



STIFTUNG MÄNNERGESUNDHEIT

PRESSEMITTEILUNG

Berlin, 2. November 2020

Das dritte Leben

Alles gut im Rentenalter – Vierter Männergesundheitsbericht der Stiftung Männergesundheit

Gibt es wirklich das berüchtigte tiefe Loch, in das Männer angeblich fallen, wenn das Berufsleben vorbei ist? Wie überstehen Männer den Tag X, an dem zum ersten Mal die Rente auf dem Konto eingeht? Bedeutet der Eintritt in das „dritte Leben“ nach Jugend und Erwerbstätigkeit den Anfang vom Ende oder ist er der Beginn von lang ersehnter Freiheit und Abenteuer? Antworten auf diese und viele andere Fragen zum Thema „Männer und der Übergang in die Rente“ gibt der vierte Männergesundheitsbericht, den die Stiftung Männergesundheit zum Internationalen Männergesundheitstag am 19. November vorlegt.

Männer sterben – statistisch gesehen – fünf Jahre früher als Frauen. Männer haben in allen Altersgruppen eine dreimal höhere Suizidrate als Frauen. Chronische Erkrankungen wie Diabetes mellitus oder Bluthochdruck treten bei Männern signifikant häufiger auf als bei Frauen. Ihre Herzinfarktrate ist höher, sie sterben häufiger durch Verkehrsunfälle oder Drogenkonsum als Frauen. Die Stiftung Männergesundheit setzt sich seit ihrer Gründung im Jahr 2006 dafür ein, die männerspezifischen Gesundheitsgefahren zu identifizieren und konkrete Hilfsangebote für ein gesundes Altwerden zu entwickeln.

Der nun vorliegende vierte Männergesundheitsbericht legt den Fokus auf den Übergang in die Rente, der für Männer aufgrund ihrer meist starken Berufsorientierung eine besondere Herausforderung darstellt und dabei auch spezifische Gesundheitsrisiken beinhaltet. In einer Vielzahl wissenschaftlicher Beiträge beleuchtet der Bericht den etwa zwei Jahrzehnte umfassenden Zeitraum vor und nach dem gesetzlich definierten Renteneintrittsalter. Er macht vor allem deutlich, wie wichtig die rechtzeitige und adäquate Vorbereitung auf den Ruhestand ist. Das gilt für den Einzelnen, aber auch – eine Erkenntnis, die sich erst langsam Bahn bricht - für die jeweiligen Arbeitgeber. Dass sich 90 Prozent der männlichen Arbeitnehmer aus der heutigen Generation der „Babyboomer“ mit dem Gedanken tragen, vorzeitig in den Ruhestand zu wechseln, ist neben vielen anderen Aspekten auch ein Zeichen für eine deutliche Unzufriedenheit mit ihrer Arbeitssituation. Sie erleben weniger Wertschätzung in der innerbetrieblichen Organisation – fatal, wenn man künftig vermehrt Wissen und Fähigkeiten älterer Arbeitnehmer nutzen will und muss.

Männer tun sich bei der Bewältigung des Rentnerdaseins schwerer als Frauen. Dies muss, so ein Fazit des Berichts, vor allem bei Projekten zur Einstimmung auf den Ruhestand beachtet werden. Von diesen gibt es noch viel zu Wenige, und es gibt dafür auch keine pauschalen Rezepte. Damit Angebote wie Gesundheitsförderung oder Seminare akzeptiert werden, müssen Männer schon bei der Konzeption explizit angesprochen werden. „Männer sind dann viel stärker erreichbar, wenn sie sich aktiv beteiligen können und nicht nur Adressaten fürsorglicher Hilfe sind“, so der Bericht. Der bisherigen „Männervergessenheit“ bei der Vorbereitung auf das Rentenalter sollte bewusst entgegengewirkt werden.

Der Übergang in die Rente stellt nicht generell ein Risiko dar. Er ist für jeden Menschen eine individuelle Herausforderung, für Frauen wie für Männer. Ob er in die Depression führt oder zu einem neuen Aufbruch, hängt letztlich von jedem Einzelnen ab. Dass Männer mit dieser Herausforderung fertig werden, dazu liefert der vorliegende Männergesundheitsbericht wertvolle Handreichungen.

Die Stiftung Männergesundheit

Die Stiftung Männergesundheit ist eine rechtsfähige, als gemeinnützig anerkannte Stiftung bürgerlichen Rechts mit Sitz in Berlin-Mitte. Sie engagiert sich für das körperliche, seelische und soziale Wohlbefinden von Jungen und Männern. Die Stiftung möchte Jungen und Männer motivieren, Verantwortung für die eigene Gesundheit zu übernehmen. Sie identifiziert für die verschiedenen Lebensphasen die männerspezifischen Gesundheitsgefahren und sammelt Erkenntnisse über die vielfältigen Facetten von Männergesundheit, um konkrete Hilfsangebote für ein gesundes Altwerden zu entwickeln

Dafür initiiert die Stiftung Studien, die Gesundheitsverhalten und -versorgung der Männer untersuchen. Sie gibt Männergesundheitsberichte heraus, die Versorgungs- und Forschungslücken aufdecken, aber den Fachkräften und dem Gesetzgeber auch konkrete Handlungsempfehlungen geben. Die Stiftung gibt darüber hinaus den Männern Informationen und Tipps für einen gesunden Alltag an die Hand und geht mit Kampagnen an die Öffentlichkeit, die informieren und aufrütteln sollen. Nicht zuletzt entwickelt sie geschlechtsspezifische betriebliche Gesundheitsangebote und bietet Unterstützung für Gesundheitstage.

Kontakt

Stiftung Männergesundheit

Juliane Rahl

rahl@stiftung-maennergesundheits.de

030/ 652 126-105

0176/64032602