

Peter Buchenau · Ina Lackerbauer
Urs Peter Janetz · Marina Tinz

Männer- schnupfen

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

2. Auflage



SACHBUCH

MOREMEDIA



Springer

Männerschnupfen



Springer Nature More Media App

Videos und mehr mit einem „Klick“
kostenlos aufs Smartphone und Tablet

- Dieses Buch enthält zusätzliches Onlinematerial, auf welches Sie mit der Springer Nature More Media App zugreifen können.*
- Achten Sie dafür im Buch auf Abbildungen, die mit dem Play Button  markiert sind.
- Springer Nature More Media App aus einem der App Stores (Apple oder Google) laden und öffnen.
- Mit dem Smartphone die Abbildungen mit dem Play Button  scannen und los gehts.

ADVANCING
DISCOVERY



Kostenlos
downloaden

*Bei den über die App angebotenen Zusatzmaterialien handelt es sich um digitales Anschauungsmaterial und sonstige Informationen, die die Inhalte dieses Buches ergänzen. Zum Zeitpunkt der Veröffentlichung des Buches waren sämtliche Zusatzmaterialien über die App abrufbar. Da die Zusatzmaterialien jedoch nicht ausschließlich über verlagseigene Server bereitgestellt werden, sondern zum Teil auch Verweise auf von Dritten bereitgestellte Inhalte aufgenommen wurden, kann nicht ausgeschlossen werden, dass einzelne Zusatzmaterialien zu einem späteren Zeitpunkt nicht mehr oder nicht mehr in der ursprünglichen Form abrufbar sind.

Peter Buchenau • Ina Lackerbauer
Urs Peter Janetz • Marina Tinz

Männerschnupfen

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

2. Auflage



Springer

Peter Buchenau
The Right Way GmbH
Oberterzen, Schweiz

Ina Lackerbauer
München, Deutschland

Urs Peter Janetz
Garmisch-Partenkirchen,
Deutschland

Marina Tinz
Hamburg, Deutschland

Illustrationen von
Simone Ines Lackerbauer
München, Deutschland

Die Online-Version des Buches enthält digitales Zusatzmaterial, das berechtigten Nutzern durch Anklicken der mit einem „Playbutton“ versehenen Abbildungen zur Verfügung steht. Alternativ kann dieses Zusatzmaterial von Lesern des gedruckten Buches mittels der kostenlosen Springer Nature „More Media“ App angesehen werden. Die App ist in den relevanten App-Stores erhältlich und ermöglicht es, das entsprechend gekennzeichnete Zusatzmaterial mit einem mobilen Endgerät zu öffnen.

ISBN 978-3-658-28637-8 ISBN 978-3-658-28638-5 (eBook)
<https://doi.org/10.1007/978-3-658-28638-5>

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

Springer

© Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH, ein Teil von Springer Nature 2016, 2020
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 allgemein beschreibenden Bezeichnungen, Marken, Unternehmensnamen etc. in diesem Werk bedeutet nicht, dass diese frei durch jedermann benutzt werden dürfen. Die Berechtigung zur Benutzung unterliegt, auch ohne gesonderten Hinweis hierzu, den Regeln des Markenrechts. Die Rechte des jeweiligen Zeicheninhabers sind zu beachten.

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. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

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

Coverdesigner: deblik Berlin unter Verwendung von iStock

Springer ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH und ist ein Teil von Springer Nature.

Die Anschrift der Gesellschaft ist: Abraham-Lincoln-Str. 46, 65189 Wiesbaden, Germany



*„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 haltweiter.“*

Zitat: Unbekannte Single-Frau

Vorwort zur 2. Auflage von Peter Buchenau

Männerschnupfen, die Zweite. Als wir im Jahr 2016 die Originalausgabe Männerschnupfen veröffentlichten, kamen wir nie auf die Idee, eine 2. Auflage zu produzieren. Männerschnupfen war als Protest gedacht zu „Darm mit Charme“ von Giulia Enders. Wir saßen damals zusammen und fragten uns: „Wie kann man über ein tropfendes Organ einen Bestseller schreiben und ja, was Giulia kann, das können wir auch.“ Kurze Überlegungen in der Anatomie brachten uns auf den Stand, dass es zwei weitere Organe gibt, welche ab und an tropfen, und über das man ein Buch schreiben konnte. Gut, das eine Organ hätte nicht zum Buchportfolio des Verlages gepasst, so entschieden wir uns für das zweite Organ, die Nase.

Heute im Jahr 2020 blicken wir auf großartige Verkaufszahlen zurück, auf ein Hörbuch und was uns besonders freut, auf eine Theaterproduktion. Männerschnupfen wurde bis heute über 400 mal als Comedy Dinner Show oder als Theaterfassung aufgeführt und über 40.000 Gäste haben diese Show bis heute erleben dürfen. Darauf sind wir stolz. Aus anfänglich zwei Darstellern sind mittlerweile 12 Darsteller(innen) geworden. Das ermöglicht uns heute, bis zu 3 Shows parallel zu spielen.

Genug Anlass, um eine zweite Auflage zu produzieren. In der nun vorliegenden Auflage haben wir diverse Erfahrungen als den 400 Shows einfließen lassen. Dialoge wurden verändert und angepasst. Auch haben wir das Autorenteam verstärkt. Neu in dieser Auflage dabei sind Schauspielerin Marina Tinz sowie der Autor und Comedian Urs Peter Janetz. Beiden sei hier nochmals für ihr Mitwirken am Buch ausdrücklich dafür gedankt, aber auch für den Einsatz und der Spielfreude auf der Theaterbühne.

Weiter werden Sie in dieser Auflage Dialoge finden, welche während der Aufführungen entstanden sind. Oft waren es Zwischenrufe des Publikums, dass uns Schauspieler selbst so zum Lachen brachte, dass wir Ihnen diese Erweiterungen nicht vorenthalten wollten. Ebenso ein Auszug aus dem Theaterdrehbuch, welches erkennen lässt, wie es in unseren Shows zugeht. Zudem nutzen wir in diesem Männerschnupfen-Buch die „More Media App“. An fünf Stellen dieses Buches werden Sie Bilder finden, die, wenn Sie diese mit Ihrem Smartphone scannen werden, Ihnen fünf „Live-Aufnahmen“, aufgenommen am 30. Oktober 2019 im Vinobistro Luckert in Sulzfeld am Main, zeigen werden. Danke hiermit nochmals an die Winzerfamilie Luckert, dass wir in ihren Räumlichkeiten unsere Show mitschneiden und die Filmchen zur Veröffentlichung benutzen dürfen. Bereits zuvor am 21. Oktober 2018 wurde Männerschnupfen eingeladen zu „Wissen schmeckt“. Eine Kochshow initiiert von Argang Ghardiri, welche die Idee hat, Wissen schmackhaft zu machen. Danke Argang für diese tolle Initiative. Natürlich haben wir eine typische Männerschnupfen-Hühnersuppe gekocht. Das Rezept dazu und den dazugehörigen Film der Zubereitung finden Sie in diesem Buch im Kapitel Rezepte.

Nun wünschen wir Ihnen viel Spaß bei dieser 2. Auflage. Sollten Sie weitere Ideen haben, wie wir das Leiden der

Männer beziehungsweise das Unverständnis der Frauen zusätzlich umsetzen können, schreiben Sie uns. Sollten wir Ihren Witz in eine der nächsten Shows einbauen, bekommen Sie von uns im Gegenzug zwei Freikarten geschenkt. Wir freuen uns auf Ihre Mails auf anfrage@maennerschnupfen.show.

Herzliche verschnupfte Leidensgrüße,

Ihr Peter Buchenau und das ganze Mönnerschnupfen-Ensemble

Weitere Infos auf: www.maennerschnupfen.show

Vorwort zur 2. Auflage von Urs Peter Janetz

Männerschnupfen – für etwa die Hälfte der Weltbevölkerung trotz Corona noch immer eine der schlimmsten Erkrankungen, an denen Mann leiden kann. Für die andere Hälfte – nun ja.

Ich spreche hier aus Erfahrung. Ich habe den Männerschnupfen selbst erlebt – und allen Widrigkeiten zum Trotz sogar überlebt!

Nicht nur, dass Schmerzen, Unwohlsein und Leidensdruck auf einer Skala von 1 bis 10 eine gute 13 erreichen. Nein, als wäre das nicht genug, sind mit dem gemeinen Männerschnupfen noch eine Vielzahl von anderen Unsäglichkeiten verbunden.

Allen voran der Verlust jeglicher männlicher Identitäts-Marker. Das fängt an mit dem Geschmackssinn. Bier schmeckt einfach nicht mehr wie Bier. Im schlimmsten Fall serviert die Frau des Hauses das männlichste aller Getränke dann auch noch warm! Erniedrigend ist das. Es geht weiter mit der männlichen Coolness. Fällt es dem fiebrigen Mann schon schwer genug, sich eine männlich-lässigen Spruch zu überlegen, geht dessen Äußerung dann meist auch noch in Husten-, Nies- und Schnupfenattacken unter. Ganz zu

schweigen von der krankheitsgebeugten Körperhaltung. Viel John-Wayne-Attitude bleibt da nicht über. Der Ernährer wird zum Ernährten. Die psychosomatischen Folgen dieses Körperzustandes sind gravierend – wenn auch bisher kaum erforscht.

Und dann die Reaktion der Umwelt! Vor allem humanoide Wesen weiblichen Geschlechts lassen einen wertschätzenden Umgang mit dem kranken Mann nahezu vollständig vermissen. „Hab Dich nicht so“ oder „Du wirst schon nicht daran sterben“ sind dabei noch eher harmlose Vorhaltungen, die sich der kranke Mann machen lassen muss.

Bei praktisch jeder Aufführung unseres Theaterstückes zu diesem ernsten Thema ist es zu beobachten: Frauen machen sich lustig über das Leiden des Mannes. Nahtoderfahrungen des männlichen Protagonisten führen dazu, dass die ein oder andere Dame ihren Prosecco über den Tisch prustet. Männliche Zuschauer, die verschämt-wissend nicken werden angeknufft und mit Hohn und Spott überzogen. Nicht nur einmal habe ich gehört, wie eine Dame skandierte „Ja, meiner ist genauso wehleidig!“, während sie ihrem Begleiter ironisch auf die Schulter klopfte.

Bei all dem Spott vergessen die Damen meist, dass sie ihren Männern damit schweren psychischen Schaden zufügen! Ja, auch Männer haben Gefühle! Durst zum Beispiel. Und ja, Männer büßen bei derartiger Behandlung große Teile ihrer Männlichkeit ein! Nehmen sie da nur den Autoritätsverlust bei den gemeinsamen Kindern. Oder das Abschmelzen des kläglichen Restes an Respekt, den die Schwiegermutter besaß.

Und nein, Frauen sind nicht leidensfähiger. Ja, ich kenne die Behauptung, dass Männer im Gegensatz zu Frauen niemals eine Geburt durchleben könnten. Doch seien wir einmal ehrlich: Bei einer Erstgebärenden zieht sich die Geburt

durchschnittlich über 12 bis 14 Stunden hin, während die nächsten Geburten mit durchschnittlich ca. 7 Stunden erheblich kürzer sind. Und ein Männerschnupfen? Dauert 14 Tage, also etwa 336 Stunden! Und das trifft auf jeden Männerschnupfen zu. Egal ob es der erste, zweite, dritte oder hundertste ist.

Aber auch die teils beißend sarkastische Behandlung des ernststen Themas „Männerschnupfen“ in den Medien tut das ihre dazu, die männliche Weltbevölkerung zu diffamieren. Da wird der sterbenskranke Mann in einer Werbung für Erkältungssirup als leidender Jammerlappen dargestellt, der seine Frau anfleht, seine Mama anzurufen. Die Frau wirft ihm daraufhin mit genervter Miene einen nutzlosen Chemiecocktail zu. Ein Radiosender produziert ein Musikvideo auf Basis eines deutschen Jammerliedes und macht sich über den glaubhaft dahinsiechenden Mann lustig. Ganz zu schweigen von diversen Comedy-Einlagen, welche das Thema auch nicht ansatzweise mit der gebotenen Ernsthaftigkeit beleuchten.

Von daher ehrt es Sie, geneigte Leser dieses Buches, dass Sie sich – gleich welchen Geschlechts Sie sind – ernsthaft mit der Materie auseinandersetzen wollen. Ein wichtiger Schritt in Richtung einer humanitären, ethischen und von gegenseitiger Wertschätzung geprägten Gesellschaft.

In diesem Sinne: Viel Spaß und Erleuchtung!

Herzlichst

Ihr Urs Peter Janetz

Geleitwort zur 1. Auflage von Susan Weigelt

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 Rhini-

tis, 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 Mörserschnupfens 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 Erkältungserkrankung 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 persönlicher Erfahrung kann ich sagen, dass Frauen und Männer sich deutlich unterscheiden. Frauen, besonders 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 wissenschaft-

liche 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 haben 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 nacheinander 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 Mönnerschnupfen, das lehren mich acht Jahre Berufserfahrung, deutet schon, entgegen des allgemeinern männlichen 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 leichtaggressiv 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 Mönnerschnupfen erkrankten Partnern oder Ehemännern haben, diesen Blick kennen.

Vor dem Gang zum Arzt beginnt der Mönnerschnupfen üblicherweise viel früher (bis zu einem ganzen Tag) mit ersten unverkennbaren Symptomen. Kratzen im Hals, laufen der 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 Mänerschnupfen, 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 zur 1. Auflage 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 massivem 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 geschwollenen 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 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 Bagatell-Fall ein.

Die Situation ändert sich jedoch schlagartig, als die aufgeregte Frau erklärt, dass nicht sie, sondern der im Wartezimmer kauende 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 Mönnerschnupfens 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 Mönnerschnupfen 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 Mönnerschnupfen 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!“, ant-

wortet 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 „Mörserschnupfen“ 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 Mönnerschnupfen 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, benötigen unbedingt das Anti-Mönnerschnupfen-Medikament, alleine schon darum, um der weiblichen Bevölkerung nicht auf den Nerv zugehen.

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 Mönnerschnupfen erkrankten Patienten, geben weiter Essen- und Getränketipps für Männer und Frauen. Sie erfahren, wie Sie mit einem Mönnerschnupfen 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 Mönnerschnupfen.

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 zur 1. Auflage von Ina Lackerbauer

Wie jede Frau hielt ich den Männerschnupfen 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 Männerschnupfen nicht nur gesehen, nein, er hatte ihn gleich mit nach Hause gebracht. Seit dem Tag wohnte der Männerschnupfen 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 Männerschnupfens 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 Männerschnupfen 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	7
2.1.1	Die biologischen Unterschiede	7
2.1.2	Die amüsanten Unterschiede	15
2.1.3	Hart wie Stahl – Floskeln, die uns in den Wahnsinn treiben	19
2.2	Die Infektion	22
2.2.1	Wie das in der Nase so läuft	24
2.2.2	Schleimige Angelegenheiten	27
2.2.3	Wenn Viren unsere Nase befallen	29
2.2.4	Das Immunsystem schlägt zurück	34
2.2.5	Eine Schnupfen-Chronik	38
2.3	Männerschnupfen-Symptome: Ein Schnelltest	41
2.4	Leiden wie ein Mann – Warum der Mönnerschnupfen so anders ist	44
2.5	Von Hausmittelchen und Medikamenten	48

3	Männer und Schmerzen	55
3.1	Die Google-Diagnose	57
3.2	Vom Jagen und Sammeln	61
3.2.1	Ein Blick in die Steinzeit	63
3.2.2	Das Rollenbild, damals und heute	64
3.3	Schmerz lass nach!	67
3.3.1	Warum wir Schmerzen haben	72
3.3.2	Ein Indianer kennt keinen Schmerz	80
4	Männer und Frauen	85
4.1	Von Puppen & Autos – hartnäckige Stereotypen	89
4.1.1	Die Rolle des Vaters	92
4.1.2	Was wir von Männern erwarten	96
4.2	Der neue Mann	104
4.2.1	Was Männer heute alles dürfen	109
4.2.2	Die Emanzipation des Mannes	114
5	Männerschnupfen – Szenario der Leidenschaft	121
5.1	Fieber	134
5.2	Der Kampf mit dem Tod	137
5.3	Fieberwahn statt Arztbesuch?	141
5.4	Männerschnupfen und Arztbesuch	144
5.5	Zu Hause angekommen	149
5.6	Erste Anzeichen der Besserung	151
5.7	Leber-Jammer	153
6	10 Tipps für Männer mit Männerschnupfen	157
6.1	Tipp 1: Sie täuschen ein anderes Leiden vor	157
6.2	Tipp 2: Füllen Sie Getränke auf	158
6.3	Tipp 3: Notfallvorrat anlegen	160
6.4	Tipp 4: Herr über die Fernbedienung werden	161