

ARAG Verbraucherinformation

Düsseldorf, 31.10.2025 1/3



Männer: außen hart und innen ganz weich

ARAG Experten über die Gesundheit von Männern und Vorsorgeoptimierung

Am 3. November ist Weltmännertag. Ein Aktionstag, der daran erinnert, dass Männer stärker auf ihre Gesundheit achten sollten. Denn im Vergleich zu Frauen nehmen sie Vorsorgeangebote deutlich weniger wahr, gehen seltener zum Arzt und neigen dazu, Krankheitssymptome zu ignorieren. Dabei lassen sich viele Erkrankungen durch regelmäßige Untersuchungen frühzeitig erkennen und gut behandeln. Die ARAG Experten erklären, warum Männer in Sachen Gesundheit aufholen müssen und wie das gelingen kann.

Alarmierende Zahlen

Männer sterben im Durchschnitt knapp fünf Jahre früher als Frauen. Die Gründe dafür sind vielfältig: Das Risiko für Arbeits- und Verkehrsunfälle ist bei ihnen deutlich höher, sie erkranken rund 20 Prozent häufiger an Krebs, und Herz-Kreislauf-Erkrankungen treten bei Männern sogar 60 Prozent öfter auf als bei Frauen. Auch Schlaganfälle betreffen sie überdurchschnittlich häufig, und zwar in allen Altersgruppen.

Diese Zahlen zeigen: Männer schneiden in vielen gesundheitlichen Bereichen schlechter ab. Das hat laut ARAG Experten körperliche, aber auch seelische Ursachen. Während Frauen offener über Belastungen sprechen und medizinische Hilfe suchen, neigen Männer dazu, Beschwerden zu verdrängen oder kleinzureden.

Unwissen oder falsches Rollenbild?

Mehr als 60 Prozent der Männer tun sich laut ARAG Experten schwer, Gesundheitsinformationen überhaupt zu finden, zu verstehen und zu bewerten. Nur etwa ein Drittel interessiert sich wirklich für Details rund um die eigene Gesundheit. Das könnte am traditionellen Rollenbild liegen: Stärke, Unabhängigkeit und Leistungsfähigkeit gelten als typisch männlich – Schwäche oder Krankheit dagegen als Tabu. Dieses Denken führt dazu, dass viele Männer ärztliche Hilfe erst in Anspruch nehmen, wenn Beschwerden schon weit fortgeschritten sind.

Wenn der Herbst aufs Gemüt schlägt

Das Stimmungstief in der dunklen Jahreszeit trifft Männer wie Frauen. Ausgelöst wird dieser „Herbstblues“ meist durch den Mangel an Tageslicht, der den Hormonhaushalt aus dem Gleichgewicht bringt. Kommen Stress oder persönliche Probleme hinzu, können sich depressive Symptome entwickeln wie Antriebslosigkeit, Schlafstörungen oder innere Leere.

Während Frauen eher über ihre Gefühle sprechen, ziehen sich Männer häufig zurück.

ARAG Verbraucherinformation

Düsseldorf, 31.10.2025 2/3



Und das kann laut ARAG Experten fatale Folgen haben, was sich an der [Suizidrate](#) zeigt: Die liegt bei Männern etwa dreimal so hoch wie bei Frauen.

Dabei können einfache Maßnahmen helfen, bevor es ernst wird: Bewegung an der frischen Luft, vitaminreiche Ernährung, ausreichend Schlaf und soziale Kontakte stärken Körper und Seele gleichermaßen. Auch Arbeitgeber bieten zunehmend Programme zur psychischen Gesundheit und Stressprävention an.

Vorsorge ist keine Schwäche

Ob aus Angst, Bequemlichkeit oder falschem Stolz: Viele Männer scheuen den Gang zum Arzt. Doch die ARAG Experten betonen, dass Vorsorge kein Zeichen von Schwäche ist, sondern von Verantwortungsbewusstsein. Regelmäßige Gesundheits-Check-ups können Leben retten – etwa bei Bluthochdruck, Diabetes oder Prostatakrebs, die oft lange unbemerkt bleiben. Gesetzliche Krankenkassen übernehmen viele dieser Untersuchungen, ebenso wie Impfungen oder Beratungsangebote zu Ernährung und Bewegung.

Gesundheit beginnt im Kopf

Gesundheitsbewusstsein fängt mit Aufklärung und Eigeninitiative an. Männer sollten lernen, Warnsignale ihres Körpers ernst zu nehmen, Fragen zu stellen und ärztliche Empfehlungen aktiv mitzugestalten. Die ARAG Experten raten zu niedrighschwelligen Zugängen, wie beispielsweise digitalen Gesundheits-Apps, Online-Coachings oder Gesundheitskursen.

Weitere interessante Informationen unter:

<https://www.arag.de/versicherungs-ratgeber/>

ARAG Verbraucherinformation

Düsseldorf, 31.10.2025 3/3



Sie wollen mehr von den ARAG Experten lesen oder hören?
Dann schauen Sie im [ARAG newsroom](#) vorbei.

Ihre Ansprechpartnerin

Jennifer Kallweit

Konzernkommunikation/Marketing ARAG SE

Fachreferentin Kommunikation/Verbraucher-PR

Telefon: 0211 963-3115

E-Mail: Jennifer.Kallweit@ARAG.de www.ARAG.com

Sie möchten unsere Verbraucher-Informationen nicht mehr erhalten? Melden Sie sich [hier](#) ab.

Die ARAG ist das größte Familienunternehmen in der deutschen Assekuranz und versteht sich als vielseitiger Qualitätsversicherer. Sie ist der weltweit größte Rechtsschutzversicherer. Aktiv in insgesamt 19 Ländern – inklusive den USA und Kanada – nimmt die ARAG über ihre internationalen Niederlassungen, Gesellschaften und Beteiligungen in vielen internationalen Märkten mit ihren Rechtsschutzversicherungen und Rechtsdienstleistungen eine führende Position ein. Ihren Kunden in Deutschland bietet die ARAG neben ihrem Schwerpunkt im Rechtsschutzgeschäft auch eigene einzigartige, bedarfsorientierte Produkte und Services in den Bereichen Komposit und Gesundheit. Mit mehr als 6.100 Mitarbeitenden erwirtschaftet der Konzern ein Umsatz- und Beitragsvolumen von über 2,8 Milliarden €.

ARAG SE ARAG Platz 1 · 40472 Düsseldorf **Aufsichtsratsvorsitzender** Dr. Dr. h. c. Paul-Otto Faßbender
Vorstand Dr. Renko Dirksen (Vorsitzender) · Dr. Matthias Maslaton · Wolfgang Mathmann · Dr. Shiva Meyer ·
Hanno Petersen · Dr. Joerg Schwarze

Sitz und Registergericht Düsseldorf · HRB 66846 · USt-ID-Nr.: DE 119 355 995