PRESSEINFORMATION Wels, November 2026

Mehr als ein Schnurrbart

Movember macht psychische Gesundheit von Männern sichtbar

Im November wachsen vielerorts Schnurrbärte. Die internationale Kampagne Movember rückt die Gesundheit von Männern in den Fokus – von Prostata- und Hodenkrebs bis hin zu psychischer Gesundheit und Suizidprävention. Psychiaterin Katharina Glück erklärt, warum psychische Belastungen bei Männern häufig lange unerkannt bleiben.

„Movember ist eine wichtige Gelegenheit, öffentlich über Männergesundheit zu sprechen“, erklärt Katharina Glück, Leiterin der Abteilung für Psychiatrie und psychotherapeutische Medizin am Klinikum Wels-Grieskirchen. „Gerade psychische Belastungen werden von Männern oft lange ignoriert, heruntergespielt oder hinter körperlichen Beschwerden verborgen.“

Depression zeigt sich nicht immer auf den ersten Blick

Vermehrte Reizbarkeit, Stimmungsschwankungen, Aggression und Schlafstörungen können bei Männern auf eine Depression hinweisen. „Aufgrund des Fehlens klassischer Symptome wie Antriebslosigkeit, Müdigkeit, innerer Leere und Interessenverlust wird das Krankheitsbild oft nicht gleich erkannt“, betont Glück. Auch körperliche Beschwerden wie Atemnot, Magen-Darm-Probleme oder Schmerzen unklarer Ursache können Anlass für eine weiterführende Abklärung sein. Erste Anlaufstelle ist in der Regel die Hausarztpraxis, die psychische Beschwerden einschätzen und bei Bedarf an Psychotherapie, Psychologie oder Psychiatrie im niedergelassenen Bereich weitervermitteln kann. Aber nicht nur die Symptomatik, sondern auch der persönliche Umgang mit psychischen Belastungen kann von Mensch zu Mensch unterschiedlich sein. „Männer greifen bevorzugt zu Alkohol als Selbsttherapie oder zu anderem schädigendem Verhalten, etwa vermehrtem Nikotinkonsum, übertriebener sportlicher Betätigung, exzessivem Arbeiten oder risikoreichem Verhalten im Straßenverkehr“, erklärt die Psychiaterin. Dieses Verhalten kann ein Hinweis auf eine psychische Krise sein.

Höheres Suizidrisiko bei Männern

„Mann zu sein heißt statistisch betrachtet, ein erhöhtes Suizidrisiko zu haben“, warnt die Medizinerin. In Österreich starben 2024 laut Suizidbericht des Sozialministeriums 1.219 Menschen durch Suizid, davon 972 Männer und 247 Frauen. Männer stellten damit rund 80 Prozent der Suizidtoten; ihre Suizidrate lag mit 22 pro 100.000 Einwohnern mehr als viermal so hoch wie jene der Frauen. Das Suizidrisiko steigt in Österreich mit dem Alter an. Laut dem Gesundheitsportal des Bundes zählen

Männer ab 65 Jahren zu einer Hochrisikogruppe. „Suizidgedanken stellen einen medizinischen Notfall dar und dürfen niemals bagatellisiert werden“, so Glück.

Wenn Lebensveränderungen zur Belastung werden

Psychische Krisen können durch unterschiedliche Lebensereignisse ausgelöst oder verstärkt werden: etwa durch Trennungen, Partnerschaftskonflikte, den Auszug der Kinder, berufliche Veränderungen, Erkrankungen oder den Verlust nahestehender Menschen. Auch die Lebensmitte und der Übergang in die Pension können belastende Phasen sein. Eine klar definierte „Midlife-Crisis“ wird in der Fachliteratur nicht angeführt, dennoch werden Lebenskrisen statistisch gehäuft um das 45. Lebensjahr beobachtet. Hinzu kommen gesellschaftliche Erwartungen. „Männer sind in unserer Gesellschaft immer noch dahingehend geprägt, zu funktionieren“, erklärt Glück. „Wenn die Leistungsfähigkeit beispielsweise durch eine Erkrankung, berufliche Veränderungen oder den Pensionsantritt eingeschränkt wird, kann dies das Selbstwertgefühl erheblich beeinträchtigen. Die gewohnte Rolle als Ernährer, Beschützer oder Familienoberhaupt lässt sich möglicherweise nicht mehr wie bisher ausfüllen. Hierbei sollte auch der sogenannte Pensionsschock nicht unerwähnt bleiben. Je besser Männer auf diesen Übergang vorbereitet sind, desto besser lässt er sich bewältigen“, so die Psychiaterin.

Psychische Gesundheit braucht Aufmerksamkeit

Gesellschaftliche Rollenbilder und Erwartungen an das Mannsein haben sich in den vergangenen Jahrzehnten verändert – bis hin zum Verschwimmen von Geschlechtergrenzen in Mode, Sprache und Ausdruck. Das kann neue Freiräume eröffnen, aber auch Verunsicherung mit sich bringen. „Die Frage ‚Wann ist ein Mann ein Mann?‘ aus Herbert Grönemeyers Lied ‚Männer‘ ist oftmals ein Kernthema in der psychotherapeutischen Arbeit mit männlichen Klienten“, sagt Glück. Entscheidend sei schließlich, eigene Belastungen ernst zu nehmen und Unterstützung nicht als persönliches Versagen zu verstehen.

Weiterführende Informationen:

Über Movember: Die Kampagne Movember entstand 2003 in Australien. Die Idee, einen Monat lang Schnurrbärte wachsen zu lassen, sollte Aufmerksamkeit und Spenden für die Männergesundheit mobilisieren. Heute ist Movember eine internationale Bewegung, die Forschung, Prävention und Gesundheitsprojekte unterstützt. Der Schnurrbart dient als sichtbarer Gesprächsanlass, um Tabuthemen anzusprechen und Hilfsangebote bekannter zu machen.

Psychische Gesundheit: Eine ausgewogene Ernährung, regelmäßige Bewegung, eigene Interessen und soziale Kontakte können zur psychischen Gesundheit beitragen. Bei anhaltender Niedergeschlagenheit, Schlafstörungen, ausgeprägter Reizbarkeit oder zunehmendem Alkoholkonsum

als Bewältigungsstrategie sollte jedoch professionelle Hilfe gesucht werden. In Oberösterreich bietet die Krisenhilfe OÖ unter 0732 2177 rund um die Uhr Unterstützung in psychischen Krisen. Die Telefonseelsorge ist österreichweit unter 142 erreichbar, ebenfalls rund um die Uhr. Speziell an Männer in Krisen richtet sich die Männerinfo unter 0800 400 777, die anonym und kostenlos rund um die Uhr berät. Bei akuter Suizidgefahr ist unverzüglich die Rettung unter 144 oder die Polizei unter 133 zu verständigen.

Bilder und Statements:

Bild: KWG_Glück_Katharina_Dr_Prim_PSY.jpg, © Klinikum Wels-Grieskirchen / Nik Fleischmann

Bildtext: Primaria Dr. Katharina Glück, Leiterin der Abteilung für Psychiatrie und psychotherapeutische Medizin, Klinikum Wels-Grieskirchen

„Movember ist eine wichtige Gelegenheit, öffentlich über Männergesundheit zu sprechen."

„Gerade psychische Belastungen werden von Männern oft lange ignoriert, heruntergespielt oder hinter körperlichen Beschwerden verborgen."

„Aufgrund des Fehlens klassischer Symptome wie Antriebslosigkeit, Müdigkeit, innerer Leere und Interessenverlust wird das Krankheitsbild oft nicht gleich erkannt."

„Männer greifen bevorzugt zu Alkohol als Selbsttherapie oder zu anderem schädigendem Verhalten, etwa vermehrtem Nikotinkonsum, übertriebener sportlicher Betätigung, exzessivem Arbeiten oder risikoreichem Verhalten im Straßenverkehr."

„Mann zu sein heißt statistisch betrachtet, ein erhöhtes Suizidrisiko zu haben."

„Suizidgedanken stellen einen medizinischen Notfall dar und dürfen niemals bagatellisiert werden."

Das Klinikum Wels-Grieskirchen – www.klinikum-wegr.at

Das größte Ordensspital Österreichs ist eine Institution der Kongregation der Barmherzigen Schwestern vom heiligen Kreuz und der Franziskanerinnen von Vöcklabruck. Mit 35 medizinischen Abteilungen, 1.251 Betten und rund 4.400 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern leistet das Klinikum Wels-Grieskirchen umfassende medizinische Versorgung in Oberösterreich. Der Gesundheitsversorger verzeichnet rund 64.000 stationäre Entlassungen und etwa 270.000 Patientinnen und Patienten jährlich. Aufgrund seiner zahlreichen Schwerpunkte und Kompetenzzentren bündelt das Klinikum fachübergreifendes Know-how und ermöglicht interdisziplinäre Diagnosen und Behandlungen zum Wohle der Patientinnen und Patienten.

Pressekontakt Klinikum Wels-Grieskirchen

Mag. Kerstin Pindeus, MSc, MBA, A-4600 Wels, Grieskirchner Straße 42,

Tel: +43 7242 415-93772, Mobil: +43 699 1416 3772

E-Mail: kerstin.pindeus@klinikum-wegr.at