Zeitschrift: Alter & Zukunft : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich

Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich

Band: 10 (2002)

Heft: 4

Artikel: Frauen werden älter als Männer - dank genetischer Grundlage oder Verhaltensweisen? : Wie altern Männer erfolgreich?

Autor: Seifert, Kurt

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-818410

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 08.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Frauen werden älter als Männer – dank genetischer Grundlage oder Verhalten

Wie altern Männer erfolgr

Traditionelle Rollenbilder machen es den Männern schwer, gut zu altern. Hoch geschätzte Werte wie Ausdauer, Potenz und Fitness verlieren mit zunehmenden Jahren an Bedeutung. Höheres Wohlbefinden erlangt, wem es gelingt, auch so genannte weibliche Verhaltensweisen in sein Leben zu integrieren.

* Kurt Seifert

«Wann ist ein Mann ein Mann?», wollte der deutsche Rocksänger Herbert Grönemeyer schon in den Achtzigern wissen. Die Antworten darauf fallen heute nicht leichter: «Softie», «Macho» oder etwas dazwischen? Nicht nur Männer in jüngeren und mittleren Jahren müssen ihre Rolle neu bestimmen. Selbst die älteren Semester kommen nicht an der Frage vorbei, was es heisst, ein Mann zu sein.

Männer leben riskanter

«Erfolgreiches Altern bedeutet bei Männern, sich auch mit ihrer Männlichkeit auseinander zu setzen», meint der Schweizer Altersforscher François Höpflinger. Zu den gängigen Vorstellungen von Männlichkeit gehören Kraft, Ausdauer, Potenz und Fitness. Die herrschenden Männlichkeitsmuster beinhalten aber auch riskante Verhaltensweisen. So können beispielsweise einseitige Ernährung, Rauchen und Alkoholkonsum die Gesundheit beeinträchtigen und in vielen Fällen das Leben verkürzen.

Geschlecht und Gesellschaft

Die höhere Lebenserwartung der Frauen beziehungsweise die «Übersterblichkeit der Männer», wie es im Soziologendeutsch heisst, hat nämlich weniger mit der unterschiedlichen biologischen Ausstattung der Geschlechter als vielmehr mit Verhaltensweisen zu tun, die auf bestimmte gesellschaftliche Verhältnisse verweisen. Untersuchungen zeigen, dass sich die geschlechtsspezifischen Unterschiede der Lebenserwartung mit der industriellen Entwicklung und der damit einhergehenden Verstädterung ausgeweitet haben: Um 1900 lebten die Männer in der Schweiz knapp drei Jahre weniger lang als Frauen. Bis Ende der Achtzigerjahre stieg der Unterschied auf annähernd sieben Jahre an. Heute hat er sich auf rund sechs Lebensjahre verringert. Es gibt mehrere Ursachen dafür: Einerseits leben mehr Frauen ebenso «ungesund» wie manche Männer. Der Hauptgrund für die sich angleichenden Lebenserwartungen liegt aber erfreulicherweise darin, dass vermehrt auch Männer einen gesunden Lebensstil pflegen. Allerdings:
Entscheide für eine mehr oder weniger riskante Lebensweise hängen nicht allein von eigenen Neigungen und Vorlieben ab, sondern sind auch stark gesellschaftlich bestimmt.

Männer trotz Privilegien benachteiligt

François Höpflinger beschreibt einen «widersprüchlichen Doppelcharakter», der das Leben der Männer im Alter prägt. Einerseits leben sie im Durchschnitt weniger lang als die Frauen. Anderseits sind sie gegenüber den Frauen immer noch weitgehend privilegiert. Sie stehen finanziell besser da, leben seltener allein als Frauen. Sie haben ihre berufliche Tätigkeit aufgegeben, doch nach der Pensionierung nimmt ihre Beteiligung an den Arbeiten im Haushalt zumeist nur geringfügig zu. Das traditionelle Ehemodell dominiert weiterhin die Beziehungen zwischen den Geschlechtern. Im Pflegefall können sie vielfach auf die Dienste ihrer in der Regel um einige Jahre jüngeren Ehefrau zählen.

Mühe, körperliche Veränderungen zu akzeptieren

Diese Rollenverteilung ist für Männer nicht in jedem Fall von Vorteil: Besonders «männliche» Männer haben Mühe, die körperlichen Veränderungen zu akzeptieren – wenn die Kräfte nachlassen und die sexuelle Potenz schwächer wird. Besser dran sind da offenbar Männer, die nach ihrer Lebensmitte auch «feminine» Eigenschaften wie Sensibilität, Zärtlichkeit und Passivität entdecken. Höpflinger kommt zum Ergebnis: «Männer, denen es im höheren Lebensalter gelingt, Partnerschaft, Freundschaften und Gefühlswelt stärker zu gewichten, zeichnen sich durch ein höheres Wohlbefinden aus.»

sweisen?

eich?

FOTO URSULA MARKUS, ZÜRICH

Zärtlichkeit, Gefühle, Passivität:
Mit weiblichen Elementen mehr Wohlbefinden als Mann.

Festhalten an jugendlich-männlichen Vorstellungen

Umgekehrt neigen ältere Männer, die hartnäckig an jugendlich-männlichen Vorstellungen festhalten, dazu, ihre altersbedingten körperlichen Leistungseinbussen zu verdrängen. Die Folge davon ist, dass ihr Verhalten unter Umständen nicht altersangemessen ist und sie mit sich selbst «Raubbau» betreiben, der dann im Stress, in zunehmender Depressivität sowie körperlichen Beschwerden zum Ausdruck kommen kann.

«Unmännliche» Tendenzen

«Aussen hart und innen ganz weich / Werden als Kind schon auf Mann geeicht», heisst es im erwähnten Grönemeyer-Song. Die Männerforschung geht inzwischen davon aus, dass der soziale Druck für Männer im Vergleich zu Frauen sehr viel höher ist, sich entsprechend den gesellschaftlichen Rollenvorgaben zu verhalten. Das trifft auch auf ältere Männer zu. Trotzdem gibt es Veränderungen, die nicht zu übersehen sind – beispielsweise eine wachsende Zahl älterer Männer, die einen intensiven Umgang mit ihren Enkelkindern pflegen oder andere fürsorgliche Tätigkeiten übernehmen, ohne sich dabei «unmännlich» vorzukommen. Das stimmt zuversichtlich!

FOTO ZVG VON EMI

Herbert Grönemeyers musikalische Frage: Wann ist ein Mann ein Mann?

* Kurt Seifert, Zürich, ist bei Pro Senectute Schweiz für den Bereich «Sozialpolitische Fragen» zuständig.

Altern bei Männern – Männer im Alter

Der Soziologe François Höpflinger hat im Auftrag von Pro Senectute Schweiz eine Studie verfasst, in der auf rund 30 Seiten die wichtigsten Ergebnisse der Altersforschung zum Altern bei Männern kurz und knapp vorgestellt werden. Die Studie ist unter dem Titel «Männer im Alter: die unbekannten Wesen» als Pro Senectute-Fachpublikation Nr. 11 veröffentlicht worden. Sie soll dazu dienen, die Diskussionen um das Thema «alternde Männer» anzuregen und zu vertiefen.

Die Fachpublikation ist zum Preis von Fr. 15.– erhältlich bei:
Pro Senectute Schweiz, Geschäfts- und Fachstelle / Kommunikation, Lavaterstrasse 60, Postfach, 8027 Zürich, Telefon 01 283 89 89, Fax 01 283 89 80, E-Mail verlag@pro-senectute.ch

Anzeige

«Gastlichkeit mit Herz!»

Wenn Sie Ruhe, Musse und Erholung in einer herrlichen Umgebung mit weitem Blick auf den Bodensee suchen, finden Sie dies, nebst liebevoller Betreuung, bei uns! – Sie finden aber auch:

- **Weihnachten, Silvester und Neujahr:** die schönste Zeit des Jahres. Ein reichhaltiges Programm bereichert die Festtage.
- **Winter-Wohlfühlwochen** Baden, Verwöhnen, Geniessen, Entspannen. Wochen zum gesund bleiben oder gesund werden!

Das Hotel Pension Nord – ein idealer Ausgangspunkt für unvergessliche Ferien!
Fordern Sie Prospekte an!

Familie Gebrüder Andres und Edwin Stehli
9410 Heiden, Tel. 071 898 50 50
HOTEL
PENSION NORD
CH-9410 Heiden AR