

2/2

Männer sehen oft keinen Sinn darin, zum Arzt zu gehen – erst recht nicht, wenn ihnen gar nichts weh tut. Liebe Vorsorgemuffel: Gebt euch doch einen Ruck und holt euch das „Pickerl“ – euer Körper wird es euch danken!

Von Mag.^a Sylvia Neubauer

Foto: © getty images/Oliver Rossi; Illustration: © ingimage

Nach was,
Mann!



ALLE VORSORGE-
UNTERSUCHUNGEN
FÜR MÄNNER

auf einen Blick

Männer sind Pragmatiker: Wenn etwas kaputtgeht, kann es immer noch repariert werden, lautet die Devise. Was die defekte Waschmaschine im Keller anbelangt, mag das richtig sein. Beim eigenen Körper sieht die Sache schon ein wenig anders aus. Treten Beschwerden auf, ist bereits wertvolle Zeit vergangen – bei vielen Erkrankungen sind die Heilungschancen dann schlechter. Besser ist es, sich vorbeugend auf Herz und Nieren prüfen zu lassen – wortwörtlich. „Eine positive Einstellung und das Wahrnehmen jährlicher Vorsorgeuntersuchungen helfen dabei, den Körper gesund zu erhalten“, sagt Dr.ⁱⁿ Catharine Duba, Ärztin für Allgemeinmedizin und Fachärztin für Urologie und Andrologie im Trinicum Zentrum für integrative Medizin und Schmerztherapie in Wien. Worauf gilt es bei der „Wartung“ des Organismus zu achten? ▶

Ab 18 Jahren

Allgemeiner Gesundheitscheck
(Gesundenuntersuchung)

1-MAL PRO JAHR

Selbstuntersuchung der Hoden

1-MAL PRO MONAT

Haut-Selbstuntersuchung

2-MAL PRO JAHR

Ab 35 Jahren

Hautkrebs-Screening

ALLE 2 JAHRE (außer Risikogruppen)

Ab 40 Jahren

Untersuchung auf Blut im Stuhl
(Okkultbluttest)

1-MAL PRO JAHR

Ab 45 Jahren

Prostata- und Hodenkrebsfrüherkennung

1-MAL PRO JAHR

Ab 50 Jahren

Darmspiegelung

WIEDERHOLUNG NACH 10 JAHREN

Ab 65 Jahren

Ultraschall der Bauchsclagader

EINMALIG



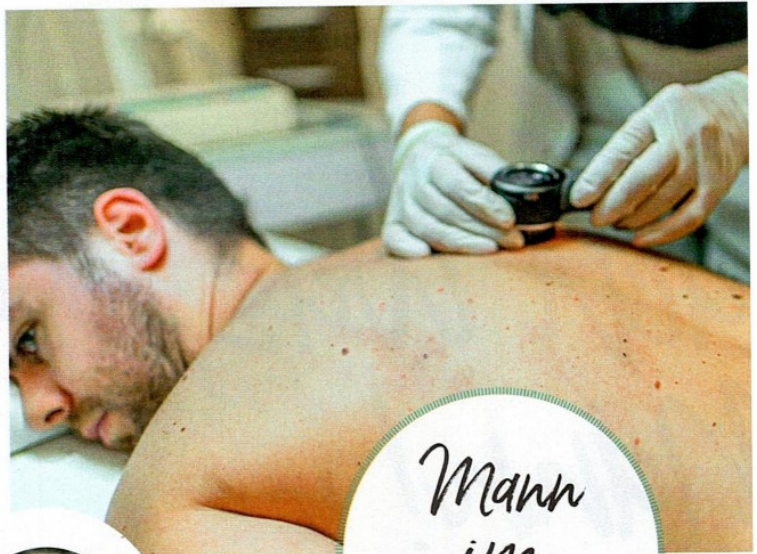
Fokus 1 Stoffwechsel

Der Bierbauch – er wird gerne verharmlost. Dabei hat er es ganz schön in sich: Gefährlich am großen Bäuchlein ist nämlich sein Innenleben, das viszerale Fett. Es lagert sich zwischen und an den Organen an und sendet Entzündungsbotschaften aus, welche die Blutgefäße schädigen können. Je mehr Fett sich im Bereich des Bauches befindet, desto größer ist das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Diabetes. Tückisch ist, dass die Stoffwechselerkrankung über Jahre unbemerkt bleiben kann – ein Typ-2-Diabetes entsteht meist schleichend und ohne auffällige Symptome. Der Haken an der Sache: Unser Körper verfügt über eine Art „Zuckergedächtnis“ – er merkt sich jede Überzuckerung und präsentiert uns auf lange Sicht die Folgen in Form von Durchblutungsstörungen bis hin zum Herzinfarkt. Doch nicht nur Diabetes, sondern auch seine Vorstufe können zum Problem werden: „Ein Prädiabetes hat die Tendenz, einen Diabetes Typ 2 auszubilden und kann bereits mit verschiedenen Stoffwechselstörungen oder mikro- und makrovaskulären Erkrankungen einhergehen – sprich mit Beschwerden, die durch eine Fehlfunktion der Blutgefäße hervorgerufen werden“, nennt die Allgemeinmedizinerin die Gefahr dabei. Im Vergleich zu Zuckerstoffwechselgesunden ist das Risiko, Gefäß-, Nerven- und Augenerkrankungen zu erleiden, also bereits bei Prädiabetes erhöht.

Vorsorge Tipp

„Wichtig sind ein individueller Ernährungs- und Trainingsplan sowie jährliche Vorsorge-Checks“, rät Duba. Die kostenlose Gesundheitsuntersuchung ist einmal jährlich für alle ab 18 möglich. Untersucht werden Bewegungsapparat, Nervensystem, Sinnesorgane und Blutdruck. Mittels Bluttest wird neben dem Nüchtern- auch der Langzeitzuckerwert HbA1c kontrolliert. Er gibt Auskunft über die Blutzuckereinstellung der letzten Wochen.

Auch Hautkrebsvorsorge gehört zur Gesundheitsuntersuchung.



Mann im Fokus

Fokus 2

Fokus Herz und Kreislauf

Es schlägt 100.000-mal am Tag und mehr als 36 Millionen Mal im Jahr: Das Herz ist wahrlich ein starkes Organ. Und doch hat es so seine Schwachstellen. Auf Dauer ist es vor allem Bluthochdruck, der unser Herz erschöpft. Wegen der chronischen Druckbelastung kommt es zu einer Verdickung des Herzmuskels – das Herz verliert dadurch an Leistungskraft. Erhöhte Blutdruckwerte sind längst keine Alterserkrankung mehr – auch Jugendliche können darunter leiden. Einer Studie der

MedUni Wien zufolge treten in der Pubertät immer öfter gesundheitlich bedenkliche Werte auf: Burschen sind dabei drei- bis viermal häufiger betroffen als Mädchen. Fakt ist: Bereits rund 20 Prozent der männlichen Jugendlichen haben Bluthochdruck.



Dr. Catharine Duba

„Jeder Mann sollte sich einen individuellen Ernährungs- und Trainingsplan erstellen lassen und die jährlichen Vorsorge-Checks machen.“



3

Fokus Haut

Unsere Haut besteht aus bis zu 110 Milliarden Hautzellen. Durchschnittlich trägt jeder Erwachsene zwei Quadratmeter Haut an seinem Körper – eine enorme Fläche, die entsprechenden Schutzes bedarf.

Vorsorge
Tipp

Neben einem sorgsamem Umgang mit der Sonne sind regelmäßige Selbstkontrollen unerlässlich: Hautkrebs und seine Vorstufen sind meist sicht- und tastbar. Muttermale, die sich in Größe, Form oder Farbe verändern oder gar jucken oder zu bluten beginnen, sollten von einem Dermatologen, einer Dermatologin begutachtet werden. Generell sollte alle zwei Jahre ein Hautkrebscreening erfolgen – bei Risikopatienten (z.B. bei hellen Hauttypen oder bei Menschen mit vielen Muttermalen) in kürzeren Abständen. ▶

Auch
als E-Book
erhältlich

Vorsorge
Tipp

Was kann man tun, damit das Herz nicht aus dem Takt gerät? „Neben einem guten Stressmanagement ist es wichtig, dass man generell auf das Rauchen verzichtet und seinen Blutdruck und seine Blutfettwerte regelmäßig kontrollieren lässt“, sagt die Medizinerin. Gemessen werden das Gesamt-Cholesterin, LDL- und HDL-Cholesterin sowie Triglyzeride. Die Überprüfung dieser Werte ist ebenfalls im „Jahresservice“ inkludiert – der Gesundheits-Check kann wahlweise bei Hausärzt*innen oder in einem Gesundheitszentrum durchgeführt werden. Bei ansonsten gesunden Menschen ist oft schon eine Lebensstiländerung mit fettarmer Kost, weniger Fleisch, kaum Softgetränken und mehr Sport ausreichend, um die Blutfett- und Leberwerte zurück in den Normbereich zu bringen – und somit Herz und Darm zu entlasten.



Buchtipps

Reitz

**Kompass
Männergesundheit**
Gesund, fit und potent
in jedem Alter

ISBN 978-3-7776-3259-9
264 Seiten, € 24,-

Hirzel Verlag

Fotos: © getty images/LordHenriVoton,
getty images/Tashi-Delek;
Portrait: © Trinicum/Anna Stöcher



4 Fokus Geschlechtsorgane

Die männlichen Geschlechtsorgane sind Superhelden – ohne sie gäbe es uns alle nicht. Um diesen Heroen im Becken feierlich zu huldigen, wären tägliche Lobeshymnen angebracht. In Wahrheit ist aber oft das Gegenteil der Fall: Hoden, Prostata und ihre ortsansässigen Kollegen werden einfach ignoriert – zumindest, solange sie keine merkbaren Beschwerden verursachen. Ist dies der Fall, sollte unbedingt ein Facharzt, eine Fachärztin zurate gezogen werden – insbesondere dann, wenn Schmerzen im Genital- oder Leistenbereich oder im unteren Rückenbereich auftreten oder bei sichtbarem Blut im Urin. „Die Diagnose Prostatakrebs ist für Betroffene und für ihr soziales Umfeld einschneidend. Mit einem Schlag ändern sich ihre Lebensrealitäten. Was es dann braucht, sind fundierte Informationen, Aufklärung und den Austausch mit anderen Betroffenen. Digitale Gesundheitsapps können einen wesentlichen Beitrag zur Wissensvermittlung, zur Erleichterung des Alltags und – das Wichtigste – zur Erhaltung einer guten Lebensqualität beitragen“, wie Univ.-Prof. Mag. Dr. Markus Mitterhauser, Direktor des Ludwig Boltzmann Institute Applied Diagnostics, erklärt.



Jeder Mann sollte es sich zudem zur Routine machen, beide Hoden in regelmäßigen Abständen auf Veränderungen abzutasten: Sind tastbare Verhärtungen im Hoden vorhanden? Treten in diesem Bereich Schwellungen auf? Sind ein Ziehen, ein Schweregefühl oder gar Schmerzen in Hoden oder Leiste spürbar? Alarmsignale wie diese sollten unbedingt ärztlich abgeklärt werden. Daneben ist jedem Mann ab dem 45. Lebensjahr eine urologische Vorsorgeuntersuchung empfohlen (siehe Interview Seite 26). Fast alle männlichen Weiß-



5

Fokus Darm

Wir alle müssen auf die Toilette. Da aber kaum jemand darüber spricht, wissen die wenigsten, was eigentlich normal ist. Ist der Stuhl braun und wurstförmig und kann er gut abgesetzt werden? Herzlichen Glückwunsch, das ist schon einmal ein gutes Zeichen! Anders sieht die Sache aus, wenn Blut im Stuhl vorhanden ist. „Es gibt unzählige Gründe für Blut im Stuhl“, sagt Allgemeinmedizinerin Catharine Duba und nennt einen der häufigsten Auslöser: Hämorrhoiden. Bei Hämorrhoiden handelt es sich um drei Gefäßpolster, die unter der Schleim-



kittel-Skeptiker, die erstmalig in einer urologischen Praxis vorstellig werden, erleben einen Aha-Moment: Das ist ja gar nicht so arg wie befürchtet! Und so ist es auch: Das Schlimmste am Arztbesuch ist die Überwindung, dorthin zu gehen. Alles, was danach folgt, fällt unter die Kategorie: völlig harmlos.



Überprüfen Sie Ihre Hoden zumindest einmal pro Monat.



Führen Sie den Test unter der Dusche durch.



Seifen Sie sich ein.



Überprüfen Sie jeweils einen Hoden.



Rollen Sie ihn vorsichtig zwischen den Fingern.



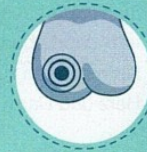
Fühlen Sie rückseitig die Samenstränge.



Suchen Sie nach verhärteten Stellen, ...

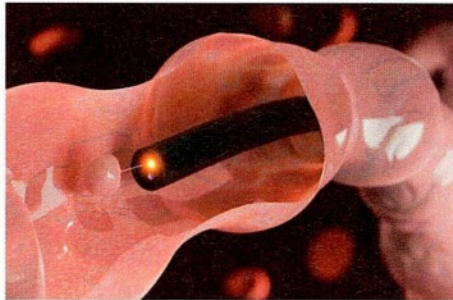


... Veränderungen in Größe, Form oder Konsistenz ...



... oder schmerzhaften Stellen.

haut des Enddarms liegen. Gemeinsam mit den Schließmuskeln dichten sie den After wie ein Ventil ab und sorgen so dafür, dass sich die Darmentleerung jederzeit gut kontrollieren lässt. Heißt also: Jede*r hat Hämorrhoiden. Zur Krankheit werden sie erst durch eine Vergrößerung oder ein Tiefertreten. Leichte Symptome lassen sich meist durch Stuhlregulierung über reichliche Zufuhr von Flüssigkeit und Ballaststoffen sowie Bewegung lindern. Mit Zink, Panthenol, Hamamelis oder Aloe Vera angereicherte Cremes und Salben wirken einer Entzündung am After entgegen. Blutspuren auf dem Toilettenpapier können aber auch andere Ursachen haben:



„Auch Blutverdünner können zu Blutungen im Magen-Darm-Bereich führen“, weiß die Allgemeinmedizinerin: „Zudem ist Blut im Stuhl ein klinisches Alarmzeichen für Darmkrebs oder dessen Vorstufen, den Polypen. Wurde Blut mittels Stuhltest nachgewiesen, wird zur weiteren Abklärung eine Darmspiegelung angeraten“, so Duba. Blut ist mit bloßem Auge oft nicht sichtbar. Über eine Koloskopie kann auch verborgenes – sogenanntes „okkultes“ – Blut – nachgewiesen werden.

Sind bei der Darmspiegelung Polypen zu erkennen, können sie noch während der Untersuchung entfernt werden.



Apropos Koloskopie bzw. Darmspiegelung: Ab dem 50. Lebensjahr ist sie allen Menschen angeraten. Das hat den Hintergrund, dass neun von zehn Menschen, bei denen Darmkrebs entdeckt wird, älter als 50 Jahre sind. Auf Wunsch verabreichte Beruhigungsmittel machen die Untersuchung für Patient*innen völlig stress- und schmerzfrei. Bei unauffälligem Befund muss die Koloskopie erst nach zehn Jahren wiederholt werden. ▶

Mindestens einmal monatlich sollte Mann seine Hoden abtasten, um Veränderungen oder schmerzhaft Stellen festzustellen.