

## Gesundheit KOMPAKT

# Ein ganzer Mann – dank Vorsorge und Früherkennung

### Das sollten Sie wissen

„Vorsorge? Ich fühle mich gesund!“ – Etliche Männer überschätzen sich und vernachlässigen ihre Gesundheit. Vielen fehlt das Bewusstsein, dass regelmäßige Vorsorge- beziehungsweise Früherkennungsuntersuchungen unerlässlich sind für ein möglichst langes und gesundes Leben. Aus Angst, Scham oder schlichter Ignoranz gehen Männer seltener zum Arzt als Frauen und sind häufiger krank. Die Lebenserwartung bei Männern ist durchschnittlich 5,7 Jahre niedriger als bei Frauen und liegt bei 75,6 Jahren.

Die häufigste Todesursache bei Männern ist nach wie vor der Herzinfarkt: So haben jährlich etwa 155.400 Männer in Deutschland einen Herzinfarkt, knapp 38.000 starben sogar im Jahr 2003 daran. Doch nur etwa 17,5 Prozent aller gesetzlich Versicherten gehen zum „Gesundheits-Check-up“, der alle zwei Jahre von den Krankenkassen für Männer (und Frauen) ab 35 Jahren kostenfrei und ohne Praxisgebühr angeboten wird. Hier überprüft der Arzt das Herz-Kreislauf-System sowie Nieren, Blutzucker, Cholesterin und den Urin. Nutzen Sie den Check-up. So können Sie Ihr persönliches Krankheitsrisiko senken.

Nur knapp 20 Prozent aller Männer nutzen die gesetzlichen Krebsfrüherkennungsuntersuchungen. Gerade unter 45-Jährige meiden den Gang zum Arzt.

Und nur knapp jeder fünfte Mann ab 45 Jahren ist im Jahr 2000 überhaupt zu einer Früherkennungsuntersuchung gegangen. Erst im Alter steigt die Bereitschaft zur Vorsorge und Früherkennung wieder. Im Jahr 2000 erkrankten etwa 200.000 Männer erstmals an Krebs. Und die Statistiken für männertypische Krebsarten sind nach wie vor alarmierend.

Nur etwa 19 Prozent aller Männer lassen sich auf Prostatakrebs untersuchen. Im Jahr 2000 erkrankten 40.600 Männer an Prostatakrebs, im Jahr 2003 starben daran sogar 11.510 Männer. Männer ab 45 Jahren sollten deshalb einmal im Jahr zur Früherkennung gehen, bei der ein Urologe unter anderem die Prostata und die Lymphknoten abtastet. Die Überlebenschancen sind bei rechtzeitiger Diagnose gut. Die relative 5-Jahres-Überlebensrate liegt inzwischen bei 80 Prozent.

Jedes Jahr erkranken etwa 32.000 Männer neu an Darmkrebs. Im Jahr 2003 starben 13.991 Männer daran. Das Darmkrebsrisiko ist bei Männern genau so hoch wie bei Frauen und steigt mit dem Alter. Die Tumore sind oftmals heimtückisch, bilden sich über Jahre heran, ohne zunächst Schmerzen zu verursachen. Bei frühzeitiger Diagnose lassen sich schätzungsweise 90 Prozent aller Darmtumore heilen. Deshalb sollten gesetzlich Versicherte ab 50 Jahren regelmäßig die angebotene Krebsfrüherkennung nutzen. Die gesetzlichen Krankenkassen bieten einmal pro Jahr eine Dickdarm- und Rektumuntersuchung an. Dabei tastet der Arzt den Enddarm ab und untersucht den Stuhl auf Blutspuren, die nur im Labor sichtbar werden.

Ab 55 Jahren haben Männer (und Frauen) die Wahl zwischen zwei Darmspiegelungen im Abstand von zehn Jahren oder einen zweijährlichen Test auf Blut im Stuhl.

Vor allem jüngere Männer unter 40 Jahren sind von Hodenkrebs betroffen. Jährlich erkranken durchschnittlich 4.160 Männer an Hodenkrebs – im Schnitt mit 34 Jahren. Bei rechtzeitiger Diagnosestellung und Therapie beträgt die relative 5-Jahres-Überlebensrate 95 Prozent. Damit gehört der Hodenkrebs zu den prognostisch günstigsten bösartigen Neubildungen.

### **Das sollten Sie tun**

Wenn Sie regelmäßig zur Vorsorge beziehungsweise Früherkennung gehen, können Sie länger und gesünder leben. Und Sie können, ganz nebenbei, auch mit einem Bonus Ihrer Krankenkasse rechnen: etwa mit einer Sachprämie, einer teilweisen Befreiung von Zuzahlungen oder einer Beitragsermäßigung. Seien Sie ein Mann: Regelmäßige Vorsorge kann Ihr Leben retten.

Ob ein Mann an männertypischen Krebsarten erkrankt, hängt von mehreren Faktoren und Einflüssen ab. Wenn Sie wachsam sind und auf die Signale Ihres Körpers hören, gesund leben und die Vorsorgebeziehungsweise Früherkennungsuntersuchungen nutzen, können Sie Ihr Krebsrisiko erheblich senken. Beispiel: Wer seinen Stuhl regelmäßig auf Blutspuren untersuchen lässt, verringert sein persönliches Darmkrebsrisiko um bis zu 30 Prozent.

- Trinken Sie Alkohol nur in Maßen – höchstens einen viertel Liter Wein oder einen halben Liter Bier pro Tag.
- Rauchen Sie nicht. Denn es erhöht die Gefahr von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und von Lungenkrebs.

- Bewegen Sie sich regelmäßig und vermeiden Sie starkes Übergewicht. Dadurch verringern Sie das Risiko einer Herz-Kreislauf-Krankheit und von Darmkrebs. Je kleiner der so genannte „body mass index“ (BMI: Gewicht geteilt durch Körpergröße in m<sup>2</sup>) ist, desto geringer fällt zum Beispiel auch das Risiko von Darmkrebs aus. Bei einem BMI von 30 ist das Darmkrebsrisiko doppelt so hoch wie bei einem Normalwert von 23.
- Lassen Sie sich von Ihrem Urologen über die Symptome von Prostata- und Hodenkrebs aufklären. Er kann Ihnen auch zeigen, wie Sie sich selber abtasten können.
- Gehen Sie regelmäßig zur Krebsvorsorge und alle zwei Jahre zum Gesundheits-Check-up. Die Untersuchungen sind kostenlos und von der Praxisgebühr befreit.
- Essen Sie möglichst wenig Fett und Fleisch, dafür viel Ballaststoffe – am besten täglich zwei Mal Obst und drei Mal Gemüse. Die Vitamine A, C und E bieten einen begrenzten Schutz vor Krebs im Verdauungstrakt. Fehlernährung hat einen Anteil an der Krebsentstehung von bis zu 40 Prozent.

Inwiefern Sport und gesunde Ernährung das Krebsrisiko eindeutig senken, ist noch nicht verlässlich erforscht. Jedoch können sie Herz-Kreislauf-Krankheiten vorbeugen und das Immunsystem sowie die Psyche günstig beeinflussen – ein Plus bei der Krebs-Prävention.

## Infokästen

### ! Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen

- Diabetes mellitus, Fettstoffwechselstörungen
- Hoher Blutdruck und erhöhte Blutfettwerte
- Veranlagung zu Arteriosklerose oder Arterienverkalkung
- Bewegungsmangel, Stress und seelische Probleme
- Rauchen und übermäßiger Alkoholkonsum

### ! Wann Sie zum Arzt sollten

- bei schweren, lang anhaltenden Schmerzen im Brustkorb, die in die Arme, Schulterblätter und Hals ausstrahlen
- bei starkem Engegefühl im Brustkorb (Angina pectoris)
- bei schwerer Atemnot verbunden mit Rückenschmerzen
- bei Taubheitsgefühlen am Körper oder leichten Lähmungen in Armen, Gesicht oder Bein

**! Risikofaktoren für Prostatakrebs**

- Alter ab 60 Jahre
- Prostatakrebs beim Vater oder Großvater

**! Risikofaktoren für Darmkrebs**

- Alter ab 68 Jahre
- Darmkrebs in der Familie
- Entzündliche Darmerkrankung (Colitis ulcerosa)
- Fettreiche Ernährung, Übergewicht, Bewegungsmangel
- Frühere Diagnose von Darmpolypen

**! Risikofaktoren für Hodenkrebs**

- Vorerkrankung beim Vater oder Großvater
- Hodenhochstand, auch wenn er im Kindesalter bereits korrigiert worden ist

**! Wann Sie zum Arzt sollten**

- bei Blut im Urin oder im Stuhl
- bei Schmerzen beim Wasserlassen oder Stuhlgang
- bei anhaltendem Druck- oder Völlegefühl im Bauchraum
- wenn Sie plötzlich und unerklärlich Gewicht verlieren
- bei schmerzlosen Verhärtungen an den Hoden
- bei geschwollenen Lymphknoten an Hals, Leiste und Achseln

## Weitere Informationen

### Deutsche Krebshilfe e.V.

Thomas-Mann-Str. 40, 53111 Bonn

Zentrale: 0228 / 72 99 0 – 0 (Mo – Do, 8 – 17 Uhr)

E-Mail: [deutsche@krebshilfe.de](mailto:deutsche@krebshilfe.de)

Internet: [www.deutsche-krebshilfe.de](http://www.deutsche-krebshilfe.de)

Beratungsdienst: 0228 / 72 99 0 – 95 (Mo – Fr, 8 – 17 Uhr)

E-Mail: [beratungsdienst@krebshilfe.de](mailto:beratungsdienst@krebshilfe.de)

### Krebsinformationsdienst KID

Deutsches Krebsforschungszentrum

Im Neuenheimer Feld 280, 69120 Heidelberg

Tel.: 06221 / 42 28 90 (9 – 16 Uhr)

E-Mail: [sekretariat-kid@dkfz.de](mailto:sekretariat-kid@dkfz.de)

Internet: [www.krebsinformation.de](http://www.krebsinformation.de)

Info-Tel.: 06221 / 41 01 21 (Mo – Fr, 8 – 20 Uhr)

E-Mail: [krebsinformation@dkfz.de](mailto:krebsinformation@dkfz.de)

### Bundesverband Prostatakrebs Selbsthilfe BPS e.V.

Alte Str. 4, 30989 Gehrden

Tel.: 05108 / 92 66 46 (Mo – Do, 10 – 13 Uhr u. 14 – 16 Uhr, Fr 10 – 13 Uhr)

E-Mail: [bpsev@t-online.de](mailto:bpsev@t-online.de)

Internet: [www.prostatakrebs-bps.de](http://www.prostatakrebs-bps.de)

### **Felix-Burda-Stiftung**

Stiftung LebensBlicke

Rosenkavalierplatz 10, 81925 München

Zentrale: 089 / 92 50 – 27 11 (Mo – Mi, 9 – 17 Uhr)

E-Mail: kontakt@foundation.burda.com

Internet: www.darmkrebs.de

Beratungstelefon zur Darmkrebsfrüherkennung

Tel.: 0800 / 224 42 21 (Mo – Fr, 10 – 14 Uhr, kostenfrei)

### **Deutsches Grünes Kreuz e.V.**

Im Kilian, Schuhmarkt 4, 35037 Marburg

Tel.: 06421 / 29 30

E-Mail: dgk@kilian.de

Internet: www.dgk.de

### **Deutsche Herzstiftung e.V.**

Vogtstraße 50, 60322 Frankfurt

Tel.: 069 / 95 51 28 – 0

E-Mail: info@herzstiftung.de

Internet: www.herzstiftung.de

**Stiftung Deutsche Schlaganfallhilfe e.V.**

Carl-Bertelsmann-Str. 256, Postfach 104, 33311 Gütersloh  
Service- und Beratungszentrum

Tel.: 01805 / 093 093 (0,12 Euro/Min.) (Mo – Fr, 9 – 17 Uhr)

E-Mail: [info@schlaganfall-hilfe.de](mailto:info@schlaganfall-hilfe.de)

Internet: [www.schlaganfall-hilfe.de](http://www.schlaganfall-hilfe.de)

**Bürgertelefon des BMG**

Sie erreichen die Hotline von Montag bis Donnerstag von 8 bis 18 Uhr  
und Freitag von 8 bis 12 Uhr unter 0180 / 5 99 66 02 (0,14 Euro/Min).