

## Altersforschung

Was macht im Alter zufrieden?	6
Hohe Kortisolspiegel und Kognition	6
Hoher IQ in der Jugend schützt vor Demenz	6

## Adipositas

Risiko Fettleibigkeit: Fettsucht verkürzt das Leben	7
Adipokine, Endothelschäden und Insulinresistenz	7

## Ernährung

Sehr hohe Vitamin-C-Spiegel nur bei intravenöser Gabe	8
Jodiertes Speisesalz deckt den Tagesbedarf nicht	8
Erhöht tierisches Eiweiß die Mortalität?	9
Diät bei Hypercholesterinämie: Vegetarische Kost tut gut	9
Vitamin D und Arthritis-Risiko	9

## Psyche

Erst Depression, dann KHK?	10
Plötzlicher Herztod bei Phobien	10
Früher Stress und Depression	10

## Stress

Kaffeetrinker sind belastbarer	11
Stress-Management direkt aus dem Internet	11
Psychostress macht Männer herzkrank	11
Aktuelles Interview: „Stress lass nach!“ Und wenn er's nicht tut?	12
Persönlichkeit, Vererbung und Stressfolgen	14
Stress sensibilisiert das Gehirn	16
Koronare Durchblutung sinkt bei geistiger Anspannung	16
Stress, Steroide und Immunsystem	17
Am Arbeitsplatz: Sozialer Stress führt zu Insomnie	17
Wichtiger Risikofaktor: Arbeitsstress und Depression	17

## Schlaf

Wen(n) gestörter Schlaf krank macht	18
Apnoe-Suche mit Pulsoxymetrie?	19
Schlafwandler untersuchen!	19
13. Jahrestagung der DGSM: Der Traum vom erholsamen Schlaf	20

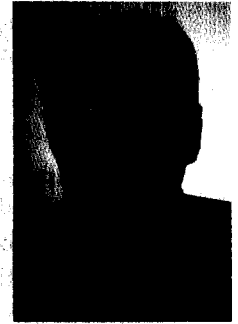
## Prävention ZNS

B-Vitamine und Demenz-Schutz	21
Schützt Aktivität vor Parkinson?	21
Übergewicht steigert Demenz-Gefahr	21

Titelbild: Mauritius

## Das Schweigen der Männer

Nach den Daten des Max-Planck Institutes für Psychiatrie erkranken in Deutschland jährlich etwa 4,4% der Männer und 13,5% der Frauen an einer Depression. In absoluten Zahlen liest sich das so: 7,8 Millionen Bundesbürger sind nach medizinischen Kriterien als depressiv einzustufen; 5 Millionen davon sind Frauen.



Damit scheint auch die Depression zu jenen geschlechtsspezifischen Erkrankungen zu zählen, von denen Frauen deutlich häufiger betroffen sind als Männer. Eine ganze Reihe weiterer Daten – von der Zahl der verordneten Antidepressiva bis hin zu AOK-Statistiken über depressionsbedingte Arbeitsausfallzeiten – scheint dies zu belegen.

Scheint.

Dennoch mehren sich die Hinweise, dass die Realität anders aussieht. Gravierendste Folge einer Depression ist der Suizid. Jährlich nehmen sich in Deutschland etwa 11 000 Menschen das Leben. Drei Viertel davon sind Männer. Zwar sind Suizidversuche bei Frauen wesentlich häufiger. Allerdings haben diese zumeist Signalcharakter (z. B. durch die Einnahme von Schlaftabletten). Solche Signale senden Männer nur in Einzelfällen aus. Sie bleiben jahrelang stumm und entscheiden sich dann fürs Erhängen, Erschießen oder Vor-den-Zug-Legen. Kurzum für das, was in der Statistik dann mit dem etwas seltsamen Begriff des „erfolgreichen Suizid“ verzeichnet wird.

Und schon sind wir bei einem klassisch männlichen Spezifikum. Männer sind – egal, was sie tun – auf Erfolg programmiert. Und sie reden nicht über ihre Gefühle. Schon gar nicht gehen sie mit emotionalen Problemen zum Arzt. Spätestens hier wird klar, warum Männer angeblich weniger Depressionen haben als Frauen. Wer seine Leiden nirgendwo behandeln lässt, der taucht auch in keiner Statistik auf. Allenfalls ganz am Schluss, wenn die Suizide zusammengezählt werden.

Fortsetzung nächste Seite