

Schlank, aber erschöpft: So steht es um die Gesundheit von Alphafrauen

Prof. C. Diehm

Weibliche Führungskräfte sind in einigen Bereichen gesünder als ihre männlichen Kollegen. Doch das subjektive Gesundheitsempfinden ist oft schlechter.

Der Gesundheitszustand von Frauen in Führungspositionen ist immer wieder Gegenstand des öffentlichen Interesses: So sah im Sommer die ganze Welt, wie Bundeskanzlerin Angela Merkel [auf Staatsempfängen zitterte](#). Und erst gestern legte Mecklenburg-Vorpommerns Ministerpräsidentin Manuela Schwesig [wegen einer Brustkrebserkrankung](#) ihr Amt als kommissarische SPD-Vorsitzende nieder. „Ich habe schon einige Kämpfe in meinem Leben geführt, und ich werde auch diesen Kampf führen“, sagte die Politikerin im Hinblick auf ihr Leiden.

Die Gesundheit von Alphafrauen ist nicht nur in der Politik, sondern auch in der Wirtschaft ein Thema. Immerhin ist rund ein Drittel aller Aufsichtsratspositionen großer Kapitalgesellschaften in Deutschland von Frauen besetzt. Und immer mehr von ihnen schaffen es auch in die Vorstände. Gibt es also für Frauen mit hohen Führungsaufgaben spezifische Gesundheitsrisiken?

Vor einigen Jahren haben wir zusammen mit der Personalberatung Heidrick & Struggles eine größere Anzahl von Managerinnen und Managern nach ihrem gesundheitlichen Befinden befragt. Das

Ergebnis: Deutschlands Wirtschaftselite fühlte sich subjektiv sehr gesund – auch die Frauen.

Neben den üblichen Parametern wie Krankenhausaufenthalten, regelmäßigem Medikamentenkonsum, Blutdruck- und Cholesterinwerten ermittelte die Befragung auch, dass die Frauen unter den Führungskräften deutlich schlanker waren als ihre männlichen Kollegen. Sowohl Frauen als auch Männer, die die Karriereleiter hinaufsteigen, sind in aller Regel fitter und gesünder als der „normale“ Bürger. Dieser Zusammenhang birgt eine gewisse innere Logik: Nur wer gesund ist, schafft den anstrengenden Berufsalltag. Das gilt für weibliche wie männliche Führungskräfte gleichermaßen.

Interessant damals: Bei psychologischen Fragestellungen schnitten die männlichen Führungskräfte teilweise besser ab als die Kolleginnen. So glaubten nur 43 Prozent der Männer, dass ihre Arbeit sie körperlich und mental krank machen könnte, während fast die Hälfte der befragten Frauen dies für möglich hielt.

Auch dass der Job teilweise Raubbau am Körper sei, empfanden mehr Managerinnen als Manager. Bei der Selbstauskunft zogen es auch 49 Prozent der Frauen in Betracht, den Job zu kündigen, während dies bei den Managern lediglich 38 Prozent taten.

Gesundheitsempfinden von Frauen ist anders

Es gibt im subjektiven Gesundheitsempfinden also durchaus Unterschiede zwischen Frauen und Männern in der Wirtschaft. Die Frage lautet: Ist dies auch objektiv begründbar?

Spezifische Studien dazu gibt es nicht. Man kann in diesem Bereich lediglich auf allgemeine Zahlen und Erkenntnisse zur

Frauengesundheit und zu ihren spezifischen Fragestellungen zurückgreifen.

Grundsätzlich gilt: Frauen fühlen sich im Vergleich zu Männern häufiger weniger gesund. Faktisch sind sie durchschnittlich jedoch gesünder als Männer. So gehen Frauen regelmäßiger zum Arzt, insbesondere zur Vorsorge. Wegen Fragen zum weiblichen Zyklus und zur Empfängnisverhütung sind es Frauen schon in jungen Jahren gewohnt, einen Arzt aufzusuchen. Das zahlt sich später in mehr Achtsamkeit aus. Nicht umsonst beträgt die Lebenserwartung von Frauen in Deutschland derzeit rund 83 Jahre, die von Männern hingegen nur 78 Jahre. Dies hängt auch damit zusammen, dass Frauen weniger rauchen und seltener Alkohol im Übermaß trinken.

Der Transfer, dass auch Managerinnen gesünder und achtsamer leben würden als ihre männlichen Kollegen, steht nach meiner Beobachtung jedoch auf tönernen Füßen. Gerade die Gruppe der jüngeren männlichen Führungskräfte hat in diesen Aspekten in den vergangenen Jahren deutlich aufgeholt.

Zigarette und Zigarre sind weitgehend aus dem Chefbüro verbannt, und zur Vorsorgeuntersuchung gehen die meisten leitenden Angestellten in Unternehmen inzwischen auch. Und was den Managerinnen für ihre Fitness die Yogamatte ist, erarbeiten sich die Berufskollegen auf dem Laufband oder mit Hanteln.

Unterschiede bei weiblicher und männlicher Gesundheit gibt es bei den klassischen Krankheiten Krebs und Herzinfarkt. Das deutsche Krebsregister zeigt, dass 51 Prozent der Männer, aber nur 43 Prozent der Frauen im Laufe ihres Lebens mindestens einmal an Krebs erkranken.

Dabei verzeichnen Frauen eine bessere Fünf-Jahres-Überlebensrate als Männer. Obwohl Frauen und Männer etwa gleich häufig einen

Herzinfarkt erleiden, überleben Frauen diesen Infarkt überraschenderweise seltener. Studien haben gezeigt, dass bei Frauen der akute Herzinfarkt häufig verspätet diagnostiziert wird. Das kann an den unterschiedlichen Beschwerden liegen. Männer haben klassische Schmerzen hinter dem Brustbein, die man als Angina pectoris bezeichnet.

Frauen hingegen haben mehr Allgemeinsymptome wie Übelkeit, Schwindel und Nackenschmerzen. Gerade weibliche Führungskräfte sollten das wissen, denn die gestresste Wirtschaftselite ist nach wie vor eine Hauptzielgruppe für Infarkte, auch wenn diese über die vergangenen Jahrzehnte insgesamt weniger geworden sind.

Psychische Erkrankungen

Anders, so meine Beobachtung, ist vor allem der Umgang von weiblichen und männlichen Führungskräften mit psychosomatischen Beschwerden. So verdrängen Männer psychische Probleme gern, sie wollen diese nicht zulassen oder nicht wahrhaben.

Dieser Befund ist besonders deshalb von Relevanz, weil Führungskräfte generell ein erhöhtes Risiko für psychische Erkrankungen besitzen – so zumindest das zentrale Ergebnis der Studie „Psychische Gesundheit von Managern“ der SRH Hochschule Heidelberg.

Managerinnen erkennen leichter, dass sie psychosomatisch angeschlagen sind. Sie leiden häufiger an depressiven Symptomen, genereller emotionaler Erschöpfung, und auch Angststörungen sind bei Frauen häufige Diagnosen. Männer neigen bei Depressionen dagegen zu Suchtmittelkonsum und verhalten sich aggressiver.

Interessant ist, dass Psychologen davon ausgehen, dass sich Frauen im Allgemeinen (also nicht nur bezogen auf weibliche Führungskräfte) häufiger gestresst fühlen als Männer. Paradox: Kritische Lebensereignisse führen bei Frauen jedoch zu weniger negativen

gesundheitlichen Auswirkungen. Frauen verfügen offensichtlich über eine größere Rollenflexibilität und über mehr Kompensationsmöglichkeiten. So werden Suizide in drei Viertel aller Fälle von Männern begangen. Im gehobenen Management ist mir kein einziger Fall von Selbstmord einer Frau bekannt, bei Männern kommt das immer wieder vor.

In meinen Sprechstunden habe ich zudem die Erfahrung gemacht, dass das Selbstwertgefühl von Männern stärker auf ihrer Berufstätigkeit beruht, als das bei Frauen der Fall ist. Aus meiner Erfahrung sind deshalb Männer anfälliger für Lebenskrisen, zum Beispiel, wenn ein Geschäftsführer oder Vorstand einem Machtkampf zum Opfer fällt. Solche Fälle sind nicht selten.

Bei Frauen, obwohl ich da weniger Beispiele selbst erlebt habe, scheint die Resilienz beim beruflichen Rückwärtsgang größer zu sein. Eine weitere persönliche Beobachtung meinerseits ist, dass es unter beruflich sehr erfolgreichen Männern deutlich mehr selbstverliebte Narzissten gibt als in der weiblichen Vergleichsgruppe.

Dafür können weibliche Führungskräfte wie viele andere Frauen auch besonders stark an den hormonellen Umstellungen ab dem 45. Lebensjahr leiden. Typische Beschwerden sind Stimmungsschwankungen, Konzentrationsschwierigkeiten, Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Reizbarkeit bis hin zu Angststörungen.

Die Menopause kann bei Managerinnen durchaus eine Beeinträchtigung der Leistungsfähigkeit im Beruf nach sich ziehen. In solchen Situationen empfiehlt sich ein noch konsequenterer gesunder Lebensstil mit viel Bewegung, entsprechender Ernährung und mit Entspannungstechniken wie Yoga, Meditation und progressiver Muskelrelaxation. Auch Hormonersatztherapien, die heute wirklich nebenwirkungsfrei durchgeführt werden können, sind ein probates Mittel zur Abfederung der hormonellen Umstellung.