



## Männergesundheit

„Männer haben's schwer, nehmen's leicht?“ – sang Herbert Grönemeyer schon in den 1980ern. Und er hatte Recht. „Männer haben Muskeln, Männer sind furchtbar stark. Männer können alles, Männer kriegen ‚n Herzinfarkt!“ Nicht nur das. Denn das wirklich schwache Geschlecht sind die Männer: Das ist keine neue Munition im ewigen Kampf der Geschlechter, sondern die Erkenntnis aus einer umfangreichen Studie zur Männergesundheit des Allensbacher Instituts für Demoskopie. Ergebnis: Mann hat einen erheblichen Nachholbedarf in Sachen Gesundheit. Für die XY-Chromosomenträger ist Gesundheit nicht so wichtig, sie sind über die eigenen Gesundheitswerte schlecht informiert und nutzen die Angebote der Medizin zu wenig. Folge: Mit durchschnittlich 74 Jahren sterben Männer sechs Jahre früher als Frauen.

### *Männer leben gefährlich*

Woran liegt das? Zum einen am »Lifestyle«: Wissenschaftler haben herausgefunden, dass Männer z.B. mehr Alkohol trinken, risikobereiter sind, zu viel rauchen, zu übergewichtig sind, sich mehr Stress aussetzen, zu wenig schlafen und häufiger hohen Blutdruck haben. Möglicherweise spielt auch die urtümliche Prägung eine Rolle:

- Frauen sind einsichtiger, was die »Körpersprache« betrifft. Sie reden eher über ihre Krankheiten und tauschen sich aus.
- Männer fressen zu viel in sich hinein, sprechen selten über Schmerzen und körperliches Leid. In Zahlen ausgedrückt: Rund die Hälfte aller Frauen gehen regelmäßig zur Krebsvorsorge – aber nur etwa 15 Prozent der Männer.

### *Männer gehen anders mit ihrer Gesundheit um*

Im Beruf seinen Mann stehen, für die Familie da sein, sich ab und zu noch mit den Kumpels auf dem Sportplatz treffen. So ein Männerleben ist randvoll mit Verpflichtungen und Terminen. Allzu gern wird da der Besuch beim Arzt auf die lange Bank geschoben. Männer sind keine Weltmeister, wenn es um die Vorsorge geht. Dabei sind Herzinfarkt, Schlaganfall oder Prostataprobleme ernst zu nehmende Gefährdungen. Rechtzeitig erkannt, muss es gar nicht zum Schlimmsten kommen.

### *Männer haben ein höheres Risiko bei Krebserkrankungen oder Leberzirrhose!*

Im Gegensatz zu den „Jungen Jahren“ sind Männer in ihren letzten zehn Lebensjahren häufig krank. Jeder zweite Mann stirbt an Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Etwa 40 Prozent der Männer über 30 haben Potenzprobleme. Noch nicht einmal 20 Prozent der Männer nehmen die jährliche Krebsvorsorgeuntersuchung beim Urologen in Anspruch. Ein hoher Preis, den die Männer für ihre hohen Ansprüche an sich selber bezahlen, denn Gesundheit bedeutet für Männer in erster Linie Leistungsfähigkeit. „Ein Indianer kennt keinen Schmerz“, diesen Leitsatz scheinen manche Männer noch immer zu befolgen. Doch diese Einstellung geht schnell auf Kosten des körperlichen und seelischen Wohlbefindens.

### *Zum Beispiel beim Umgang mit beruflichem Stress.*

Wer sich mehr Zeit für sich selbst nimmt und einen Gang zurückschaltet, gilt in der Berufswelt schnell als nicht belastbar oder überfordert. Viele Männer begegnen solchen Belastungen deshalb lieber mit hohem Kaffeekonsum, Rauchen, üppigem Essen oder einem Glas Bier nach Feierabend. Die Folge einer solchen ungesunden Lebensweise kann dann zum Beispiel ein höheres Herzinfarktrisiko sein.

### Krankheiten frühzeitig erkennen

Männer sind Vorsorgemuffel. Verglichen mit Frauen stoßen die kostenlosen Vorsorgeuntersuchungen der gesetzlichen Krankenkassen bei ihnen auf wenig Resonanz. Nur etwa sieben bis zwölf Prozent der Männer nehmen Vorsorgeuntersuchungen und die Möglichkeiten zur Krebsfrüherkennung wahr. Dabei können diese Präventionsangebote dazu beitragen, Erkrankungen rechtzeitig zu erkennen. Vor allem bei manchen Krebsarten wie zum Beispiel Darmkrebs sind die Heilungschancen umso größer, je früher ein Arzt die Krankheit feststellt.

### Glückwunsch zum 35. Geburtstag

- Ab 35 haben Männer und Frauen alle zwei Jahre Anspruch auf eine Gesundheitsuntersuchung zur Früherkennung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus) und Nierenerkrankungen. Den Vorsatz, dieses Angebot der Gesetzlichen Krankenkasse regelmäßig zu nutzen, sollten Sie sich selbst zum Geschenk machen. Denn frühzeitig erkannt, können die meisten Risikofaktoren dieser lebensverändernden Krankheiten durch bestimmte Verhaltensregeln ausgeräumt, bleibende Funktionsstörungen verhindert oder eine bestehende, unbemerkte Erkrankung so früh wie möglich behandelt werden. Je rechtzeitiger die Therapie beginnt, desto größer sind die Heilungschancen. Und desto umfassender ist es möglich, die oft lebenslangen Einschränkungen zu verhindern oder zumindest zu mildern. Der Check-Up 35 ist eine Vorsorge-Untersuchung, für die keine Praxisgebühr erhoben wird.
- Ab 45 Jahren sichert und bezahlt die Gesetzliche Krankenversicherung allen Männern einmal im Jahr eine Früherkennungs-Untersuchung, bei der der Arzt unter anderem die Prostata und die Lymphknoten abtastet. Untersucht werden zudem der Dickdarm und die äußeren Genitalorgane. Außerdem erfolgt ein Schnelltest auf Blut im Stuhl.
- Ab 50 beginnt die Darmkrebsfrüherkennung mit einer Untersuchung auf unsichtbare Blutspuren im Stuhl sowie eine gezielte Beratung und eine Tastuntersuchung des Enddarms.
- Ab 55 bietet die gesetzliche Krankenversicherung die aussagefähigste Untersuchung auf Darmkrebs an, die sogenannte Koloskopie oder Darmspiegelung. Harmlose Sache mit größtmöglicher Gewissheit für die nächsten zehn Jahre. Und alles auf Krankenversichertenkarte ohne Praxisgebühr.

### Die Krebsfrüherkennung des Hodens

Diese Untersuchung können Sie zunächst selbst vornehmen, in dem Sie Ihre Hoden regelmäßig nach Knoten abtasten. Aber wenn Sie Veränderungen spüren oder Leistenschmerzen haben, dann bitte ohne Zeit zu versäumen zum Urologen. Im Gegensatz zum Darmkrebs, der sich sehr langsam entwickelt, muss es beim Hodenkrebs vom ersten Verdacht bis zur Behandlung sehr schnell gehen.

Vor allem jüngere Männer unter 40 Jahren sind von Hodenkrebs betroffen. Und nicht wenig, immerhin erkranken durchschnittlich 4.200 Männer im Jahr daran. Bei rechtzeitiger Diagnose und Therapie beträgt die relative 5-Jahres-Überlebensrate 95 Prozent. Risikofaktoren für Hodenkrebs sind Vorerkrankungen bei Vater oder Großvater sowie Hodenhochstand, auch wenn er im Kindesalter bereits korrigiert worden ist.

### Alt werden will jeder. Alt sein niemand.

Wie das geht? Am besten mit einem Mix aus Lebensstil-Veränderung und neuestem medizinischen Know-how. Forever young – Immer Jung – und dabei gesund und fit bleiben: Klar, das hat etwas mit den Genen zu tun. Aber nicht nur. Forscher sagen: Zu zwei Drittel haben wir selbst in der Hand, wie schnell wir altern. Wer ständig zu wenig schläft, häufig Stress hat, sich von Fastfood ernährt, raucht, regelmäßig Alkohol trinkt, sich zu wenig bewegt und viel in der Sonne liegt, hat die schlechtesten Karten.

Die biologische Uhr anhalten? Das kann niemand. Jugend-Doping um jeden Preis? Nein. Aber beschwerdefrei unsere Lebensjahre meistern, kräftig auf die Altersbremse treten – das ist möglich. Und zwar zu jeder Zeit. Wer alt werden will, sollte schon jung damit anfangen. Fragen Sie Ihren Arzt, er hilft gerne weiter.

### Fit und gesund bleiben

In Ihrem Reisepass steht 45, doch Sie fühlen sich wie 35? Glückwunsch! Und vielleicht sind Sie's ja auch. Nicht laut Geburtsdatum, aber nach dem so genannten »biologischen Alter«, das nicht zwangsläufig identisch sein

muss mit dem »chronologischen Alter« in Ihrem Pass. Natürlich kann es auch umgekehrt sein: Schon mit Mitte 20 blitzen die Augen morgens nicht mehr ganz so munter aus dem Spiegel zurück.

Wollen Sie es genau wissen? Neben der kritischen Selbsteinschätzung gibt es verschiedene Test-Methoden, um das tatsächliche biologische Alter zu ermitteln. Darunter biochemische Altersmarker, also Hormone, die einen altersbezogenen Verlauf aufweisen und sich zur Vitalitätsmessung eignen. Fragen Sie Ihren Arzt danach.

### *Vorbeugen statt reparieren, Mann kann etwas tun und der richtige Zeitpunkt ist immer „Jetzt“!*

- Änderung des Lebensstils Das heißt: den Körper im Einklang mit den ererbten Anlagen zu optimieren, sich weder über- noch unterfordern. Dazu gehören gezielte sportliche Aktivitäten, gesunde Ernährung, Stressmanagement etc. Wichtig auch: persönliche Gesundheitsrisiken (z.B. Arteriosklerose-, Thrombose- und/oder Osteoporoseneigung) zu erkennen und rechtzeitig gegenzusteuern.
- Vitalstoff-Zufuhr in optimaler Menge. Das heißt: einen möglichen Mangel an Vitaminen, Spurenelementen und Antioxidantien mit natürlichen, essenziellen Substanzen zu beseitigen. Besonders die berüchtigten freien Radikale (aggressive Sauerstoffmoleküle) setzen täglich dem Organismus zu und können mit Vitalstoffen in Schach gehalten werden.
- Segensreich: eine an individuelle Mangelzustände angepasste Hormonbehandlung. Wichtig dabei ist, dass Ihr Arzt feststellt, welches Hormon im Blut fehlt. Und dass so niedrig wie möglich dosiert wird. Denn zu viel oder eine unkontrollierte Einnahme von rezeptfreien »Lifestyle-Pillen« aus dem Internet schadet.
- PS: Es geht nicht nur darum, wie alt wir werden, sondern wie wir alt werden.

Ein paar einfache, aber interessante Tipps dazu:

- Ein intakter Freundeskreis (baut Stress ab)
- Jeden Morgen frühstücken (bewahrt vor Unterzuckerung, die den Körper stresst und schneller altern lässt)
- Sieben bis acht Stunden pro Nacht schlafen (regeneriert Körperfunktionen)
- Zwei- bis dreimal die Woche Sex (schüttet verjüngende Glückshormone aus)
- regelmäßig Ausdauersport, keine Wettbewerbssportarten.