Movember: Männergesundheit im Fokus

Mittwoch, 06. November 2024

Im «Movember» rückt die männliche Gesundheit in den Fokus. Die Spitäler fmi AG beleuchtet speziell die Prävention. Denn auch hier gilt: Vorbeugen ist besser als heilen.

Ärzte, Pflegende und medizinische Fachmänner weltweit tragen im «Movember» einen Schnauz oder eine blaue Schleife, um auf die Männergesundheit aufmerksam zu machen. Der Begriff «Movember» setzt sich aus den Wörtern «Moustache» (Schnurrbart) und «November» zusammen. Wir zeigen hier, wie Man(n) in seine physische und psychische Gesundheit investieren kann. Denn bereits einfache Präventionsmassnahmen helfen bei gesundheitlichen Themen wie Herz-Kreislauferkrankungen, Depressionen oder Prostata- oder Hodenkrebs.

Wenn der Urin stockt

Prostatakrebs ist eine der häufigsten Krebsarten bei Männern. In der Schweiz erkranken jährlich rund 7000 Männer an der Krebsform. Das Heimtückische an Prostatakrebs ist, dass er nicht immer Symptome aufweist. Oft erkennt erst der Arzt bei einer Routineuntersuchung entsprechende Anzeichen. Veränderungen zeigen sich in der Regel beim Urinieren oder in der Sexualität. Symptome können sein: Häufiger Harndrang (insbesondere in der Nacht), Schwierigkeiten, zu urinieren oder den Urin zurückzuhalten, schwacher oder unterbrochener Urinfluss, Schmerzen oder Brennen beim Urinieren, Erektionsprobleme, Blut im Urin oder im Samen oder Schmerzen oder Steifheit im unteren Rücken, in den Hüften oder Oberschenkeln.

Melden Sie sich bei solchen Symptomen unbedingt bei Ihrem Arzt und lassen Sie sich untersuchen. Je früher Prostatakrebs entdeckt wird, je besser. Grundsätzlich lässt sich sagen, dass Prostatakrebs mit zunehmendem Alter häufiger auftritt. Männer, deren Vater oder Bruder an Prostatakrebs erkrankt sind, haben ein doppelt so hohes Risiko, ebenfalls davon betroffen zu sein.

Zum Fachbereich Urologie der Spitäler fmi AG

Hoden selbst untersuchen

In der Schweiz erhalten pro Jahr rund 500 Männer die Diagnose Hodenkrebs. Obwohl er deutlich weniger verbreitet ist als Prostatakrebs, stellt Hodenkrebs bei den unter 40-Jährigen die häufigste Krebsform dar. Auch bei Hodenkrebs treten nicht immer eindeutige Symptome auf. Dafür gibt es Warnzeichen: Schwellungen oder Knoten in einem Hoden, Gefühl von Schwere im Hodensack, Veränderungen der Grösse und Form der Hoden, Schmerzen im Unterleib oder in der Leiste, Flüssigkeitsansammlung im Hodensack, Schmerzen in einem Hoden oder im Hodensack oder Vergrösserung oder Schmerzempfindlichkeit des Brustgewebes.

Junge Männer sollten etwa einmal pro Monat ihre Hoden selbst untersuchen. Durch Abtasten können sie überprüfen, ob sich die Grösse der Hoden verändert hat und ob Verhärtungen zu spüren sind. Optisch lässt sich zudem in der Regel feststellen, ob die Hoden angeschwollen sind. Bei Veränderungen der Hoden sollten Sie auf jeden Fall einen Arzt konsultieren. Hodenkrebs gehört zu den gut behandelbaren Krebsarten. Bei frühzeitiger Diagnose und Behandlung stehen die Heilungschancen gut.

In der Urologie operieren wir in Interlaken als eines von wenigen Schweizer Spitälern gutartige Vergrösserungen der Prostata mit modernster Lasertechnologie.

Zum Fachbereich Urologie der Spitäler fmi AG

Psychische Belastung

Depressionen betreffen alle: Frauen und Männer. Hilfe holt sich in der Regel aber nur jeder vierte betroffene Mann. Entweder sind sie sich nicht bewusst, dass sie an einer Depression leiden oder sie können respektive wollen es sich nicht eingestehen. Die Akzeptanz von psychischen Belastungen hat in der Gesellschaft über die Jahre allgemein zugenommen, doch Männer neigen unverändert dazu, sich selbst zu stigmatisieren.

Dass andere Menschen Unterstützung brauchen, wenn sie psychisch erkranken, anerkennen inzwischen auch Männer mehrheitlich. Geht es jedoch um sie persönlich, reagieren sie anders, leiden still vor sich hin. Noch immer begehen Männer aufgrund psychischer Belastungen oft Suizid. Bei den Männern steigt die Suizidrate nach wie vor mit dem Alter stark an während sie bei den Frauen ab dem 45. Lebensjahr relativ konstant bleibt. Weltweit nimmt sich jede Sekunde ein Mann das Leben – eine erschreckender Fakt.

Herzinfarkt

Männer haben deutlich häufiger einen Herzinfarkt als Frauen. Die Ursachen dafür sind verschieden - mehr Stress, ein ungesunder Lebensstil oder seltenere Arztbesuche gehören dazu.

Ab dem 50. bis 60. Lebenjahr steigt die Häufigkeit eines Herzinfarktes bei Männern stark an. Im Vergleich zu Frauen haben Männer ein bis zu 40 Prozent höheres Risiko, an Kreislaufleiden zu erkranken. Denn Gefässe und Organe leiden, wenn Man(n) sich ungenügend um seine Gesundheit kümmert. Daher ist es essentiell, auf gesunde Ernährung und Bewegung zu achten.

Was Männer für Ihre Gesundheit tun können

Für Ihr physisches und psychisches Wohl

- Bewegen Sie sich regelmässig oder treiben Sie Sport. Ob schwimmen, joggen oder auch ein Teamsport – alles ist hilfreich.
- Halten Sie sich mehr draussen auf. Frische Luft und Tageslicht tun gut.
- Machen Sie eine Alkoholpause. Alkohol vertieft Krisen.
- Verbringen Sie mehr Zeit mit guten Kollegen. In persönlichen Krisen brauchen Menschen mehr soziale Kontakte.
- Reden Sie mit einer nahestehenden Person bei persönlichen Krisen.
- Lassen Sie sich beraten. Ob Apotheker, Hausarzt, Psychotherapeutin, Psychiater, Stresscoach – Möglichkeiten gibt es viele.

Vorsorge für Prostata- und Hodenkrebs

- Achten Sie auf Symptome und Merkwürdigkeiten beim Urinieren, bei Erektionen, oder Schmerzen im unteren Rücken, in den Hüften oder Oberschenkeln.
- Männer sollten etwa einmal pro Monat ihre Hoden selbst untersuchen. Kontrollieren Sie Grössenveränderung, Schwellungen oder Verhärtungen
- Melden Sie sich bei Symptomen, Veränderungen und Anomalitäten frühzeitig bei Ihrem Arzt und lassen Sie sich untersuchen.