



## Männer leben kürzer – Aber warum und was kann „Mann“ dagegen tun?

Von Navitum

Erstellt am 11 Nov 2013 - 14:41

Es ist Fakt: Männer sind arm dran und leben kürzer. In der Regel 6 Jahre weniger als Frauen. Dachte man bisher, das sei genetisch bedingt und „Mann“ könnte gar nichts dagegen tun, so muss „Mann“ sich jetzt eines Besseren belehren lassen. Der im Vergleich zu Frauen ungesündere Lebensstil schluckt einfach Lebensjahre. So das Ergebnis einer großen Studie aus Deutschland und Österreich. Die Forscher hatten in ihren Untersuchungen festgestellt, dass Mönche und Nonnen in Etwa gleich alt werden würden. Also kann die unterschiedliche Lebenserwartung von Männern und Frauen nicht durch genetische Unterschiede erklärt werden, sondern muss im Lebensstil der Männer zu suchen sein, die sich für ein Leben außerhalb von Klostermauern entschieden haben. Wenn das so ist, dann können Männer durch einen gesunden Lebensstil und einfachste Vorsorgemaßnahmen auch etwas für ihre Lebenserwartung tun.

Männern wird gemeinhin unterstellt, nicht zu viel Wert auf ihre Gesundheitsvorsorge zu legen. Diese zu verbessern wäre aber dringend notwendig. Das hat eine Studie gezeigt, nach der die kurze Lebenserwartung von Männern im Vergleich zu Frauen nicht etwa genetisch bedingt sei, sondern auf eine ungesündere Lebensweise wie Rauchen und Stressfaktoren zurückzuführen sei. Appelle an die Männer weniger zu rauchen, sich besser zu ernähren und ganz allgemein eben gesünder zu leben tragen offensichtlich nicht die gewünschten Früchte. Denn nach wie vor erkranken jährlich in Deutschland knapp 50.000 Männer neu an Prostatakrebs. Oder es sterben viel zu viele, viel zu früh an den Folgen des Rauchens. Erschreckend hohe Zahlen, wenn man bedenkt, dass durch recht einfach umzusetzende Maßnahmen das Erkrankungsrisiko deutlich gesenkt werden könnte. Zwei Beispiele, wie mit Antioxidantien Vorsorge betrieben werden kann, sollen das erläutern. Zunächst zur Prostata. Nach dem Stand der Wissenschaft ist die Vorbeugung von bestimmten Krebserkrankungen des Mannes, wie Prostatakrebs mit Antioxidantien nicht nur möglich, sondern auch einfach und kostengünstig durchzuführen. Welche Fakten verbergen sich hinter dieser optimistischen Sichtweise? Primär die Ergebnisse einer bahnbrechenden französischen Präventionsstudie mit insgesamt gut 5.000 teilnehmenden Männern. Je etwa die Hälfte der Männer erhielten über rund 7,5 Jahre einen bestimmten Cocktail aus Antioxidantien oder ein Scheinpräparat. Nach Ablauf der Studie fanden sich in der Gruppe mit den Antioxidantien deutlich weniger Krebserkrankungen als in der Vergleichsgruppe mit dem Scheinpräparat. Die häufigste Krebsart des Mannes, der Prostatakrebs, wurde in seiner Entstehung sogar fast halbiert. Das Präparat ProVitam® Tabletten ist inhalts- und dosisidentisch mit dem Prüfpräparat der hier zitierten französischen Studie.

Ein anderes Thema ist das leidige Rauchen. Für die Gesundheit am besten wäre es, dem Rauch ganz zu entsagen. Das ist jedoch schwer und nicht alle schaffen es. Kurzfristig führt Rauchen zur explosionsartigen Vermehrung von freien Radikalen und somit zu oxidativem Stress. Zur Bekämpfung der schädlichen freien Radikale setzt der Körper viel Vitamin C ein. Wenn er denn genug davon zur Verfügung hat. Denn nur eine Zigarette zerstört etwa 30 mg Vitamin C. Das ist viel und bei einer Schachtel Zigaretten täglich weit mehr als der gesamte offizielle Tagesbedarf an diesem wichtigen Vitamin. Das kann nicht ohne gesundheitliche Komplikationen bleiben. Negativen Folgen für die Gesundheit des Rauchers vorprogrammiert. Wissenschaftliche Ergebnisse liegen jetzt zu den kurzfristigen Folgen des Rauchens vor. So haben Forscher in experimentellen Studien festgestellt, dass das Inhalieren von Zigarettenrauch zu schwerwiegenden akuten Entzündungen im Lungengewebe führen kann. Diese werden durch ein Ungleichgewicht von Oxidantien (freie Radikale) und Antioxidantien (Vitamin C und Vitamin E) hervorgerufen. Denn der Rauch frisst die Vitamine förmlich auf. Wenn es also gelänge, das oxidative Ungleichgewicht durch Zufuhr der antioxidativen Vitamine zu beheben, dann sollte es auch gelingen, die negativen Folgen des Rauchens für den Raucher abzumildern. Genau dies haben Forscher bei technischem Personal im Krankenhaus zeigen können, das zusätzlich zum Zigarettenrauch auch noch Röntgenstrahlen ausgesetzt war. Mit der Gabe von Vitamin C und Vitamin E konnte bei diesen besonders belasteten Personen der durch Rauch und Röntgenstrahlung ausgelöst oxidative Stress gemildert werden. Damit gibt es gute Belege dafür, dass Raucher Ihrer Gesundheit auf Basis moderner Forschungen etwas Gutes tun können und Lunge wie auch das Herz-Kreislaufsystem mit der richtigen Kombination aus Vitamin C und Vitamin E etwas schützen. CorVitam® Tabletten basieren auf Studien zur Vorbeugung von Arteriosklerose und zur Minderung der kurzfristigen negativen Folgen des Rauchens.

CorVitam® und ProVitam® können als besonders günstige 3- und 6-Monatspackungen direkt bei der Firma oder bequem über

[http://www.amazon.de/shops/A2589KXRMH9JGY/ref=olp\\_merch\\_name\\_1](http://www.amazon.de/shops/A2589KXRMH9JGY/ref=olp_merch_name_1) [1] bei Amazon bestellt werden.

Quelle: Herberg S. et al. Ann Pharm Fr. 2006 Nov;64(6):397-401. ; Meyer F et al. Int J Cancer. 2005 Aug 20;116(2):182-6 ; Kayan M et al. Cell Biochem Funct. 2009 Jul 27;



## Männer leben kürzer – Aber warum und was kann „Mann“ dagegen tun?

Veröffentlicht auf medkom24 (<http://www.medkom24.eu>)

---

Navitum Pharma GmbH

Tel: 0611-58939458

FAX: 0611-18843741

E-Mail: [bestellung@navitum.de](mailto:bestellung@navitum.de) [2]

Web: [www.navitum-pharma.com](http://www.navitum-pharma.com) [3]

facebook: <http://facebook.de/navitum> [4]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL** (aufgerufen am *31 Dez 2020 - 08:30*): <http://www.medkom24.eu/node/18427>

### Links:

[1] [http://www.amazon.de/shops/A2589KXRMH9JGY/ref=olp\\_merch\\_name\\_1](http://www.amazon.de/shops/A2589KXRMH9JGY/ref=olp_merch_name_1)

[2] <mailto:bestellung@navitum.de>

[3] <http://www.navitum-pharma.com>

[4] <http://facebook.de/navitum>