

Gesundheit, Männer!

Bayerische Initiative zur Männergesundheit



www.maennergesundheit.bayern.de

Inhalt

- 3** Einleitung
- 4** Die „Schwachstellen“ beim Mann
- 12** Regelmäßig zum „TÜV“
- 14** Iss dich gesund
- 17** Fit durch Bewegung
- 19** Cool bleiben
- 22** Vorsicht mit Nikotin und Alkohol

Bildnachweis

S. 2: © Yuri Arcurs/Fotolia.com, S. 4: © nyul/Fotolia.com, S. 6: © Doc RaBe/Fotolia.com, S. 8/9: © Peter Atkins/Fotolia.com, S. 10/11: © detailblick/Fotolia.com, S. 15: © Julian Weber/Fotolia.com, S. 17: © iStockphoto/Thinkstock, S. 21: © Alex Bramwell/Fotolia.com, S. 22: © Otto Durst/Fotolia.com, S. 23: © Polka Dot/Thinkstock



Gesundheitsthemen sind in der Regel Frauensache. Männer wenden oft für ein gepflegtes Auto mehr Zeit auf als für ihre eigene Gesundheit. Aber es gibt auch für Männer gute Gründe, sich verstärkt um ihre Gesundheit zu kümmern. Die Lebenserwartung von Männern ist durchschnittlich fünf Jahre niedriger als die von Frauen. Dies ist überwiegend nicht erblich bedingt, sondern liegt häufig an einem weniger gesundheitsorientierten Lebensstil und der geringeren Bereitschaft von Männern zur Teilnahme an den Früherkennungsuntersuchungen. Männer gehen häufig erst zum Arzt, wenn sie starke Krankheitssymptome verspüren.

Mit der Initiative Männergesundheit wollen wir allen Männern zeigen, dass es kein Zeichen von Schwäche ist, sich um die eigene Gesundheit zu kümmern. Die vorliegende Broschüre gibt hierfür wichtige Informationen. Sie thematisiert die häufigsten Erkrankungen und gibt wertvolle Hinweise über die notwendigen Früherkennungsuntersuchungen. Dazu gibt es viele Tipps, wie Man(n) einen gesunden Lebensstil ganz selbstverständlich in seinen Alltag integrieren kann. Fangen Sie am besten gleich heute damit an!

In diesem Sinne wünschen wir:
Gesundheit, Männer!


Dr. Marcel Huber MdL
Bayerischer Staatsminister für
Umwelt und Gesundheit


Melanie Huml MdL
Staatssekretärin im
Bayerischen Staatsministerium für
Umwelt und Gesundheit



Die „Schwachstellen“ beim Mann

Eine Reihe von ernsten Krankheiten treten bei Männern häufiger und früher auf als bei Frauen. Und dann gibt es noch Erkrankungen, die nur Männer treffen können, weil sie mit ihrem Hormonsystem zusammenhängen oder ihre Geschlechtsorgane betreffen. Auch diese nehmen allzu oft schwere Verläufe oder gehen gar tödlich aus. Nicht selten könnte das vermieden werden, wie wir im Folgenden zeigen werden.

Ansprechpartner für typische Männerkrankheiten ist zunächst der **Hausarzt** oder ein **Urologe**. Mediziner, die mit Störungen der Sexualität des Mannes gut vertraut sind, führen die **Zusatzbezeichnung Andrologie**.

Herz-Kreislauf-Krankheiten

Im Jahr 2010 starben in Deutschland 33.096 Männer an einem Herzinfarkt – Tag für Tag 90. Etwa die Hälfte aller erwachsenen Männer leidet an Bluthochdruck, einem Risikofaktor für schwere Herz- und Gefäßerkrankungen, insbesondere für Arteriosklerose, Herzinfarkt und Schlaganfall. Da die sogenannte Hypertonie eine stille Krankheit ist, also oft symptomfrei verläuft, wissen viele der Betroffenen nichts von dieser Gefahr. Gewissheit bringt nur die Blutdruckmessung – eine einfache und völlig schmerzfreie Untersuchung, die Bestandteil jeder Gesundheitsvorsorgeuntersuchung ist.

Die beeinflussbaren Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Krankheiten sind gut bekannt: Fettstoffwechselstörungen und Diabetes, Übergewicht und Rauchen sowie Stress. Eine gesunde Lebensweise ist die beste Prophylaxe: ausgewogene, vollwertige Ernährung, viel Bewegung und die Einschränkung bzw. der Verzicht auf Alkohol und Zigaretten sowie ein bewusster Umgang mit Stress.

Lungenkrankheiten

Die chronisch obstruktive Lungenkrankheit (COPD) – besser bekannt als chronische Bronchitis mit oder ohne Lungenemphysem –, Lungen- und Bronchialkrebs sind noch immer eine Domäne der Männer, obwohl Frauen hier aufholen. Hauptursache: das Rauchen. 90 % der mehr als 29.000 Männer in Deutschland, die jährlich an Lungen- oder Bronchialkrebs sterben, sind Raucher; bei den mehr als 11.000, die Jahr für Jahr einer COPD zum Opfer fallen, beträgt der Anteil nahezu 100 %.

Zigarettenrauch enthält ein ganzes Arsenal von Substanzen, die das Lungengewebe und die Schleimhäute schädigen. Einige davon sind in der Lage, die genetischen Informationen in den Lungenzellen zu verändern – und damit einen Prozess in Gang zu setzen, der nicht mehr rückgängig gemacht werden kann. Mit jedem Zug entstehen also genetisch veränderte Zellen, die zu Krebszellen entarten können. Die

Folge: Das Lungen- und Bronchialkrebsrisiko liegt bei Rauchern 30-mal so hoch wie bei Nichtrauchern. Die Krankheit wird meist erst in einem späten Stadium entdeckt, in dem die Medizin nicht mehr viel ausrichten kann.

Darmtumore

Hierzulande sterben am Dickdarmkrebs zwar mehr Frauen als Männer (ca. 10.000 gegenüber gut 9.000). Mit ihrer im Allgemeinen meist unbedachteren Ernährung und dem weiter verbreiteten Ignorieren von Vorsorgeangeboten setzen sich die Herren der Schöpfung jedoch einem größeren Risiko aus.

Bösartige Erkrankungen des Dickdarms machen sich meist erst sehr spät durch Schmerzen oder Blutungen bemerkbar. Sie könnten weitgehend zurückgedrängt werden, wenn sich jeder ballaststoffreich ernähren und die Früherkennungsangebote wahrnehmen würde. Denn beim Test einer Stuhlprobe auf okkultes (verstecktes) Blut und insbesondere bei der Dickdarmspiegelung lassen sich bösartige Veränderungen in Erkrankungsstadien diagnostizieren, in denen Heilung zu nahezu 100 % möglich ist.

Diese Untersuchungen gehören zu den Vorsorgeangeboten Ihrer gesetzlichen Krankenkasse (s. S. 12 f.) – es gibt gute Gründe, diese wahrzunehmen.



Prostatatumore

Die Prostata oder Vorsteherdrüse ist nur kastaniengroß und ca. 20 g schwer. Sie liegt im männlichen Becken direkt unter der Harnblase. In ihrem Inneren laufen Samenleiter und Harnröhre zusammen. Um die Prostata herum liegt sehr empfindliches Nervengewebe, das die Erektion steuert.

Eine gesunde Prostata ist prall und elastisch und von einer festen Kapsel umgeben. Mit steigendem Lebensalter kann es zu Wucherungen in dem Organ kommen: Zuerst wächst der Tumor nur im Inneren der Kapsel. Hat er eine gewisse Größe erreicht, drückt er auf die Harnröhre und verursacht beim Wasserlassen typische Beschwerden.

Bei der **Krebsvorsorgeuntersuchung** (s. S. 12) kann der Arzt den Tumor vom After her ertasten. Die Untersuchung einer Gewebeprobe zeigt, ob es sich bei der Geschwulst um ein gutartiges Adenom oder um ein Karzinom handelt. Ein weiterer Marker für einen bösartigen Tumor ist der Nachweis eines erhöhten Wertes des prostataspezifischen Antigens (PSA) im Blut.

Beim **Prostataadenom** wird zunächst versucht, die Beschwerden mit Medikamenten zu lindern und die Geschwulst zu verkleinern. Gelingt das nicht, wird das kranke Gewebe mit Hilfe eines Endoskops herausgeschält oder mittels Laser oder Mikrowellen behandelt.

Die Behandlung des **Prostatakarzinoms** ist abhängig von Alter, Allgemeinzustand und Krankheitsstadium. Insbesondere bei sehr alten Männern, bei denen der Tumor nur sehr langsam wächst, entscheidet man sich oft für das sogenannte **Watchful Waiting**, also für Beobachten und Abwarten.

Ist Ihre Prostata gesund?

- Haben Sie Schmerzen beim Samenerguss?
- Haben Sie Schmerzen beim Wasserlassen?
- Müssen Sie mehr als siebenmal pro Tag zur Toilette?
- Spüren Sie Schmerzen in der Leiste oder im Darm?
- Haben Sie beim Wasserlassen Startprobleme?
- Ist Ihr Harnstrahl schwach, bricht er gelegentlich ab?
- Haben Sie das Gefühl, dass sich Ihre Blase nicht ganz leert?
- Müssen Sie nachts oft auf die Toilette?

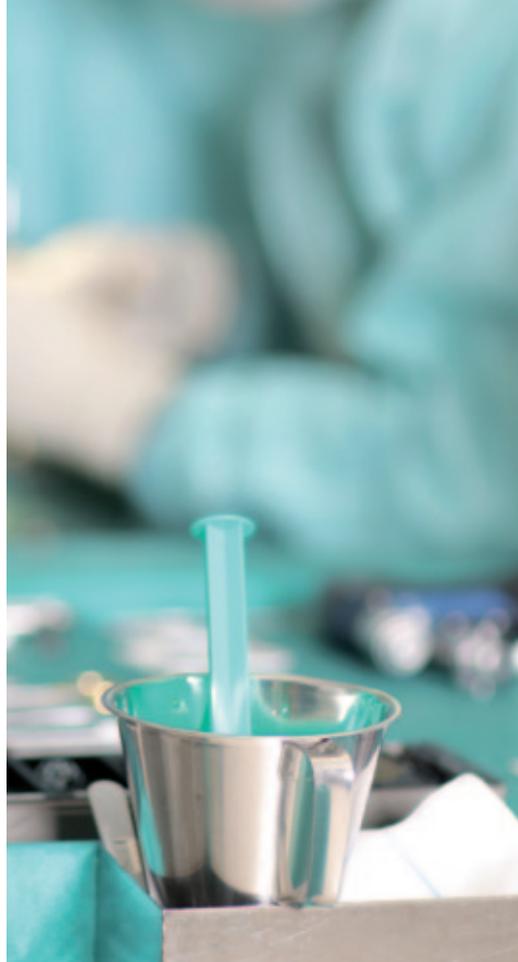
Beantworten Sie mindestens zwei Fragen mit Ja, lassen Sie Ihre Beschwerden bitte umgehend von einem Arzt abklären.

Denn: Prostatatumore sind heilbar, wenn sie frühzeitig erkannt werden!

Die **Bestrahlung** (Brachytherapie) kommt bei wenig aggressiven Tumoren im Frühstadium in Betracht. Dabei werden Kapseln mit radioaktiven Substanzen in die Prostata gegeben, die das Tumorgewebe zerstören.

Die **operative Entfernung der Prostata** einschließlich Samenblase, Samenleiter und anliegenden Lymphknoten (radikale Prostatextomie) ist die sicherste Methode, den Krebs vollständig zu besiegen, solange er noch keine Metastasen gebildet hat. Häufiger als bei der Strahlentherapie haben die Betroffenen danach Erektionsstörungen. Eine belastende Folge der Operation ist die Harninkontinenz, die allerdings 95 % der Betroffenen durch natürliche Regeneration und Beckenbodentraining überwinden können.

Hat der Tumor bereits Metastasen gebildet, muss die Bildung von Testosteron unterbunden werden, da es das Tumorwachstum fördert. Dazu werden entweder Medikamente verabreicht oder die Hoden operativ entfernt – Mediziner bezeichnen das als **chemische oder operative Kastration**. Die Symptome bessern sich danach meist deutlich, aber die Nebenwirkungen sind gravierend: Verlust der sexuellen Lust und des Erektionsvermögens, Durchfall und Hitzewallungen.



Auf die Entstehung von Prostatakrebs hat offensichtlich neben genetischen Faktoren auch die Lebensweise Einfluss: Schadstoffbelastungen wie Cadmium, insbesondere aber eine fettreiche und ballaststoffarme Ernährung erhöhen das Risiko. Durch eine **gesunde Lebensweise mit einer ausgewogenen Ernährung** können Sie also dieser Männerkrankheit in gewisser Weise vorbeugen.



Hodenkrebs

Ursache dieser Krankheit, die vor allem junge Männer befällt, ist vermutlich eine durch Umweltgifte hervorgerufene genetische Fehlprogrammierung, die sich auch in sogenannten Leisten- oder Pendelhoden zeigen kann. Hodenkrebs kann bei der **Selbstuntersuchung** früh entdeckt werden. Deshalb sollte jeder Mann mindestens einmal im Monat seine Hoden abtasten (siehe Kasten S. 9).

Selbstuntersuchung der Hoden

Rollen Sie den Hoden mit leichtem Druck zwischen Fingern und Daumen. Bei folgenden Auffälligkeiten begeben Sie sich bitte sofort zum Arzt:

- Schwellung oder Knoten am Hoden (Achtung: Auf beiden Hoden sitzen Nebenhoden. Keine Sorge, wenn Sie diese entdecken!)
- Vergrößerung eines Hodens
- Schweregefühl oder Ziehen im Hoden oder in der Leiste

Hodenkrebs ist sehr aggressiv und führt unbehandelt zum Tod. Er ist heute selbst in fortgeschrittenen Stadien zu 97 % heilbar – bei Früherkennung mit weniger belastenden Therapien.

Stellt sich bei Auffälligkeiten heraus, dass es sich um Hodenkrebs handelt, wird der befallene Hoden komplett entfernt. Fortpflanzungsfähigkeit, Erektionsvermögen und sexuelle Lust bleiben erhalten. Sind beide Hoden betroffen oder ist in fortgeschrittenem Stadium eine weitere Behandlung (Chemo- oder Strahlentherapie) erforderlich, sollten Männer, bei denen Kinderwunsch besteht, eine Samen-spende abgeben.

Männerprobleme

Wenn Sie selbst merken, dass Sie unter Potenzstörungen leiden, sollten Sie mit Ihrem Arzt sprechen, der nach den Gründen suchen wird.

Folgende Ursachen kommen vor allem in Betracht:

Organische Erkrankungen: Diabetes, Herz- und Gefäßkrankheiten, Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen, chronisch-obstruktive Lungenerkrankungen, Asthma, Nierenerkrankung, Prostatavergrößerung, Nervenverletzungen, Bandscheibenvorfall, Fehlbildungen sowie – seltener als bisher angenommen – Hormonmangel (Testosteron)

Psychische Ursachen: Insbesondere Leistungsdruck, Ängste und verborgene Schuldgefühle, aber auch ernste psychische Erkrankungen, z.B. Depressionen.

Medikamente: vor allem Mittel gegen Bluthochdruck, Depressionen und Psychosen, Magengeschwüre sowie Krebs und nicht zuletzt

ein ungesunder Lebensstil wie Rauchen, Stress, Alkoholmissbrauch, Übergewicht, Umweltgifte und Drogenkonsum

Abhängig von der individuellen Ursache stehen dem Arzt zur Behandlung von Potenzstörungen Medikamente, psycho- oder sozial-

therapeutische sowie operative Verfahren zur Verfügung. Ganz wichtig sind in jedem Fall Ihre eigenen Bemühungen um eine gesunde Lebensweise, ausgewogene Ernährung, mehr Bewegung, Stressreduktion, Verzicht auf Nikotin und maßvoller Alkoholkonsum. Sprechen Sie auch mit Ihrer Partnerin über Ihre Probleme, vielleicht finden Sie gemeinsam eine Lösung.

Wechseljahre des Mannes (Klimakterium virile)

Etwa ab dem 45. Lebensjahr verändert sich der Hormonhaushalt des Mannes und etwa 20 % der über 60-Jährigen leiden unter **Beschwer-**



den, die durch einen Mangel an dem männlichen Geschlechtshormon Testosteron verursacht werden: Nachlassen der sexuellen Lust, Erektionsprobleme, verminderte Belastbarkeit, Reizbarkeit, depressive Verstimmungen, allgemeine Ermüdungszustände, erhöhtes Schlafbedürfnis, Schlafstörungen, Hautveränderungen, Schwinden der Muskel- und Knochenmasse, Hitzewallungen und Schweißausbrüche.

Der Hormonmangel ist eine Folge des normalen Alterungsprozesses, der Bestandteil des Lebens ist und den Sie als solchen akzeptieren sollten. Nachweislich kann aber eine andauernde physische und psychische Überforderung insbesondere im 5. Lebensjahrzehnt zu

einer drastischen Senkung des Testosteronspiegels führen. Beherzigen Sie unsere Tipps für eine gesunde Lebensweise, damit Sie nicht vor der Zeit altern und die Wechseljahresbeschwerden Sie weniger stark belasten.

Hormonpräparate können bei starkem Testosteronabfall vorübergehend mitunter hilfreich sein. Dies zu klären, sollte ebenso einem versierten Mediziner überlassen werden wie die Therapie selbst. Besonders gewarnt werden muss vor der Beschaffung von Hormonpräparaten über das Internet. Denn eine unkontrollierte Testosteron-Substitution kann Fettstoffwechselstörungen auslösen und Prostatakrebs begünstigen.



Regelmäßig zum „TÜV“

Früherkennung kann Leben retten. Deshalb unterbreitet Ihnen Ihre Krankenkasse eine Reihe von Vorsorgeangeboten (s. Übersicht auf S. 13).

Leider nutzen nur etwa 13 % der anspruchsberechtigten Männer diese regelmäßigen präventiven Untersuchungen – obwohl hierbei Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen, Herz-Kreislauf- und Nierenerkrankungen, Diabetes mellitus sowie einige Tumorerkrankungen erkannt werden, die bei einer rechtzeitigen Diagnose meist gut behandelt oder sogar vollständig geheilt werden können.

Die Kosten für Vorsorgeuntersuchungen übernimmt Ihre Krankenkasse. Sie müssen dafür auch **keine Praxisgebühr** entrichten. Vereinbaren Sie einfach einen Arzttermin und legen Sie Ihre Krankenversichertenkarte vor.

Den sogenannten **Gesundheits-Check-up** können Sie alle zwei Jahre bei Ihrem Hausarzt durchführen lassen. Aus dem Gespräch, das er mit Ihnen führen wird, und den Untersuchungsergebnissen kann der Arzt individuelle Risikofaktoren, aber auch mögliche Krankheitszeichen ermitteln. Er wird Ihnen Hinweise geben, wie Sie Ihre Lebensweise darauf einstellen müssen, oder Sie ggf. zur Klärung bestimmter Untersuchungsergebnisse noch einmal einbestellen oder zu Kollegen anderer Fachgebiete überweisen. Wenn erforderlich, wird er mit Ihnen und eventuell mit anderen

Ärzten notwendige Behandlungsschritte besprechen, veranlassen und koordinieren.

Das **Hautkrebs-Screening** nehmen speziell fortgebildete Hautärzte und Hausärzte vor. Ergibt diese Ganzkörperuntersuchung einen Verdacht auf Hautkrebs, wird dieser durch einen Dermatologen abgeklärt – zunächst mittels einer visuellen Untersuchung, ggf. auch durch eine Gewebeentnahme.

Die **Krebsvorsorgeuntersuchung** lassen Sie bei einem Urologen durchführen. Dabei werden die äußeren Genitale und die Lymphknoten in der Region abgetastet. Die Untersuchung der Prostata erfolgt vom After her – bleiben Sie dabei ganz entspannt, das tut nicht weh. Bei auffälligem Tastbefund wird der Arzt weitere Untersuchungen veranlassen und ggf. erforderliche Therapien einleiten.

Die **Dickdarmspiegelung** (Koloskopie) führt ein spezialisierter Arzt in der Regel ambulant durch – fragen Sie am besten Ihren Hausarzt, an wen Sie sich wenden können. Der Arzt, der die Koloskopie durchführt, wird Sie über Untersuchungsablauf und Risiken individuell aufklären.

Da eine Koloskopie nur dann aussagefähig ist, wenn der Darm intensiv gereinigt wurde, muss vor der Untersuchung eine Darmspülung vorgenommen werden. Dazu trinken Sie eine

große Menge abführender Flüssigkeiten. Unmittelbar vor der Untersuchung wird Ihnen ein leichtes Schmerzmittel verabreicht, sodass Sie von der Darmspektion kaum etwas spüren.

Die Darmspiegelung erfolgt mit einem biegsamen optischen Instrument, das über den After in den Dickdarm bis zur Mündung in den Dünndarm vorgeschoben wird. An der Spitze befinden sich eine Lichtquelle und eine kleine Kamera, mit der der Arzt den Darm betrachten kann. Falls erforderlich, können während der Spiegelung mit einer kleinen Zange Gewebe-

proben entnommen werden. Entdeckt der Arzt Darmpolypen, entfernt er diese meist sofort. Dabei handelt es sich in der Regel um gutartige Wucherungen der Darmschleimhaut, die jedoch bösartig werden können. Daher müssen sie entfernt und untersucht werden.

Werden bei der Untersuchung bösartige Veränderungen vermutet oder festgestellt, ist in der Regel die Weiterbehandlung in einer spezialisierten Klinik erforderlich.

Vorsorgeangebote der gesetzlichen Krankenkassen			
Alter	Untersuchung	Wie oft?	Was wird getestet?
ab 35 Jahre	Gesundheitsvorsorgeuntersuchung (Check-up) zum Ausschluss von chronischen Krankheiten	alle 2 Jahre	Ganzkörperuntersuchung <ul style="list-style-type: none"> ■ Blutdruckmessung ■ Abhören des Herzens ■ Abtasten des Bauches ■ Untersuchung von Wirbelsäule, Gelenken usw. Untersuchung des Urins auf <ul style="list-style-type: none"> ■ Glukose (Ausschluss von Diabetes mellitus) ■ rote Blutkörperchen (Ausschluss von Blutungen und Anämie) ■ weiße Blutkörperchen (Ausschluss von Entzündungen) ■ Eiweiß (Ausschluss von Nierenkrankheiten) Untersuchung des Blutes auf Gesamtcholesterin und Blutzucker
ab 35 Jahre	Hautkrebs-Screening	alle 2 Jahre	Ganzkörperuntersuchung der Haut auf auffällige Hautmale
ab 45 Jahre	Krebsfrüherkennungsuntersuchung	jährlich	Tastuntersuchung von äußeren Genitalen, Prostata und Lymphknoten
ab 50 Jahre	Darmkrebsprophylaxe: – Stuhluntersuchung	jährlich/ab 55 alle zwei Jahre oder:	Stuhluntersuchung auf okkultes Blut (bei der Krebsvorsorge)
ab 55 Jahre	– Dickdarmspiegelung	2-mal im Abstand von 10 Jahren	Untersuchung des Dickdarms auf Polypen und Dickdarmkrebs

Iss dich gesund

Früherkennungsuntersuchungen sind die eine Seite der Prophylaxe, eine gesunde Lebensweise die andere. Und da hat „mann“ in aller Regel noch Reserven – beispielsweise in Sachen Ernährung. Denn die meisten Männer machen sich wenig Gedanken darüber, was sie so essen. Es muss schnell gehen, darf nicht viel Arbeit machen und nach Möglichkeit sollte es auch noch schmecken. Das Ergebnis: **Fast 70 % der 30- bis 50-Jährigen sind zu dick.**

Gesundheitsexperten weisen darauf hin, dass allzu viele Männer essen, was an jeder Straßenecke für wenig Geld zu bekommen ist: Junkfood wie Currywurst, Döner, Hamburger oder Schnitzel – möglichst alles mit Pommes und Mayo – oder auch mal eine fetttiefende Pizza. Dazu Bier oder Cola. Und zwischendurch ein klebriger Schokoriegel oder ein Blätterteigteil, fett wie 30 normale Brötchen. Aus Bequemlichkeit oder Gedankenlosigkeit laufen sie Gefahr, früher oder später einer dieser Zivilisationskrankheiten zum Opfer zu fallen, die zu 50 % durch falsche oder einseitige Ernährung verursacht werden: **Herz-Kreislauf-Probleme, Diabetes, Fettstoffwechselstörungen, Erkrankungen der Verdauungsorgane ...**

Es gibt natürlich auch die andere Sorte Mann: den Typ Feinschmecker, der gutes Essen liebt, sich in Sachen Ernährung bestens auskennt und beim Kochen und den erforderlichen Vor-

bereitungen seine Kreativität entfaltet. Gehören Sie schon zu denen?

Die wichtigsten Ernährungsregeln

Versuchen Sie einmal, Ihren persönlichen Speiseplan nach folgenden Regeln zusammenzustellen:

- Reichlich trinken. Mit täglich 1,5 bis 2 Litern – an heißen Tagen und bei starker körperlicher Anstrengung unbedingt mehr – halten Sie Ihre Stoffwechselprozesse auf Touren, spülen die Nieren und entschlacken den Körper. Flüssigkeit sättigt auch, ohne dick zu machen – vorausgesetzt, Sie stillen den Durst mit kalorienarmen oder -freien Getränken wie (Mineral-)Wasser, Saftschorlen oder ungesüßtem Tee. Alkohol und Softdrinks wie Cola belasten die Energiebilanz – also, Finger weg.
- Täglich fünf Portionen Obst und Gemüse – jeweils eine Handvoll. Sie sind kalorienarm und sättigen. Und – vor allem – sie enthalten reichlich Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe, die Krebs und Herz-Kreislauf-Krankheiten vorbeugen, Entzündungen hemmen, Cholesterin- und Blutzuckerwerte senken und die Immunabwehr stärken.
- Getreide- und Vollkornprodukte, Kartoffeln und Hülsenfrüchte zur Sättigung be-

vorzugen. Das nämlich können sie dank der reichlich enthaltenen Ballaststoffe ganz hervorragend, ohne dick zu machen. Ballaststoffe schützen vor Darmkrebs, da sie die Verdauung anregen und im Darm auch noch die Zellerneuerung vorantreiben. Mineralstoffe und Spurenelemente regulieren sämtliche Körperfunktionen.

- Milch und fettarme Milchprodukte, Fisch, Fleisch und Eier versorgen Sie vor allem mit tierischem Eiweiß. Das ist wichtig für Muskelaufbau und Zellerneuerung, die Bildung von Hormonen und Enzymen sowie für die Antikörperproduktion und damit für die Immunabwehr.

- Fett mit Bedacht auswählen – nicht zu viel und das richtige. Fette sind wichtige Energielieferanten und schleusen die fettlöslichen Vitamine in die Zellen ein. Sie sind an der Bildung der Zellmembran beteiligt und wichtig für die Zellgesundheit. Zudem gelten sie als Geschmacks-träger. Ungesättigte Fettsäuren, die vor allem in Oliven-, Sonnenblumen- und Rapsöl, in Nüssen und Samen sowie im Fett von Fischen wie Sardinen, Makrelen und Lachs vorkommen, wirken cholesterinsenkend und schützen vor Arteriosklerose, Herzinfarkt und Schlaganfall sowie vor Darm- und Bauchspeicheldrüsenkrebs.



- Mit Kräutern würzen. Das spart zum einen Salz, das den Blutdruck in die Höhe treiben kann. Kräuter geben immer einen besonderen Geschmack und liefern zudem noch reichlich Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente.

Hiervon nur häppchenweise

Wenn Sie diese Ernährungshinweise prinzipiell beherzigen, dürfen Sie auch mal sündigen. Denn ansonsten besteht die Gefahr, dass Sie solchen Heißhunger auf die „verbotenen Früchte“ entwickeln, dass Sie wieder in das falsche Essverhalten zurückfallen.

Generell sollten Sie aber folgende Speisen nur selten und in kleinen Portionen konsumieren, weil sie zu kalorienreich sind und gleichzeitig arm an Vitalstoffen wie Vitaminen und Mineralien, nur unzureichend oder kurzzeitig sättigen, Übergewicht fördern und insbesondere die Blutgefäße und den Darm schädigen:

- Fast Food
- Zucker und Süßigkeiten
- fettes Fleisch und fettreiche Wurstwaren
- Weißmehlprodukte
- Alkohol und Softdrinks

Schreiben Sie einfach mal zwei Wochen lang auf, was Sie so den Tag über essen und vergleichen Sie es mit diesen Ernährungsempfehlungen. Markieren Sie Ihre Essenssünden und nehmen Sie sich vor, sich bei der nächsten Gelegenheit für eine ganz bestimmte gesündere Alternative zu entscheiden. Wenn Sie konsequent bleiben, wird Ihnen nach weiteren zwei Wochen die Ernährungsumstellung schon gelungen sein.

Noch ein paar hilfreiche Tricks:

- Essen Sie regelmäßig – am besten fünfmal am Tag. Dadurch verhindern Sie Heißhungerattacken, bei denen gewöhnlich besonders energiereiche Sachen unbedacht verschlungen werden.
- Lassen Sie sich Zeit beim Essen, genießen Sie es und nutzen Sie die Pause zur Erholung. Eine nette Gesellschaft kann förderlich sein.
- Holen Sie sich Anregung bei der mediterranen oder asiatischen Küche – mit reichlich frischem Gemüse und Salat, Nudeln oder Reis, Fisch und Pflanzenöl liegen Sie genau auf der Linie unserer Empfehlungen.

Fit durch Bewegung

Die folgenden Hinweise und Tipps können Sie getrost überschlagen, wenn Sie zu jenen Männern gehören, die sich regelmäßig in Fitnessstudios auspowern oder auch nur gemütlich radeln, walken, joggen, skaten oder wandern. Wenn Sie jedoch in Ihrer Freizeit dem Fußball nur liegend vor dem Fernsehapparat frönen und jeden Meter mit dem Auto fahren, dann sollten Sie hier unbedingt weiterlesen.

Bewegungsmangel ist nämlich ein Gesundheitsrisiko ersten Ranges: Er führt zu Übergewicht und erhöht dadurch die Risiken für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes,

orthopädische Probleme und Krebs und verhindert den Abbau von Stress, von dem in unserer hektischen, unberechenbar gewordenen Zeit jeder über die Maßen zu verkraften hat.

Bewegung in den Alltag bringen

Ihr Bewegungskonto können Sie schon aufbessern, wenn Sie die kleinen Bewegungsmöglichkeiten, die Sie bislang im Alltag versäumen, bewusst wahrnehmen: mit dem Rad oder öffentlichen Verkehrsmitteln zur Arbeit fahren, in der Mittagspause einen Spaziergang unternehmen oder statt des Aufzugs die Treppe benutzen.



Laufen – und gesund bleiben

Egal, ob Sie joggen oder ob Sie es mit der leichteren Gangart, dem Walking oder Nordic Walking, versuchen – jede dieser Ausdauersportarten stärkt das Herz-Kreislauf-System, senkt den Blutdruck, regt die Durchblutung der Organe an und stärkt das Immunsystem. Es trainiert 70 bis 90 % der Muskulatur, kurbelt den Stoffwechsel an und lässt die Pfunde purzeln. Beim Joggen verbrennen Sie pro Kilometer so viele Kilokalorien, wie Sie Kilos auf die Waage bringen. Laufen baut Stress ab, steigert die sexuelle Lust und macht glücklich.

Wem das Laufen (anfangs) noch zu anstrengend ist, der tut auch mit regelmäßigen **Spaziergängen oder Wanderungen** schon viel für seine körperliche und seelische Gesundheit. Steigern Sie allmählich das Tempo, gehen Sie länger und/oder wählen Sie eine anspruchsvollere Strecke, z. B. mit Steigungen.

Unser Lauftipp:

Wenn Sie gesund sind, beim Joggen aber schnell aus der Puste kommen, wird es Ihnen mit unseren Laufempfehlungen nach nur acht Wochen regelmäßigen Trainings gelingen, in einer halben Stunde fünf Kilometer ohne Probleme durchzulaufen. Und über einen weiteren Effekt Ihrer sportlichen Bemühungen können Sie sich auch noch freuen: Sie haben bereits einige Pfunde verloren und fühlen sich gesünder und ausgeglichener.

Trainieren Sie dazu am besten alle zwei Tage – also dreimal pro Woche. Orientieren Sie sich dabei an Trainingsablauf und -zeiten, die in der Tabelle (unten) angegeben sind. An den Tagen dazwischen können Sie leichte gymnastische Übungen machen oder – wenn dazu Zeit und Gelegenheit ist – radeln, schwimmen oder in die Sauna gehen. Das entspannt die Muskeln und beugt einem Muskelkater vor.

8-Wochen-Jogging-Programm für Einsteiger								
Woche	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.
Laufen (min)	3	4	5	7	9	12	10	15
Gehen (min)	2	2	2	2	1	1	1	1
Wiederholungen	5 x	5 x	5 x	4 x	4 x	3 x	4 x	2 x
Gesamtzeit (min)	25	30	35	36	40	39	44	32
... pro Woche (min)	75	90	105	108	120	117	132	96
Pulsfrequenz:	maximal 180 minus Lebensalter							

Cool bleiben

Stress ist ein Gesundheitskiller ersten Ranges. Alltägliche Hetze, Leistungsdruck im Beruf wie im Privatleben, wachsende Unsicherheit – all das macht viele unglücklich und krank.

Männer sind besonders stressgefährdet. Denn ihr Erfolg wird noch immer vorwiegend an Karriere, Geld und Macht gemessen. Daher gibt es eine Reihe von typisch männlichen Stressfaktoren. Dazu gehören Verhaltensmuster und Lebensumstände wie

- unzureichende Bereitschaft, Aufgaben zu delegieren, und der Zwang, alles selbst erledigen zu müssen, was schließlich zu Überlastungen durch zu viel oder unerledigte Arbeit führt,
- Angst vor „Konkurrenten“, die sich mitunter zu Wahnvorstellungen steigern kann, und Neidgefühle gegenüber vermeintlich Erfolgreicheren,
- übertriebener Ehrgeiz mit der Folge, permanent abgehetzt zu sein und in ständiger Angst vor dem eigenen Versagen zu leben,
- berufliche und finanzielle Zukunftsängste sowie
- fehlende Zeit für sich selbst, für Familie und Freunde.

Stress macht aggressiv und krank

Typisch männliche Zeichen von Stress sind dauerhaft aggressives Verhalten und Feindseligkeit, mit dem sie ihrer Umwelt auf die Nerven gehen oder gar das Klima am Arbeitsplatz und zu Hause vergiften. Damit nicht genug: Wissenschaftliche Studien haben nachgewiesen, dass Stress und Aggressionen genauso gesundheitsschädigend sind wie Rauchen, Fettstoffwechselstörungen und Bluthochdruck zusammengenommen.

Insbesondere Dauerstress versetzt den Organismus in einen Alarmzustand, der zu **stressbedingten Erkrankungen** führt: zu schmerzhaften Muskelverspannungen, Fehlhaltungen und Bandscheibenvorfällen, zu Bluthochdruck, Arteriosklerose, Herzinfarkt und Schlaganfall, zu Verdauungsstörungen und Magengeschwüren sowie zu Potenzstörungen.

Hand aufs Herz: Gehören auch Sie zu den gestressten, aggressiven Herren? Dann gibt es für Sie angesichts dieser düsteren Aussichten gute Gründe, über Strategien gegen den krankmachenden Stress nachzudenken und Stressoren konsequent abzubauen. Hier einige Anregungen.

Umdenken und Nein-Sagen lernen

Müssen Sie wirklich jede Aufgabe übernehmen und alles allein machen? Warum tun Sie das eigentlich? Aus Angst, den Job zu verlieren, bei der nächsten Beförderungen übergangen zu werden? – Überlegen Sie, ob Sie die zusätzliche Arbeit zeitlich und qualitativ bewältigen können. Möglicherweise gefährden Sie dadurch sogar Ihren guten Ruf. Mitunter ist es besser für alle Beteiligten, freundlich, bestimmt und gut begründet Nein zu sagen.

Das ist vielleicht auch der erste Schritt, Ihr Selbstverständnis zu hinterfragen: Definieren Sie sich nicht allzu sehr über Karriere, Macht und Geld? Dass dies keine Garantien für ein glückliches Leben sind, wissen Sie sicher: Die Kehrseiten so mancher männlichen Erfolgsgeschichte sind Alkoholismus, emotionale Verarmung, Verlust von Freunden und Familie. Also, gibt es nicht wichtigere Dinge im Leben, z.B. Zeit, Kompetenz, Kreativität, Liebe und – Gesundheit?

Planung von Freizeit und Entspannung

Wer engagiert und angespannt arbeitet, muss auch für Phasen der Entspannung sorgen. Nehmen Sie sich Ihren Planer vor und beginnen Sie damit, einmal pro Woche eine Stunde für sich zum Auftanken zu reservieren: für einen Theater- oder Schwimmbadbesuch, ein Treffen mit Freunden.

Hatten Sie nicht früher ein Hobby oder im Verein Sport getrieben? Dann sollten Sie überlegen, ob Sie dieses Freizeitvergnügen wieder aktivieren. Allerdings muss hier zur Vorsicht gemahnt werden, denn allzu oft organisieren sich Ehrgeizige und Überambitionierte dabei neuen Stress.

Mit anderen – für andere

Machen Sie sich klar, dass Sie als Familienvater nicht nur für das materielle Wohl Ihrer Kinder sorgen müssen, sondern dass die Kleinen Sie auch zum Spielen, Toben, Zuhören und Schmusen brauchen. Versuchen Sie, eine Mahlzeit am Tag mit der Familie einzunehmen und am Wochenende einen Nachmittag mit den Kindern nach deren Vorlieben und Wünschen zu verbringen. Sie werden sehr schnell merken, dass Kinder den wahren Wert eines Menschen intuitiv erkennen. Vertrauen Sie ihrem Gespür.

Gleiches gilt natürlich für Ihre Partnerschaft. Lassen Sie Ihre Lebenspartnerin/Ihren Lebenspartner teilhaben an Ihren Sorgen und nehmen Sie auch ihre/seine ernst. Beim gegenseitigen Austausch werden Probleme oft kleiner und meist findet man dabei auch Auswege. Auf jeden Fall senkt es Ihren Stresspegel, wenn Sie zu Hause Rückhalt und Liebe erwarten können.

Es gibt Probleme, die Sie besser von Mann zu Mann besprechen können – ein echter Freund ist hier gefragt. Untersuchungen belegen, dass Männer, die einen solchen Männerfreund haben, länger leben. Um Freundschaften muss man sich bemühen – tun Sie das, es lohnt sich.

Entspannen Sie sich

- Dazu reicht oft schon eine einfache Atemübung: Nehmen Sie eine entspannte Haltung ein und atmen Sie ganz tief ein und wieder aus. Merken Sie, wie Sie durch gleichmäßiges Atmen allmählich ruhiger werden? Zu jeder Zeit und an jedem Ort können Sie so Stress abbauen.
- Auch Bewegung und Sport sind hilfreich, kosten aber etwas mehr Zeit. Laufen Sie dem Stress einfach davon. Joggen ist ideal, aber schon bei einem Spaziergang können Sie den Kopf wieder frei bekommen. Kampfsport hilft, Aggressivität in Kraft und Ausstrahlung umzusetzen.
- Entspannungstechniken wie progressive Muskelrelaxation oder autogenes Training sind sehr effektiv, sollten aber in einem Kurs erlernt werden.
- Nichts ist gesünder und entspannender als ein tiefer Schlaf. Mit sieben bis acht Stunden pro Tag sind Sie für die Belastungen des Alltags gewappnet.



Vorsicht mit Nikotin und Alkohol

Bewährte Mittel gegen Stress sind Zigaretten und ein Glas mit Hochprozentigem – sie entspannen oder benebeln und man fühlt sich gleich besser. Leider nur vorübergehend. Und die Gefahr ist groß, dass sich die anfängliche Gewohnheit zu einem Suchtproblem entwickelt oder dass diese Art der Stressbewältigung geradewegs in die nächste Notaufnahme, ein Krebszentrum oder sogar auf den Friedhof führt: Herzinfarkt und Schlaganfall, Lungenkrebs und Leberzirrhose sind Erkrankungen, die Männer häufiger und früher treffen – und sie sind oft Folge des Missbrauchs dieser Alltagsdrogen.

Wenn Sie nicht auf diese „Beruhigungsmittel“ setzen, dann lassen Sie besser auch künftig die Finger davon – Ihrer Gesundheit und Lebensfreude zuliebe. Sollten Sie sich dieser scheinbaren Helfer bedienen, gehen Sie mit sich selbst ins Gericht und gestehen Sie sich ggf. Ihre Abhängigkeit ein. Denn wenn Sie von Ihrem Laster oder Ihrer Sucht wegkommen wollen, dann stehen am Anfang diese Einsicht und der unbedingte Wille, dem Alkohol oder der Zigarette künftig zu entsagen.

Das war meine letzte Zigarette

Manchmal ist es mit der **Schlusspunkt-Methode** zu schaffen. Kursangebote finden Sie unter www.rauchfrei-programm.de. Ohne Hilfe gelingt das aber meist nur den sogenannten Gelegenheitsrauchern. Allen anderen, insbesondere den abhängigen Rauchern, ist ein **Verhaltenstraining** zu empfehlen: In der Gruppe unter Anleitung eines Arztes oder Psychologen erlernen die Teilnehmer Ablenkungs- und Entspannungstechniken, mit denen sie Situationen, in denen sie gewöhnlich geraucht haben, überbrücken können.

Die körperlichen Folgen des Nikotinentzugs können ggf. mit **Nikotinplastern** gelindert werden, um nicht rückfällig zu werden.



Alkohol in Maßen

Aus festlichem Anlass Sekt, zum Feierabend ein Bier oder zum leckeren Essen ein guter Wein – keiner will Ihnen das mies machen.

Das Problem: Es gibt Menschen, die sich beim Alkoholkonsum auf einem schmalen Grat zwischen moderatem Trinken, Alkoholgewöhnung und einer sich schleichend entwickelnden Sucht bewegen. Wenn Sie merken, dass Sie gegen den Stress antrinken, aus Frust oder Langeweile zur Flasche greifen und mit der Zeit das Trinken zum Allheilmittel zu werden scheint, dann unterziehen Sie sich doch einmal dem anonymen **Selbsttest**, den die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) anbietet.

Wenn Sie feststellen, dass Ihr Alkoholkonsum problematisch ist, dann scheuen Sie sich bitte nicht, sich Ihrem Hausarzt anzuvertrauen oder eine Beratungsstelle oder Selbsthilfegruppe aufzusuchen.

Denn: **Alkoholsucht ist eine Krankheit, keine Charakterschwäche.** Sie vergeht auch nicht, sondern kann in der Regel nur durch absolute Abstinenz im Zaum gehalten werden.

*BZgA-Angebot zur Alkoholprävention mit Selbsttest:
www.kenn-dein-limit.de*

Meist brauchen Alkoholabhängige **Anstöße von Familie oder Arbeitskollegen**. Sprechen Sie den Betroffenen behutsam auf sein Trinkverhalten an und suchen Sie mit ihm gemeinsam professionelle Hilfe. Je früher das geschieht, umso größer sind die Erfolgsaussichten.



AufbruchBayern

www.aufbruch.bayern.de

www.maennergesundheit.bayern.de

Herausgeber: Bayerisches Staatsministerium für
Umwelt und Gesundheit (StMUG)
Rosenkavalierplatz 2, 81925 München

E-Mail: poststelle@stmug.bayern.de

Internet: www.stmug.bayern.de

und Wolters Kluwer Deutschland Information Services GmbH
Feldstiege 100, 48161 Münster

Redaktion: Dr. Petra Gäbel

Fotos: Titelseite: Fotolia: Sebastian Kaulitzki (Hintergrund-Illustration),
Peter Atkins; digitalstock: R. Röder; Fotolia: Yuri Arcurs, akiebler

Druck: rewi Druckhaus, Reiner Winters GmbH,
Wiesenstraße 11, 57537 Wissen

Stand: März 2012

© StMUG und Wolters Kluwer Deutschland Information
Services GmbH, alle Rechte vorbehalten



Diese Druckschrift wird kostenlos im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit der Bayerischen Staatsregierung herausgegeben. Sie darf weder von den Parteien noch von Wahlwerbern oder Wahlhelfern im Zeitraum von fünf Monaten vor einer Wahl zum Zweck der Wahlwerbung verwendet werden. Dies gilt für Landtags-, Bundestags-, Kommunal- und Europawahlen. Missbräuchlich ist während dieser Zeit insbesondere die Verteilung auf Wahlveranstaltungen, an Informationsständen der Parteien sowie das Einlegen, Aufdrucken und Aufkleben parteipolitischer Informationen oder Werbemittel. Untersagt ist gleichfalls die Weitergabe an Dritte zum Zweck der Wahlwerbung. Auch ohne zeitlichen Bezug zu einer bevorstehenden Wahl darf die Druckschrift nicht in einer Weise verwendet werden, die als Parteinahme der Staatsregierung zugunsten einzelner politischer Gruppen verstanden werden könnte. Den Parteien ist es gestattet, die Druckschrift zur Unterrichtung ihrer eigenen Mitglieder zu verwenden. Bei publizistischer Verwertung – auch von Teilen – wird die Angabe der Quelle und Übersendung eines Belegexemplars erbeten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte sind vorbehalten. Die Broschüre wird kostenlos abgegeben, jede entgeltliche Weitergabe ist untersagt. Diese Publikation wurde mit großer Sorgfalt zusammengestellt. Eine Gewähr für die Richtigkeit und Vollständigkeit kann dennoch nicht übernommen werden. Für die Inhalte fremder Internetangebote sind wir nicht verantwortlich.



BAYERN | DIREKT ist Ihr direkter Draht zur Bayerischen Staatsregierung. Unter Telefon 089 122220 oder per E-Mail unter direkt@bayern.de erhalten Sie Informationsmaterial und Broschüren, Auskunft zu aktuellen Themen und Internetquellen sowie Hinweise zu Behörden, zuständigen Stellen und Ansprechpartnern bei der Bayerischen Staatsregierung.