

Richtige Männer leben länger

andro[♂]
check

Sehr geehrte Damen und Herren!
Liebe Männer!

Warum Gesundheitsvorsorge?

Welcher Mann möchte nicht die Freiheit besitzen zu entscheiden, ob er gesund bleiben kann oder nicht?

Mit der Gesundheitsvorsorge geht das ganz einfach! Gesundheitsvorsorge heißt, die richtige Einstellung zum eigenen Körper zu haben. Dazu gehören Ernährung, Bewegung, seelische Ausgeglichenheit und die Vermeidung unnötiger Unfälle genauso wie die regelmäßige Vorsorgeuntersuchung. Denn gerade viele Männererkrankungen machen sich nicht oder erst spät bemerkbar. Oft zu spät.

Die Vorsorgeuntersuchung kann die Entwicklung so mancher Krankheiten verhindern. Kann sie das nicht, so sichert sie zumindest deren rechtzeitige Behandlung, um eine möglichst vollständige Heilung zu erzielen.

Wie war es denn bisher?

Männer lieben ja bekanntlich nicht nur die Freiheit, sondern auch das Risiko. Sie betrachten ihren Körper als Maschine, die immer funktionieren muss. Ausfälle oder Fehlfunktionen werden so lange ignoriert und verdrängt, wie sie mit dem Lebenslauf nur irgendwie vereinbar sind.

„Ein Indianer kennt eben keinen Schmerz!“
Aber wer von uns ist schon Indianer?

Es kann nur besser werden!

Der Anteil der informierten und gesundheitsbewussten Männer nimmt zu. Trotzdem sterben Männer noch immer durchschnittlich 6 Jahre früher als Frauen! Diese Broschüre bietet Ihnen alle wichtigen Informationen über die Männergesundheitsvorsorge beim Urologen/Andrologen, den Androcheck.

Ihre Österreichischen Urologen

	Seite
<u>Vorsorge beim Mann - Vorsorgemuffel Mann</u>	4
<u>Der Androcheck - Jahresservice für den Mann</u>	5
<u>Der Androcheck - Im Detail</u>	6
<u>Der erweiterte Androcheck</u>	7
<u>Der Androcheck - Wo kann ich ihn machen lassen?</u>	8
<u>Weitere Vorsorgeuntersuchungen für den Mann</u>	9
<u>Vorsorgetipps für den Mann</u>	10

vorsorge beim mann

vorsorgemuffel mann

Und das sind die typischen Ausreden:

Man(n) sagt:

Die Antwort lautet:

Mir tut nichts weh!

Prostatakrebs macht erst im fortgeschrittenen Stadium Beschwerden.

Wozu brauche ich das?

Gesundheitsvorsorge geschieht im ureigensten Interesse!

Ich war immer gesund!

Es muss nicht alles bleiben, wie es war.

Mir passiert so etwas nicht!

Mit dem Kopf im Sand löst man keine Probleme!

Ich lebe ohnedies gesund!

Die Vorsorgeuntersuchung gibt dazu die Sicherheit!

In meinem Garten mache ich genug Bewegung!

Und trotzdem sind Sie übergewichtig?

Da kann man nichts machen!

Doch!

Ich habe keine Angst!

Erst dann im Krankenhaus...

Jeder muss sterben!

Fragt sich nur, wann und wie!

Ich habe keine Zeit dafür!

Zeit hat man nicht, Zeit nimmt man sich!

der Androcheck

jahresservice für den mann

Für Frauen ist der Besuch beim Gynäkologen meist schon ab dem Teenageralter ein jährlicher Fixpunkt. Jetzt gibt es auch für Männer eine solche Vorsorgeuntersuchung, die die Vermeidung und Früherkennung von urologischen Erkrankungen sicherstellt: Den Androcheck. Dieses „Jahresservice für den Mann“ sollte man spätestens ab dem 45. Lebensjahr regelmäßig durchführen lassen. Ansprechpartner dafür ist der Urologe.

Was bedeutet Urologie/Andrologie?

Urologie (altgriechisch „uros“ bedeutet „Harn“) ist die Lehre von den Erkrankungen der Harnorgane und befasst sich mit der Vorbeugung, Erkennung, Behandlung und Nachsorge von Erkrankungen des Harntraktes. Der Urologe ist allerdings nicht nur für Männer, sondern auch für Frauen der richtige Ansprechpartner bei Erkrankungen der Harnorgane. Als Harnorgane gelten alle an der Produktion, Speicherung und Weiterleitung von Harn beteiligten Körpergewebe, von den Nieren über die Harnleiter und Blase bis zur Mündung aus dem Körper, der Harnröhre.

Andrologie (altgriechisch „andros“ bedeutet „Mann“) ist die Lehre von den Erkrankungen des männlichen Fortpflanzungssystems und befasst sich mit deren Vorbeugung, Erkennung, Behandlung und Nachsorge.

Die österreichischen Urologen/Andrologen sind also die Spezialisten für den Mann und bieten österreichweit den sogenannten „Androcheck“ an.

Was ist eigentlich der Androcheck?

Der Berufsverband der österreichischen Urologen (bvU) als Vertreter vor allem der niedergelassenen FachärztInnen für Urologie/Andrologie hat ein Konzept zur umfassenden Gesundheitsvorsorge für Männer entwickelt: Den Androcheck

Der Androcheck überprüft die Männergesundheit hinsichtlich Funktion und Wohlbefinden von

- Nieren
- Hoden
- Blase
- Hormonhaushalt
- Prostata
- Erektion

der Androcheck – im detail

Und so läuft der Androcheck ab:

Persönliche Vorgeschichte von Erkrankungen und Beschwerden:

Alle wichtigen früheren Erkrankungen und aktuelle Beschwerden kommen zur Sprache. Dabei können auch Fragebögen zur Anwendung gelangen.

Harnbefund und Blutabnahme

Der Harnbefund ist die Grundlage für weitere Untersuchungen. Das prostataspezifische Antigen (PSA) ist ein Eiweißkörper, der von Prostatazellen erzeugt wird und im Blut gemessen werden kann (PSA-Test). Ein erhöhter PSA-Wert kann einen Hinweis auf Prostatakrebs geben. Diese Erhöhung kann aber auch durch gutartige Erkrankungen wie Prostatitis oder eine gutartige Prostatavergrößerung verursacht werden. Weitere Untersuchungen, vor allem die Probenentnahme aus der Prostata (Prostatabiopsie), können zur Klärung dieser Frage erforderlich werden. Bestimmte körperliche Aktivitäten (z.B. Radfahren, Geschlechtsverkehr) können das Testergebnis beeinflussen. Die richtige Interpretation des PSA-Tests erfordert viel Wissen und Erfahrung und sollte stets vom Facharzt für Urologie/Andrologie erfolgen.

Tastuntersuchung von Hoden und Prostata

Die Tastuntersuchung ist in der Regel nicht schmerzhaft, vielleicht etwas unangenehm, sie bringt aber wertvolle Erkenntnisse. Auch hier können auffällige Ergebnisse zu weiteren Untersuchungen führen. Wenn sich die Prostata auffällig oder hart antastet, kann unabhängig vom Ergebnis des PSA-Tests ebenfalls zur Probeentnahme aus der Prostata geraten werden, um Prostatakrebs auszuschließen.

Ultraschalluntersuchung

- der Nieren
- der Harnblase/Prostata (Restharn)

Lage, Form, allfällige Veränderungen und manchmal auch Funktionen der betroffenen Organe werden untersucht. Spezielle bildgebende Untersuchungen (z.B. Kontrastmittelröntgen, Computertomographie oder Magnetresonanztomographie) sind dann vielleicht nötig.

der erweiterte Androcheck

Wenn die oben genannten Untersuchungen Fragen aufwerfen, können noch spezielle Verfahren zu deren Klärung beitragen:

- Ultraschalluntersuchung des Hodens und des Penis
- Harnstrahlmessung (Uroflow)
- Harnröhren- und Blasenspiegelung
- Spezialultraschall der Prostata (Transrektaler Ultraschall „TRUS“) und eventuell Prostatabiopsie
- Hormonanalyse im Blut
- Medikamentöse Erektionsprüfung
- Knochendichtemessung

Sexualfunktion und Lebensstil

Der Mensch lebt nicht von Luft allein. Bewusste Lebensführung und ein erfülltes Liebesleben sind wesentliche Bestandteile der Gesundheit. Denken Sie daran, dass Potenzstörungen nicht nur Ihre Lebensqualität beeinträchtigen, sondern auch Anzeichen für organische Erkrankungen sein können. Beim Androcheck sollte auch darüber gesprochen werden.



der Androcheck – wo kann ich ihn machen lassen?

Wer soll zum Androcheck gehen?

Spätestens ab dem 45. Lebensjahr sollte jeder Mann einmal im Jahr neben der allgemeinen Gesundheitsvorsorge auch zum Androcheck beim Urologen. Bei Prostatakrebs in direkter, männlicher Verwandtschaftslinie schon ab dem 40. Lebensjahr. Der Freiheit zuliebe! Denn nichts macht unfreier als Krankheit.

Der Androcheck ersetzt NICHT die allgemeine jährliche Gesundheitsvorsorgeuntersuchung beim Hausarzt oder Internisten. So wie Frauen einmal jährlich zum Frauenarzt gehen, sollten auch Männer einmal jährlich zum Männerarzt gehen.

Was kostet der Androcheck?

Der Androcheck kostet nur ein wenig Zeit und gibt dem Mann die Freiheit, in Gesundheit älter zu werden.

Den Urologen in Ihrer Nähe finden Sie unter

www.urologisch.at



weitere vorsorgeuntersuchungen für den mann

Vorsorgeuntersuchung beim Praktiker

Die Vorsorgeuntersuchung beim praktischen Arzt sollte für Männer und Frauen ebenfalls jährlicher Fixpunkt sein. Ein Bluttest gehört hier ebenso dazu wie die Überprüfung einer Harn- und Stuhlprobe.

Okkulttest (Darm)

Der Stuhl sollte ab dem 40. Lebensjahr 1x jährlich auf verborgenes (okkultes) Blut untersucht werden, das von Polypen, aber auch von Tumoren stammen kann. Ein regelmäßig durchgeführter Test kann die Darmkrebs-Sterblichkeit bis zu einem Drittel senken.

Darmspiegelung

Eine Darmspiegelung sollte ab dem 50. Lebensjahr alle 5-7 Jahre durchgeführt werden. Die Untersuchung erfolgt rektal mittels eines speziellen Endoskopes und ermöglicht dem Arzt eine präzise Beurteilung der Darmschleimhaut. Durch die Verabreichung entsprechender Medikamente ist die Darmspiegelung heute keine belastende oder schmerzhafteste Untersuchung und gilt als „Goldstandard“ der Darmkrebsfrüherkennung.

Hodenselbstuntersuchung

Das monatliche Abtasten der Hoden sollte für den Mann genauso selbstverständlich sein wie die regelmäßige Brustselbstuntersuchung für die Frau. Tasten Sie die eiförmige Kontur des Hodens zwischen Daumen und Zeige- und Mittelfinger von oben nach unten ab. Unregelmäßige Form, Knotenbildung, Vergrößerungen oder Verhärtungen wie auch Ziehen oder Schmerzen im Hoden können Symptome einer Erkrankung sein. Suchen Sie Ihren Arzt auf.

Hautselbstuntersuchung

Zweimal jährlich (hellhäutige Personen 1x im Monat), am besten vor und nach dem Sommer, sollte der ganze Körper auf eventuelle Veränderungen untersucht werden. Voraussetzungen dafür sind gutes Licht, ein Ganzkörperspiegel und ein Handspiegel. Jede Veränderung ist umgehend mit dem Arzt zu besprechen.

vorsorgetipps für den mann

Richtige Ernährung: Du bist was Du isst!

Mit zunehmendem Alter braucht der Körper weniger Energie. Die Essgewohnheiten müssen diesem verminderten Bedarf angepasst werden – was leider selten passiert. Das überschüssige Fett bedeutet eine Mehrarbeit für Herz und Blutkreislauf, belastet die Wirbelsäule und beeinflusst den Hormonspiegel des Mannes.

Empfohlen werden Nahrungsmittel, die reich an Vitaminen, Spurenelementen Antioxidantien (Zellschutz), Phytoöstrogene (pflanzliche Hormone) und Mineralien sind. Vor allem Vollkornprodukte, Gemüse (besonders Tomaten, Broccoli, Soja, Karotten, Rotkraut, Kohlsprossen, Knoblauch), in geringerem Ausmaß Milchprodukte und Fleisch (Fisch, Geflügel). Bei der Zubereitung sollen tierische Fette vermieden, statt dessen kaltgepresste pflanzliche Öle (Kürbiskern, Oliven) verwendet werden.



Trinken

Pro Tag sollten dem Körper etwa 2 Liter Flüssigkeit zugeführt werden, in erster Linie in Form von Wasser, ungesüßten Fruchtsäften und Tee. Kaffee und Alkohol regen die Harnproduktion an und dürfen daher nicht dazugezählt werden. Der Flüssigkeitsverlust durch Schwitzen (Sport, Arbeit, sommerliche Temperaturen) sollte zusätzlich ausgeglichen werden. Da das Durstgefühl mit zunehmendem Alter abnimmt, ist es ratsam, sich schon rechtzeitig Trinkgewohnheiten anzutrainieren oder Gedächtnisstützen, wie eine vorbereitete Kanne Tee oder Wasserflasche, einzurichten.

Bewegung (Fitness-Training)

Neben bewusster Ernährung spielt Bewegung eine große Rolle. Besonders empfohlen werden Ausdauersportarten wie Laufen, Schwimmen, Radfahren oder (Nordic) Walking. Auch Krafttraining sollte ein Bestandteil des Fitnessprogramms sein.

Einmal ist keinmal.

Ideal wäre ein Bewegungsmaß von Mindestens 3x pro Woche 40 Minuten mit 60 – 80% der maximalen Herzfrequenz (Faustregel: 220-Lebensalter). Vor Trainingsbeginn sollten Sie unbedingt Ihren Hausarzt aufsuchen und Ihr individuelles Trainingsprogramm mit diesem absprechen.

Wir hoffen, dass diese Broschüre viele neue und interessante Informationen für Sie bereitstellt und damit ihren Beitrag zu einem vermehrten Gesundheitsbewusstsein leistet. Gesundheit und Wohlbefinden bis ins hohe Alter sind nur zu einem Teil Glückssache – es gibt viel, das wir dafür tun können.

Der jährliche Androcheck ist ein wichtiger Schritt in die richtige Richtung!

Ihre Österreichischen Urologen

Unterstützt von



Impressum:

MHV: Berufsverband der Österreichischen Urologen,
Johngasse 3, 2460 Bruck/Leitha,

info@urologisch.at, www.urologisch.at

Konzept, Text und Gestaltung:

Haslinger, Keck PR

Ungargasse 4, 1030 Wien