

Peter Buchenau · Ina Lackerbauer

Männer- schnupfen

Warum Männer
immer mehr leiden
als Frauen, wenn
sie krank sind



 Springer

Männerschnupfen

Peter Buchenau · Ina Lackerbauer

Männerschnupfen

Warum Männer immer mehr leiden als
Frauen, wenn sie krank sind



Springer

Peter Buchenau
Waldbrunn, Deutschland

Ina Lackerbauer
München, Deutschland

ISBN 978-3-658-10855-7
DOI 10.1007/978-3-658-10856-4

ISBN 978-3-658-10856-4 (eBook)

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© Springer Fachmedien Wiesbaden 2016

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen.

Redaktion: Marina Bayerl

Lektorat: Stefanie Brich

Illustrationen: Simone Ines Lackerbauer (www.simone-ines.de)

Coverdesigner: deblik Berlin unter Verwendung von iStock

Gedruckt auf säurefreiem und chlorfrei gebleichtem Papier.

Springer ist Teil von Springer Nature

Die eingetragene Gesellschaft ist Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH

Veröffentlicht werden sollte dieses Buch Männerschnupfen bereits im November 2015. Doch dann geschah das Unerwartete, das Unfassbare. Das Schicksal schlug zu und traf einen den Autoren sehr hart. Er, der Mann, wurde schwer krank. Denk- und Bewegungsprozesse waren auf einmal stark eingeschränkt, seine Reflexe wurden auf ein Minimum persönlicher Anstrengung reduziert. Die Ärzte diagnostizierten einen extrem schlimmen Männerschnupfen. Der Überlebenskampf des Autors begann. Doch nun sind wir froh, dass der Autor nach sechs Monaten Krankheit und Erholungsphase das Buch Männerschnupfen zusammen mit der Autorin fertigstellen konnte. Viel Spaß beim Lesen!



„Ich bin erkältet ... oder wie meine Frau frei nach Heinz
Ehrhardt sagen würde: ‚Es geht mit Dir zu Ende‘“.

Zitat: Peter Buchenau

„Da glaubt man, endlich einen Mann gefunden zu haben, mit
dem man alt wird und dann erkältet der sich. Okay, ich suche
dann halt weiter.“

Zitat: Unbekannte Single-Frau

Geleitwort einer „Fachfrau“

Ich weiß nicht mehr genau wann und wo es war, als ich neben Peter saß, kann mich nur erinnern, dass wir uns noch nicht lange kannten und plötzlich das Wort „Männerschnupfen“ fiel. Ich musste schmunzeln, das hatte Peter wohl bemerkt. Ich kam gerade aus der Sprechstunde und hatte einen ganz schweren Fall miterleben und behandeln müssen. Was ich aus meinem, noch gar nicht so lange dauernden Berufsleben, darüber erzählen kann. Man könnte schon ein Buch darüber schreiben, dachte ich so. In diesem Moment wandte sich Peter zu mir und sagte: Mein nächstes Buch wird den Titel „Männerschnupfen“ haben. Wir mussten lachen.

Nun habe ich das große Vergnügen Sie mit ein paar persönlichen Eindrücken und fachlich fundierten Worten ohne zu viel Fachsprache auf ein interessantes, spannendes und unterhaltsames Buch einzustimmen.

Ich bin Fachärztin für Allgemeinmedizin. Da arbeitet es sich deutlich leichter, wenn man zwar einiges von saisonaler Prävalenz, Inzidenz, Epidemiologie, Inkubationszeit und gezielter Diagnostik nach kurzer symptomorientierter Anamnese weiß. Nur sprechen sollte ich nicht so viel von Rhinitis, Katarrh, oder von Sinusitis maxillares. Das führt nur zu akutem Unverständnis. Besonders Männer können sich natürlich nicht die Blöße geben, nachzufragen. Sie kontaktieren direkt ihren besten Freund oder, fast noch schlimmer, Dr. Google. Das hat, bei den zu findenden möglichen gesundheitlichen Folgen der genannten medizinischen Fachbegriffe, unvorhersehbare Folgen. Deshalb möchte ich auf

allzu viele Fachbegriffe verzichten und die Gelegenheit nutzen, einen kleinen Vorgeschmack zu einem oft zu (Un)recht belächelten Thema geben.

Ärztin wollte ich werden, nachdem ich vom ersten Berufswunsch Straßenbahnfahrer während der Zeit als Aushilfe beim Tierarzt mit 14 Jahren zur Überzeugung gelangt bin, dass Menschen zu behandeln doch einfacher sein müsste. Denn sie können Sprechen und ihre Beschwerden klar äußern. Dachte ich, nun das ist nicht immer der Fall, aber an der Vorstellung, dass gerade Hausarztsein auch ein spannender und herausfordernder Beruf ist, hat sich deshalb nichts geändert. Kranken Menschen helfen, wieder gesund zu werden, für sie da zu sein, einfach Gutes zu tun, das war und ist mein Antrieb. Nun ist noch eine Besonderheit hinzugekommen, die mich quasi zum Experten auf dem Gebiet des Männerschnupfens macht.

Meine Patienten sind nämlich überzufällig häufig männlich. Als Ärztin bei der Bundeswehr nicht ganz ungewöhnlich. Allerdings hat es mir in den ersten Berufsjahren den Blick auf die geschlechterbezogene unterschiedliche Wahrnehmung und Verarbeitung im Besonderen bei Erkältungskrankheiten verstellt. Ich habe fast nur Männer behandelt und konnte aus Sicht einer Frau nur meinen eigenen Umgang, den von weiblichen Verwandten und Bekannten und Mitarbeiterinnen mit Husten und Schnupfen dagegen stellen. Da der nun aber in den meisten Fällen, zumindest einfach der Tatsache geschuldet, dass sie mich kennen, von etwas Fachwissen geprägt ist, habe ich mir nicht erlaubt, allgemeingültige Rückschlüsse auf die meist kindlich hilflose wirkende Art des Umgangs der Männer mit einer Erkältungskrankung zu ziehen.

In den letzten 3 Jahren habe ich nun aber nicht mehr in der truppenärztlichen Sprechstunde, sondern in allgemeinmedizinischen Praxen, also beim Hausarzt, gearbeitet. Da hat sich die Gelegenheit ergeben, wirklich zu vergleichen. Gibt es wirklich Unterschiede? Ganz klar ja.

Nun bin ich auch aus rein beruflichen Gründen an dem Warum interessiert.

Aus persönlichen Erfahrung kann ich sagen, dass Frauen und Männer sich deutlich unterscheiden. Frauen, besonderes jenseits der 60–70 Jahre kommen sehr regelmäßig in die Sprechstunde, Männer sind hier in der Anzahl der Praxisbesuche deutlich unterlegen. Zudem kommen Frauen, egal welchen Alters, auch deutlich regelmäßiger zu den empfohlenen Vorsorgeuntersuchungen als die unwilligen und untätigen Männer. Sie erweisen sich als regelrechte Vorsorgemuffel. Wohl auch gemäß dem Motto „Was ich nicht weiß, macht mich nicht heiß!“ vermeintlich besser leben zu können. Doch da möchte ich Zahlen sprechen lassen.

Die durchschnittliche Lebenserwartung eines heute geborenen Jungen liegt, laut Statistischem Bundesamt, bei 77,7 Lebensjahren, die eines Mädchen dagegen bei 82,8 Lebensjahren. Damit liegen die Frauen ja wohl deutlich vorn. Natürlich muss man zu bedenken geben, dass hier natürlich nur die Lebensdauer, nicht die Lebensqualität erfasst wird. Sicher ist daneben auch, dass Vorsorgen mit deutlich weniger Aufwand (finanziell/personell/zeitlich) verbunden ist als die Behandlung (Operation/Chemotherapie/Bestrahlungen).

Es gibt zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungen zu geschlechterspezifischen Unterschieden. Das wissenschaftliche Interesse an Husten und Schnupfen, also Erkältungskrankheiten, hält sich natürlich in Grenzen.

Andere Themen, die sich medizinisch auch klarer definieren lassen, zum Beispiel Schmerzen, sind bereits vor vielen Jahren Gegenstand von wissenschaftlichen Arbeiten gewesen. Hier sollte auch gezielt der Unterschied zwischen Frauen und Männern nachgewiesen werden.

Wie der Volksmund schon warnt: Wenn Männer Kinder kriegen müssten, dann wäre die Menschheit schon lange ausgestorben. Das glaube ich auch und verschiedene Untersuchungen ha-

ben das bestätigt. Männer haben ein stärkeres Schmerzempfinden als Frauen.

Diese Ergebnisse konnte man(n), die meisten Forscher sind ja schließlich Männer, so natürlich nicht einfach stehen lassen. Es wurde intensiv nach Ursachen gesucht und viele Unterschiede wurden gefunden. Der Hormonschub, der nach der Geburt die erlittenen Schmerzen direkt vergessen lässt. Schmerzrezeptoren, die häufiger bei Männern als bei Frauen vorkommen. Ganz neue Ergebnisse englischer Forscher konnten, dem bei Männern in großen Mengen vorkommenden Hormon, Testosteron eine große Rolle bei der Schmerzwahrnehmung zuordnen.

Aber nicht nur Hormone spielen eine entscheidende Rolle bei der Entwicklung und Ausprägung des gemeinen Männerschnupfens. Man muss sich nur das schmerzverzerrte Gesicht eines Fußballers ins Gedächtnis rufen, wenn sie sich nach einer Berührung vom Gegner vor Schmerzen am Boden wälzen und nach nur 2 Minuten intensivster Kühlung und Ansprache vom Mannschaftsarzt wieder fit auf den Platz rennen. Wunderheilung in Windeseile. Das hat Vorbildfunktion für die kleinen Nachwuchsfußballer. Natürlich haben auch Erziehung und das gesellschaftliche Bild großen Einfluss auf den Umgang mit Krankheitswahrnehmung, Strategien zur Krankheitsbewältigung, aber auch der Vorstellung von Gesundheit.

Männer weinen nicht. Das ist immer noch ein tief verankerter Grundgedanke.

Insgesamt wird dann natürlich schnell klar, dass unter diesen Vorzeichen die Ursachen einer Einschränkung der körperlichen Leistungsfähigkeit, die ein Schnupfen oder eine Erkältung zweifelsfrei mit sich bringen, natürlich nur in einer sehr schweren und bedrohlichen Erkrankung liegen können.

Auf einen klassischen Männerschnupfen, das lehren mich acht Jahre Berufserfahrung, deutet schon, entgegen des allgemeinen männlicher Vermeidungsverhalten, was Arztbesuche angeht, die Vorstellung in der Sprechstunde hin. Aber spätestens, wenn ich

bei der üblichen Eröffnungsfrage nach dem Grund der Vorstellung einen vorwurfsvoll, zumindest leicht aggressiv angehaucht, fragenden Blick ernte, der sagen will: „Wie kann es sein, dass Sie mir meine schwere Erkrankung nicht gleich ansehen und erst so komisch nachfragen müssen“, ist die Diagnose fast sicher.

Ich gehe mal davon aus, dass Frauen, die bereits über Erfahrungen mit an Männerschnupfen erkrankten Partnern oder Ehemännern haben, diesen Blick kennen.

Vor dem Gang zum Arzt beginnt der Männerschnupfen üblicherweise viel früher (bis zu einem ganzen Tag) mit ersten unverkennbaren Symptomen. Kratzen im Hals, laufender Nase, vielleicht sogar ein Anflug von Kopfschmerzen. Dann nimmt die Katastrophe ihren Lauf und führt, nach dem völligen Versagen der Wirkung einer Tablette Ibuprofen oder Paracetamol bei nicht unerwartbarer Zunahme der Intensität der Symptome dann doch in die Praxis. Die Plagen stehen ihm nun eben schon ins Gesicht geschrieben und Drücken sich in Haltung und Gang, besonders bei dem vom Wartezimmer ins Sprechzimmer, aus. Die Halsschmerzen sind unerträglich, die Augen brennen wie Feuer, der Kopf droht vor Schmerzen zu platzen und die Lunge zerreißt es schier beim Husten. Nicht ganz selten folgt nach der ausführlichen Beschreibung der Symptome auch die Präsentation eines Taschentuchs mit gerade frisch produziertem Nasensekret. Was ich übrigens, nur weil ich Mediziner bin, nicht wirklich appetitlich finde und mich in der Diagnosefindung auch nicht wirklich weiterbringt. Die Schilderung des nur unter Ausschöpfen der letzten Kraftreserven zu bewältigenden Wegs in die Praxis schließt häufig die Ausführungen.

Eine Erkältung, oh Entschuldigung, natürlich ein Männerschnupfen, ist nicht zu unterschätzen. Er erfordert intensive Pflege und Ruhe.

Denn, und das ist nun mal wirklich Fakt, Hochleistungen lassen sich damit nicht erbringen. Das ist nicht selten der Anspruch

eines Mannes an sich selbst oder zumindest der von ihm gefühlte Anspruch an seine Leistungsfähigkeit.

Jetzt viel Spaß beim Weiterlesen.

Susan Weigelt

Fachärztin für Allgemeinmedizin

Vorwort von Peter Buchenau

Vielleicht ist dies das letzte Buch, das Sie von mir lesen werden. Ich, Peter Buchenau, bin krank, schwer krank, ich habe einen schweren grippalen Infekt. Meine liebe Lebensgefährtin, die aus dem medizinischen Bereich kommt, sagt lapidar dazu „Männerschnupfen“. Für mich aber ist es eine nahezu „lebensbedrohliche“ Erkrankung, bei der ich als Mann nur hoffen kann, dass ich die nächsten Tage überstehe. Gut, ich gebe unter massiven Protest in meinem geschwächten Zustand zu, dass ich zu der Gattung Mann gehöre, die bei einem ordinären Männerschnupfen außergewöhnlich leiden kann. Aber bin ich deshalb dann gleich wehleidig?

Bei uns Männern, also beim eigentlich starken Geschlecht, ist in solchen Fällen der Husten eben viel gereizter, das Fieber extrem höher, die Nase noch röter und die Kopfschmerzen unerträglicher, schlimmer als bei Frauen.

Das einzige weibliche weltweit verfügbare Wesen, das mich bereits von Geburt in solchen Situationen versteht, ist meine Mutter. Die macht sich sowieso um alles, was mich betrifft, Sorgen und würde mich jederzeit umsorgen. Wenn sie denn nur dürfte.

Ich ziehe es nämlich vor, mich bei dieser schlimmen und ansteckenden Krankheit möglichst von der Außenwelt abzuschotten. Meine liebe Lebensgefährtin, welche vom medizinischen Fach ist, weiß das natürlich und legt mir vorsorglich, oder präventiv, wie sie sich ausdrückt, bevor sie arbeiten geht, immer ein paar Nahrungsmittel und Medikamente vor die Tür. Immerhin hat sie mir diesmal auch einen heißen Erkältungstee gebrüht. Während ich

also einsam in meinem wahrscheinlichen Sterbebett liege, schaue ich mit geschwellenen und tränenden Augen in den Laptop und versuche im Netz unter www.wie-krank-bin-ich-denn.de Wundermittel zu finden, die mich hoffentlich diesem Sterbebett entfliehen lassen und eine Heilung schnellstens versprechen.

So findet man bei unter anderem auch bei „Dr. Google“ für Influenza so ziemlich 43 Millionen Einträge, für Grippe ungefähr 17 Millionen Einträge und für Erkältung zirka 5 Millionen Einträge. Für den gefährlichen und lebensbedrohlichen Männerschnupfen aber nur gerade 20 Tausend Einträge. Hallo „Dr. Google“, habt Ihr den Ernst der Lage denn nicht erkannt? Wer waren die Pioniere des Internets? Laut Max Adler alles natürlich Männer: Tim Berners-Lee, Sergej Brin, Larry Page, Bill Gates, Steve Jobs, Jimmy Wales, Mark Zuckerberg, Eric Schmidt, Jeff Bezos, Pierre Omidyar und Matt Cutts (Adler 2011).

Und hier gibt es nur 20.000 Einträge für Männerschnupfen? Damit kann ich mich nicht in meiner schweren Not und Verzweiflung zufrieden geben. So suche und forsche ich weiter und werde auf der Internetseite eines befreundeten Arztes fündig.

Dort ist ein kleines Filmchen zu sehen, das in der Notaufnahme eines Krankenhauses spielt. Eine ziemlich hysterische und attraktive Dame sorgt für Aufruhr, weil sie das dramatische Krankheitsbild eines Schnupfens schildert. Schwestern und Pfleger versuchen vergeblich, die Frau zu beruhigen und stufen die Schnupfendiagnose geduldig lächelnd als doch eher medizinischen Bagatel-Fall ein.

Die Situation ändert sich jedoch schlagartig, als die aufgeregte Frau erklärt, dass nicht sie, sondern der im Wartezimmercke kauern den Ehemann Schnupfen hat. Nun gibt es für das eingespielte Ärzteteam buchstäblich kein Halten mehr. Das ganze verfügbare Krankenhauspersonal läuft wie ein aufgeschreckter Hühnerhaufen durcheinander. Panik bricht aus. Schon sind höchst besorgte Ärzte und eine Trage im Einsatz, gilt es doch, angesichts des akuten Männerschnupfens offenbar keine Sekunde zu verlieren. Der

Oberarzt und ja sogar der Chefarzt werden alarmiert. Ein Einzelfall, nein, jeden Tag Routine in jedem Krankenhaus der Welt.

Ich kann mit dem Ehemann mitfühlen. Mich hat der Mörserschnupfen am und im eigenen Leib ja auch eingeholt. Und ich kann Ihnen versichern, der vermeintlich witzige Film liegt ziemlich dicht an der Wirklichkeit, meiner Wirklichkeit. Tatsächlich ist der Mörserschnupfen eine nicht zu unterschätzende Krankheit, die das bis dahin normal-gesunde Mannesleben mit geradezu brachialer Gewalt aus der Bahn wirft.

Auf einmal entpuppen sich einfachste Denkprozesse als komplexe Vorgänge im kognitiven Grenzbereich. Zudem zeigt sich der Bewegungsapparat überaus erschreckend eingeschränkt. Der gesamte Körper scheint sich nur noch auf die Nasen-Befindlichkeit zu konzentrieren und die wiederum zeigt sich in einem wahrlich erbarmungswürdigen Zustand. Vor lauter Mitleid mit dem Ehemann im Film tränen mir die Augen, meine Stimme gerät außer Kontrolle. Arme und Beine sind von einer bleiernen Müdigkeit befallen, und die Papiertaschentücher werden zur alles beherrschenden Überlebens-Währung. Während ich diese Zeilen zu Papier, beziehungsweise zu Computer bringe, verweist mich auch noch ein wohlwollender Arbeitskollege, der sich per Telefon nach meinem Krankheitszustand erkundigt hat, warnend auf die gerade in der Firma grassierende „TMS“-Gefahr. „TMS, frage ich?“ – „Ja, natürlich!“, antwortet er, „Tödlicher Mörserschnupfen. Sollte man nicht auf die leichte Schulter nehmen!“ (WAZ 2015).

Und ich denke: wie wahr, wie wahr und suchte im Internet weiter und fand:

Erschreckende Studie: 0,000015 % aller Männer sterben jährlich an handelsüblicher Erkältung

Bonn (EZ) | 26. Februar 2015 | Viele haben es bereits befürchtet, nun wurde es offiziell bestätigt: Wie eine Studie ergab, sterben jedes Jahr rund 0,000015 % der deutschen Männer an einer gewöhnlichen

Grippe. Innenminister Thomas de Maizière spricht von erschreckenden Zahlen, die Grund zur Sorge geben.

Vor allem Frauen machen sich seit Jahrzehnten über den sogenannten „Männerschnupfen“ lustig und nehmen diesen alles andere als Ernst. Doch nun wird vielen das Lachen vergehen, denn wie eine Studie der Universität Bonn unter Leitung von Professor Arno Gabowski ergab, endet eine gewöhnliche Erkältung, bestehend aus Schnupfen, Husten, Hals- und Kopfweh, für 0,000015 % aller Männer tödlich.

„Das ist nicht witzig!“, so Gabowski bei der Vorstellung seiner Ergebnisse am 26. März 2015 „Wir appellieren seit Jahren an die Pharmaindustrie, wirksamere Medikamente zu entwickeln. Es darf doch nicht angehen, dass Männer heutzutage nicht einmal mehr krank werden können, ohne befürchten zu müssen, den nächsten Tag nicht mehr zu erleben!“

Zwar weiß der Professor, dass die Angst vor einer Erkältung bei vielen Männern nun vermutlich noch größer werden wird, doch hofft er darauf, dass sie die Studienergebnisse zum Anlass nehmen, sich zukünftig noch besser gegen die Ansteckung einer so gefährlichen Erkrankung zu schützen.

Auch Bundesinnenminister de Maizière reagiert besorgt auf die Ergebnisse und richtet sich mit einem dringlichen Appell an alle Männer: „Vermeiden Sie öffentliche Plätze mit vielen Menschenansammlungen, waschen Sie sich regelmäßig die Hände, setzen Sie einen Mundschutz auf und geben Sie bloß niemandem die Hand“, so der Minister in einer offiziellen Fernsehansprache kurz nach Bekanntgabe der Studie (Eine Zeitung 2015).

Quelle: Eine Zeitung/Philipp Feldhusen

Da steht es schwarz auf weiß. Wenn schon eine Erkältung für Männer lebensbedrohlich ist, was ist dann, wenn der Mann vom heimtückischen und noch gefährlicheren Männerschnupfen heimgesucht wird? Fragen, auf die die Wissenschaft bis heute noch keine Antwort gefunden hat. Und wenn doch, dann wissen wir Männer nichts davon. Wir, das starke Geschlecht, benöti-

gen unbedingt das Anti-Männerschnupfen-Medikament, alleine schon darum, um der weiblichen Bevölkerung nicht auf den Nerv zu gehen.

Dieses Buch, verehrte Leserinnen und verehrte Leser, versteht sich als unterhaltsames Sach- und zugleich auch ein bisschen Fachbuch. Anfänglich wird erklärt, was ein Schnupfen ist, woher dieser kommt. Also eine medizinische Abhandlung zum Thema Schnupfen, Grippe und Viren. Auch erklären wir, warum Männer und Frauen bei gleicher Erkrankung unterschiedlich leiden und genesen. Wir führen Sie auch durch die Leidenswelt eines an Männerschnupfen erkrankten Patienten, geben weiter Essen- und Getränkertipps für Männer und Frauen. Sie erfahren, wie Sie mit einem Männerschnupfen umgehen können, egal ob als Patient oder als betreuende Lebensgefährtin. Teilweise wird in diesem Buch auch eine Dialog- oder Interviewform gewählt. Als gemeinsames Autorenteam haben wir unterschiedliche Schwerpunkte gewählt. Darum finden Sie auch Passagen in der Ich-Form. Dies kennzeichnen wir durch unterschiedliche Formatierungen.

Und bitte nehmen Sie nicht alles in diesem Buch für wahre Münze. Humor ist die beste Medizin, auch und vor allem bei Männerschnupfen.

Und schon ist der Tag auch schon wieder um. Meine Lebensgefährtin kommt nach Hause und zieht die Nase hoch. Ich glaube, sie hat sich bei mir nun doch angesteckt. Und das, obwohl sie die vergangenen Tage aus dem Ehebett geflüchtet ist. Aber sie soll sich jetzt ja nicht anstellen. So ein bisschen Frauenschnupfen ...

Ihr Peter Buchenau

Vorwort von Ina Lackerbauer

Wie jede Frau hielt ich den Mönnerschnupfen lange Zeit für einen Mythos, so wie das Ungeheuer von Loch Ness oder den Yeti oder leckere Gerichte mit Blumenkohl. Ich hielt ihn für eine Einhornkrankheit. Doch gerade das macht doch den Reiz eines Mythos aus: die Möglichkeit, dass er wirklich wahr sein könnte.

Für dieses Buch habe ich mich also auf die Suche nach ihm gemacht. Jeden Abend zog ich mit Fernglas und Kamera los, um ihn zu erwischen und für dieses Buch zu studieren. Und kehrte jeden Abend mit leeren Händen zurück. Mein Freund, der meine Enttäuschung spürte, fasste sich schließlich und endlich ein Herz: „Schatz, lass mich mal versuchen.“

An diesem Abend kehrte er triumphierend heim. Er hatte den Mönnerschnupfen nicht nur gesehen, nein, er hatte ihn gleich mit nach Hause gebracht. Seit dem Tag wohnte der Mönnerschnupfen bei uns und ich konnte ihn eingehend studieren. Erfreulicherweise stellte sich heraus, dass es für alle Erscheinungen dieser mysteriösen Krankheit, von der Rotznase über die Gliederschmerzen bis hin zum unerträglichen Gejammere meines Freundes, zum Teil auch ganz nachvollziehbare Gründe gibt.

Ich bin stolz darauf, dass ich dem Geheimnis des Mönnerschnupfens ein klein wenig auf die Schliche gekommen bin. Ich sehe die Männer in meinem Umfeld – die Kollegen, die Freunde und Familienmitglieder – zur Schnupfenzeit und darüber hinaus jetzt mit ganz anderen Augen.

Trotzdem war ich sehr froh, als mein Freund den eingefangenen Mönnerschnupfen wieder losgeworden ist. Ich gebe zu, wir

waren nicht die allerbesten Gastgeber. Zu meiner Verteidigung: Das Zusammenleben mit dem Männerschnupfen ist nämlich gar nicht so einfach, er bringt einfach alles durcheinander und geht einem schon nach wenigen Stunden ganz ordentlich auf den Keks.

Mithilfe einiger chemischer Abwehrstoffe aus der Apotheke und mit diversen dampfenden Flüssigkeiten konnten wir den Hausbesetzer nach ein paar Tagen endlich hinauskomplimentieren. Hoffentlich hat es ihm bei uns nicht zu gut gefallen – nicht, dass er eines Tages noch wiederkommt ...

Bei diesem Projekt haben mich sehr viele Menschen unterstützt. Mein Dank gilt zunächst vor allem Peter Buchenau, der mit seiner Idee zu diesem Buch an mich herangetreten ist. Im vergangenen Jahr haben wir das Buchkonzept mehrmals umgekrempelt und an vielen Ecken nachgefeilt – die Zusammenarbeit hat mir sehr viel Spaß gemacht!

Für die Unterstützung bei der bildlichen Gestaltung des Buches möchte ich mich bei meiner Schwester Simone bedanken, die die Bilder aus meinem Kopf ins Buch gebracht hat.

Ein weiterer Dank geht an meine Eltern für zahllose gute Ratschläge und Fahrdienste sowie geschätzte fünfhundert Pfund Fischstäbchen, die mich zu so einem intelligenten Menschen gemacht haben.

Zu guter Letzt danke ich meinem Freund Leo, der mir mit seiner verschnupften Nase eine gute Vorlage für manche Textpassagen geliefert hat und der mir mit viel Humor und konstruktiver Kritik jederzeit zur Seite stand.

Ihre

Ina Lackerbauer

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	1
2	Männer und Schnupfen	5
2.1	Auf der Suche nach Antworten	6
2.1.1	Die biologischen Unterschiede	7
2.1.2	Die amüsanten Unterschiede	13
2.1.3	Hart wie Stahl – Floskeln, die uns in den Wahnsinn treiben	17
2.2	Die Infektion	20
2.2.1	Wie das in der Nase so läuft	22
2.2.2	Schleimige Angelegenheiten	25
2.2.3	Wenn Viren unsere Nase befallen	26
2.2.4	Das Immunsystem schlägt zurück	30
2.2.5	Eine Schnupfen-Chronik	35
2.3	Männerschnupfen-Symptome: Ein Schnelltest	38
2.4	Leiden wie ein Mann – Warum der Männer-schnupfen so anders ist	42
2.5	Von Hausmittelchen und Medikamenten	45
3	Männer und Schmerzen	51
3.1	Die Google-Diagnose	53
3.2	Vom Jagen und Sammeln	57
3.2.1	Ein Blick in die Steinzeit	59
3.2.2	Das Rollenbild, damals und heute	60
3.3	Schmerz lass nach!	63

	3.3.1	Warum wir Schmerzen haben	68
	3.3.2	Ein Indianer kennt keinen Schmerz . . .	74
4		Männer und Frauen	79
	4.1	Von Puppen & Autos – hartnäckige Stereotypen	83
	4.1.1	Die Rolle des Vaters	85
	4.1.2	Was wir von Männern erwarten	89
	4.2	Der neue Mann	96
	4.2.1	Was Männer heute alles dürfen	100
	4.2.2	Die Emanzipation des Mannes	105
5		Männerschnupfen – Szenario der Leidenschaft	111
	5.1	Fieber	123
	5.2	Der Kampf mit dem Tod	125
	5.3	Fieberwahn statt Arztbesuch?	129
	5.4	Männerschnupfen und Arztbesuch	132
	5.5	Zu Hause angekommen	136
	5.6	Erste Anzeichen der Besserung	138
6		10 Tipps für Männer mit Männerschnupfen	141
	6.1	Tipp 1: Sie täuschen ein anderes Leiden vor . . .	141
	6.2	Tipp 2: Füllen Sie Getränke auf	141
	6.3	Tipp 3: Notfallvorrat anlegen	144
	6.4	Tipp 4: Herr über die Fernbedienung werden . .	145
	6.5	Tipp 5: Mutter und/oder Schwiegermutter einladen	146
	6.6	Tipp 6: Freunde, Arbeitskollegen einladen	149
	6.7	Tipp 7: Lebensgefährtin in Wellnessurlaub schicken	150
	6.8	Tipp 8: Persönliche Krankenschwester	151
	6.9	Tipp 9: Telefonhotline zu Krankenkassen, Ärzten und Apotheke	153
	6.10	Tipp 10: Notar informieren	155

7	10 Tipps an Frauen mit Männern, die Möñnerschnupfen haben	157
7.1	Tipp 1: Ruhe bewahren	157
7.2	Tipp 2: Lachen und Humor ist verboten	158
7.3	Tipp 3: Spenden Sie aufrichtiges Mitgefühl	160
7.4	Tipp 4: Gehen Sie mit gutem Beispiel voran	161
7.5	Tipp 5: Zeigen Sie keine Schwäche	164
7.6	Tipp 6: Erteilen Sie Hausverbot für seine Mutter	165
7.7	Tipp 7: Schützen Sie sich selbst	168
7.8	Tipp 8: Sie wählen die Kleidung Ihres Mannes	169
7.9	Tipp 9: Sichern Sie sich seine Kreditkarte	170
7.10	Tipp 10: Führen Sie ein Möñnerschnupfen-tagebuch	171
8	Rezepte und Hausmittel bei Möñnerschnupfen, die Man(n) auch selber kochen oder zubereiten kann	173
8.1	Die Anti-Möñnerschnupfen-Suppe	174
8.2	Zwiebelsirup gegen Halsschmerzen	176
8.3	Scharf gegen verstopfte Nasen – Chili con Carne	178
8.4	Scharf gegen verstopfte Nasen – Meerrettich auf Lachs	180
8.5	Bei Erkältungsschmerzen – Wokgemüse mit Ingwer	181
8.6	Bevor der Schnupfen losgeht – Rote Bete Immunsalat	182
8.7	Warme Immunmahlzeit – Rosenkohlaufauf	184
8.8	Der Quarkwickel	185
8.9	Die Inhalation mit ätherischen Ölen	187
8.10	Der Kartoffel-Petersilien-Mix	188
9	Getränke bei Möñnerschnupfen	189
9.1	Bio-Ingwer-Chili-Vanille-Safran-Sirup	189
9.2	Großmutter's Honig-Zwiebel-Saft	190

9.3	Wehrataler-Melissen-Geist	190
9.4	Selbstgemachter Bodensee-Apfeltee	191
9.5	Griechischer Zitrone-Ingwer-Honig Erkältungs- trunk	192
9.6	Ostfriesen-Tee (Grog)	192
9.7	Kräutergewürzaufguss	193
9.8	Englischer Pfefferminzlikör	193
9.9	Hot Irish Whiskey	194
9.10	Finnischer Moosbeerensaft	195
9.11	Graubündner Gemenmilch	196
9.12	Ostpreußischer Grzaniec (Warmes Bier)	196
9.13	Alkoholfreier Kinder-Punsch	197
9.14	Heißer Hessischer Apfelwein	198
9.15	Schwarzwälder Honig-Holunder Tee	198
10	Kleine Teekunde	199
10.1	Salbeitee bei Entzündungen im Mund und Rachenraum	199
10.2	Ingwer-Tee hemmt Entzündungen	200
10.3	Kamillentee	201
10.4	Der Apfel-Tee	202
10.5	Anis-Tee – bei Erkrankung der Atemwege	203
10.6	Cistus Tee – Heilkraft für Körper und Seele	204
10.7	Hopfentee	206
11	Nachwort – Männerschnupfen versus Frauenleiden	209
	Weitere Internettipps, die hilfreich bei der Recherche für die- ses Buch waren	215
	Zu guter Letzt	217
	Literatur	219

Die Autoren und die Grafikerin

Peter Buchenau gilt als der Chefsache-Ratgeber im deutschsprachigen Raum. Der mehrfach ausgezeichnete Führungsquerdenker ist ein Mann von der Praxis für die Praxis, gibt Tipps vom Profi für Profis. Auf der einen Seite Vollblutunternehmer und Interim Executive, auf der anderen Seite Redner, Autor, Kabarettist und Dozent an Hochschulen. Seinen Karriereweg startete er als Führungskraft bei internationalen Konzernen im In- und Ausland, bis er schließlich 2002 sein eigenes Beratungsunternehmen gründete. Sein breites und internationales Erfahrungsspektrum macht ihn zum gefragten Interim Executive, Experten und Redner. In seinen Vorträgen verblüfft er die Teilnehmer mit seinen einfachen und schnell nachvollziehbaren Praxisbeispielen. Er versteht es wie kaum ein anderer, ernste und kritische Führungsthemen, so unterhaltsam und kabarettistisch zu präsentieren, dass die emotionalen Highlights und Pointen zum Erlebnis werden.

Weitere Infos unter www.peterbuchenau.de

Ina Susanne Lackerbauer hat von 2009 bis 2014 an der LMU in München Biologie studiert. Zu ihren Schwerpunkten zählten dabei die Fachbereiche Human- und Zellbiologie sowie Mikrobiologie. Gerade für die medizinische Mikrobiologie, in der es um die Ursache, Verbreitung und den Verlauf von Krankheiten geht, hat sie sich schon früh im Studium begeistern können. Um eine ganzheitliche Perspektive auf die Entstehung von Krankheiten bekommen zu können, begann sie 2013 zusätzlich beim Berufsverband der Präventologen e. V. eine Ausbildung zur Präventologin, wo

sie sich mit dem Thema der Vorbeugung von Krankheiten intensiv beschäftigte. Gerade die Volkskrankheit „Männerschnupfen“, die ihr im Kontakt mit männlichen Kommilitonen, Kollegen und Familienmitgliedern immer wieder begegnete, übte eine besondere Faszination auf sie aus. Im Rahmen ihrer Präventologen-Ausbildung lernte sie dann Peter Buchenau kennen – und gemeinsam erdachten sie das Konzept für das hier vorliegende Buch.

Simone Ines Lackerbauer promoviert in Soziologie; in ihrer Dissertation beschäftigt sie sich mit dem Internet-Hacken. Die Liebe zum schöpferischen Gestalten und die ständige Suche nach kreativen Herausforderungen wurden ihr bereits in die Wiege gelegt. Nach zwei Masterabschlüssen und mehreren inspirierenden Auslandsaufenthalten in Frankreich sowie den USA, arbeitet sie aktuell nebenbei freiberuflich als Übersetzerin, Beraterin, Autorin und Illustratorin in der Kreativwirtschaft. Das Ergebnis ihrer Erfahrungen aus der Wissenschaft, der freien Wirtschaft und den verschiedenen kulturellen Umfeldern ist ein stetig sprudelnder Quell an Ideen, die sie in zahlreichen Projekten zielgerichtet umsetzt. Dank der lehrreichen Lektionen in Sachen „Männerschnupfen“ konnte sie sich auch als Frau in die Rolle des leidenden Mannes hineinversetzen – und die Illustrationen zu diesem Buch beisteuern. Besonderer Dank gilt ihrer Schwester Ina Lackerbauer, die sie als Schnupfenzeichnerin mit ins Boot holte.

Weitere Infos unter www.simone-ines.de