

Wie man(n) gesund bleibt

Kostenlose Beratung beim dritten Männergesundheitstag

Männer sterben im Schnitt mit 77,2 Jahren – fünf Jahre früher als Frauen. Das jedoch ist kein genetisch festgelegtes Schicksal, sondern hat viele Gründe. Beispielsweise: Männer kümmern sich weniger um ihre Gesundheit. Wie man(n) es besser macht, darüber klärt der Männergesundheitstag am kommenden Samstag auf.

Viele haben diese Geschichte schon einmal erzählt bekommen: von einem Mann in der weiteren Bekanntschaft, der „immer“ kerngesund gewesen und nun, gerade einmal 50 Jahre alt, von einem Moment zum anderen tot umgefallen sei. Eine Geschichte, die meist Kopfschütteln hervorruft, Verwunderung und die Hoffnung, das Schicksal des plötzlichen Herztods möge einen nicht ereilen. Dabei ließen sich laut dem Urologen Thomas Ebert viele solcher Fälle vermeiden, wenn Männer zur Vorsorgeuntersuchung gingen.

Ebert empfiehlt, sich ab 40 Jahre regelmäßig „auf Herz und Nieren“ prüfen zu lassen. Das aber scheuen viele Männer. In der Altersgruppe der 40- bis 60-Jährigen gehen doppelt so viele Frauen wie Männer zur Vorsorgeuntersuchung. Als Gründe geben die Männer oft an, dass sie keine Schmerzen hätten und ein Arztbesuch überflüssig sei. Sinnvoll klingt das in Medizinerohren nicht. Kardiologe Volkmar Männl weist noch auf einen weiteren Grund hin, weshalb überproportional viele Männer zwischen 40 und 60 Jahren den Arztbesuch meiden: In diesem Lebensalter sind weitaus mehr Männer depressiv als Frauen – drei zu eins betrage das Verhältnis.

Dabei bekommt man erste Veränderungen wie erhöhten Cholesterinspiegel oder Blutdruck oft in den Griff, wenn frühzeitig behandelt wird. Wer an Übergewicht und Bewegungsman-

gel leidet („Gartenarbeit ist kein Kreislauftraining“), neigt eher zu Zuckerkrankheit, Stoffwechselstörungen, Herz- und Kreislauferkrankungen. Viele Erkrankungen ließen sich vermeiden, wenn Männer mehr Verantwortung für ihre Gesundheit übernehmen. Um hier einen „Anstoß“ zu geben, führt der gemeinnützige „Verein für Männergesundheit“ am Samstag, 17. Oktober, den mittlerweile dritten Männergesundheitstag durch. Die Vereinsvorsitzenden Ebert und Männl laden ein, sich von 11 bis 17 Uhr im Foyer und kleinen Saal der Meistersingerhalle rund um „Männergesundheit/-krankheit“ zu informieren.

Begehbare Prostata

Besucher können sich kostenlos per Ultraschall die Halsschlagader untersuchen lassen, eine Lungenfunktionsprüfung machen, Blutzucker oder Blutfette bestimmen lassen. An Informationsständen ist es möglich, mit Spezialisten verschiedener Fachrichtungen ins Gespräch zu kommen: vom Urologen über den Kardiologen bis hin zu Neurologen, Dermatologen oder Orthopäden. Ein überdimensioniertes Herzmodell und ein begehbares Modell der Prostata machen anschaulich, wovon viele Männer nur unbestimmte Vorstellungen haben.

Eröffnet wird der Männergesundheitstag von Umweltreferent Peter Pluschke um 10.30 Uhr (Eintritt ist frei). Die „Talkrunden“ befassen sich mit den Themen „Haut und Knochen“ (10.45 und 14.15 Uhr), „Herz und Hirn“ (11.30 und 15 Uhr) sowie „Killerkrebs: Was tun gegen Lungen-, Prostata- und Darmtumor?“ (12.15 und 15.45 Uhr).

ANDREAS DALBERG

@ www.maennergesundheit.biz