte Risikobereitschaft. Eine wichtige Vorsorgemaßnahme stellen laut Dr. Münch frühzeitige Männergespräche dar. „Ein offenes Gespräch unter Männern kann die innere Balance unterstützen“, sagt er. „Es wird klar, dass Mann mit dem Wirrwarr aus Like und Don't Like nicht alleine ist.“ Und Ladies: So wie Frauen die beste Freundin, brauchen Männer einen Mann zum Reden!

Der richtige Immunaufbau 40 plus

Für die erfolgreiche Bewältigung des steigenden Alltagsdrucks empfiehlt Münch beiden Geschlechtern einen aktiven Immunaufbau. „Insbesondere ab der fünften Lebensdekade gerät die Waage aus oxidativen Einflüssen und körpereigenen, antioxidativen Kapazitäten vermehrt in Schiefelage. Die proteolytische Serumaktivität sinkt und mit ihr die Drehzahl der Abwehrkräfte.“ Auch der Säure-Basen-Haushalt wird zunehmend gestört. Gewinnt der Stoffwechsel dagegen wieder an Stabilität, kann das nach derzeitigem Stand der Forschung viel zum Gesundwerden und -bleiben beitragen.

Hellmut Münchs 4er-Tipp des Monats

Vorsorglich **ab 40 Jahren** täglich

4 innovazym-Enzymtabletten,

4 innova Balance-Kautaler mit basischen Mineralsalzen

sowie **4** Tropfen innova Mulsin Vitamin D3

Die Vitalstoff-Giganten im Überblick

innovazym®

Erste ernährungsmedizinisch entwickelte Kombination, die hochdosiert Enzyme, Vitamine, Vitalstoffe, Q 10 und Bioflavonoide kombiniert, um das Immunsystem in seiner normalen Funktion zu unterstützen (z.B. bei Rückenschmerzen, grippalen Infekten,

Sportverletzungen, starken beruflichen und privaten Belastungen, Venenentzündungen). Zwei-Wochen-Packung: 98 Mikronährstoff-Tabletten, in Apotheken zum Preis von 33,79 € (UVP) erhältlich; PZN: 6816613. *Infos: innovazym.de*

innova Balance®

Die basische Mineralstoffmischung kann u.a. empfohlen werden bei: Müdigkeit, Stressgefühl, Nervosität, Unausgeglichenheit, Unruhe, geringerer Belastbarkeit, mangelnder Spannkraft von Haut/Bindegewebe, Muskel- und Gelenkbeschwerden. Als Kautaler (PZN: 10050499) oder erfrischendes Getränkpulver mit Himbeergeschmack (PZN: 9334033) kann innova Balance® jeweils die natürliche Balance des Säure-Basen-Haushalts unterstützen. 60 Kautaler (30 Beutel), in Apotheken zum Preis von € 19,98 (€ 31,35) (UVP) erhältlich. *Infos: innova-balance.de*

innova Mulsin® D3

Das flüssige Vitamin-Konzentrat mit 1.000 IE Vitamin D3 (25 µg) pro Tropfen kann die Aufnahme von Kalzium und Phosphor und eine normale Knochengesundheit unterstützen, zur Stärkung des Immunsystems beitragen sowie Wachstum und Entwicklung von Kindern unterstützen (schmeckt angenehm nach Birne, kann direkt auf die Zunge gegeben werden). 10 ml (entspricht mind. 240 Tropfen) sind in Apotheken zum Preis von 26,75 € (UVP) erhältlich; PZN: 3109766. *Infos: innova-mulsin.de*

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung und für eine gesunde Lebensweise

***** Abdruck mit Quellenangabe bei Übersendung eines Belegs honorarfrei *****

Die medizinischen Informationen dieser Pressemitteilung nach dem aktuellen Wissensstand der Medizinischen Enzymforschungsgesellschaft e.V. ersetzen nicht die ärztliche Beratung bzw. Diagnose/Therapie gesundheitlicher Probleme.

innovazym®, innova Balance®, innova Mulsin® D3

Fragen Sie gerne diese Bild-Dateien honorarfrei bei uns an:



innovazym® mit Enzymen, Vitalstoffen, Q10 und Bioflavonoiden kann die normale Funktion des Immunsystems unterstützen

Packshot: MEF e.V./Innova Vital GmbH



**Dr. med. Hellmut Münch,
Leiter der Medizinischen
Enzymforschungsgesellschaft e.V.**

Foto: MEF e.V.



Innova Mulsin® D3 kann nicht nur die Knochengesundheit unterstützen, sondern auch im Kampf gegen Krankheitserreger

Packshot: MEF e.V./Innova Vital GmbH



innova Balance® Kautaler (auch als erfrischendes Getränkepulver erhältlich): unkompliziert den Säure-Basen-Haushalt unterstützen

Packshot: MEF e.V./Innova Vital GmbH

Antwortformular an die MEF e.V.-Pressestelle

Fax 08856-80 46 46-1 oder per E-Mail: info@petra-peschel.de

Bitte informieren Sie mich kontinuierlich über aktuelle Themen der Medizinischen Enzym-Forschungsgesellschaft e.V. (MEF).

Ich möchte ein Interview mit Dr. med. Hellmut Münch, Leiter der MEF e.V. und anerkannter Spezialist auf dem Gebiet der Vitalstoffversorgung, führen. Bitte stellen Sie für mich den Kontakt her.

Ich möchte einen Publikums-/ Fachartikel/ Fernsehbeitrag zum Thema Männergesundheit/Neue Rollenbilder von Männern und Frauen erstellen. Bitte kontaktieren Sie mich.

Ich möchte einen Publikums-/ Fachartikel/ Fernsehbeitrag zu einer der folgenden Indikationen erstellen: Bitte kontaktieren Sie mich:

- Anti-Aging
- Arthrose/Rheuma
- Autoimmunerkrankungen
- Burnout
- Diabetes
- Fibromyalgie
- Kinderwunsch
- Krebs
- Neuroborreliose
- Neurodermitis
- Reizdarmsyndrom
- Vitalstoffversorgung
- _____

Bitte schicken Sie mir keine Informationen der MEF e. V. mehr zu.

Meine Kontaktdaten:

NAME/VORNAME:

MEDIUM:

ANSCHRIFT:

TEL:

E-MAIL:

Ihre MEF e.V.-Pressestelle:

**PEPE Die Redaktion
für Gesundheit & Medizin**

PEPE PESCHEL
Journalistin | Gesundheitspädagogin
TV-Expertin für Medizinthemen | PR

Mobil 0172-89 29 311
...wortstark diese Frau!