

Fragen und Antworten zu Männer und Gesundheit

Brustkrebs nicht nur ein Frauen-Risiko

„Männer kriegen keine Kinder, Männer kriegen dünnes Haar“ singt Herbert Grönemeyer. Bestimmte körperliche Veränderungen sind eben unverkennbar männlich. Für manche vermeintlich typische Frauenkrankheit haben aber auch Männer ein Risiko.



Foto: Spencer/fotolia

Ist ein „Bierbauch“ „gesünder“ als eine birnenförmige Figur?

Nein. Ein Taillenumfang von 102 cm und mehr kann bei europäischen Männern ein Zeichen für erhöhte Gesundheitsrisiken sein – vor allem das Risiko für Herzkrankheiten steigt. Eine eher „apfelförmige“ Person mit einem „Bierbauch“ und schmalen Hüften hat ein höheres Gesundheitsrisiko als ein Mensch, dessen Körperfett sich nicht in der Bauchregion konzentriert. Körperfett, das sich eher an Beinen, Hüften und Po verteilt, ist weniger bedenklich.

Haben Männer häufiger Bandscheibenprobleme?

Ja. Bei über 30-Jährigen treten Bandscheibenprobleme

bei Männern doppelt so häufig auf wie bei Frauen. Man schätzt, dass ein bis zwei Prozent aller Menschen in ihrem Leben irgendwann einmal Rückenschmerzen aufgrund eines Bandscheibenvorfalles bekommen. Ursache ist meist eine Fehlbelastung, insbesondere schweres Heben. Ein Bandscheibenvorfall kann auch entstehen, wenn man viel sitzt, weil dies den Rücken stark belastet – und auch starkes Übergewicht kann das Risiko erhöhen.

Können auch Männer an Brustkrebs erkranken?

Ja. Während bei Frauen Brustkrebs in Deutschland die häufigste Krebserkrankung ist, ist sie bei Männern selten.

Ist bei einer gutartigen Prostatavergrößerung eine Operation unvermeidlich?

Nein. Ständiger Harndrang und nächtliche Toilettengänge können Zeichen einer gutartigen Prostatavergrößerung sein. Die meisten Männer stellen sich auf diese Beschwerden ein und benötigen keine medizinische Behandlung. Viele probieren pflanzliche Mittel aus – vor allem, wenn sie leichte oder moderate Beschwerden haben. Außerdem gibt es auch andere Arzneimittel. Ein chirurgischer Eingriff ist nur selten nötig.

Haben nur ältere Männer Erektionsstörungen?

Nein. Erektionsstörungen können viele Ursachen haben und auch bei Jüngeren auftre-

ten. Viel Alkohol oder Stress können diese Probleme verursachen. Auch eine chronische Erkrankung wie etwa Diabetes kann ein Auslöser sein. Es ist ferner möglich, dass Erektionsstörungen als unerwünschte Wirkung von Arzneimitteln auftreten oder zum Beispiel durch die Behandlung von Prostataproblemen bedingt sind.

Haben Männer über 65 Jahren ein erhöhtes Osteoporose-Risiko?

Ja. Auch bei Männern steigt im Alter das Risiko, an Osteoporose zu erkranken – vor allem, wenn sie sehr dünn sind, sich unausgewogen ernähren, wenig bewegen und rauchen.

Erkrankungen wie rheumatoide Arthritis oder Schilddrüsenprobleme, ein erhöhtes familiäres Risiko und eine längerfristige Kortisoneinnahme können ebenfalls das Risiko erhöhen. Menschen mit Osteoporose haben weniger stabile Knochen, die leichter brechen.

Quelle: Gesundheitsinformation.de (IQWiG)



Foto: Gina Sanders/fotolia

Oft, aber nicht immer zeigt sich ein Herzinfarkt durch Schmerzen im Brustkorb.

Studien belegen, dass sich mediterrane Kost (Mittelmeerküche) positiv auf den Stoffwechsel auswirken und vor Herzkrankheiten bewahren kann. Merkmale dieser Kost sind beispielsweise viel Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, Fisch und wenig Fleisch. Weitere vorbeugende Maßnahmen sind: regelmäßige

Bewegung, Rauchverzicht, Abbau von Übergewicht, Stressabbau und eine optimale Therapie von Krankheiten, die zum Herzinfarkt führen wie Bluthochdruck und Diabetes mellitus.

Typische Infarkt-Symptome

• **Engegefühl und Druck:** „Als stünde ein Elefant auf dem

Brustkorb“ – lautet häufig die Beschreibung von Herzinfarkt-Patienten.

• Schmerzen im Herzbereich und Brustkorb:

Oft strahlen diese in andere Körperregionen aus – z.B. in den Hals und Kiefer, zwischen die Schulterblätter, in die Arme oder den Oberbauch und können sich auch als „brennendes“ Gefühl äußern.



terschiedlich. Werden keine Anzeichen wahrgenommen, spricht man von einem „stillen“ Infarkt.

Infarkt bei Frauen

In Deutschland zählt auch bei Frauen der Herzinfarkt zu den häufigsten Todesursachen. Hier wird er häufig



Foto: Maria. P/fotolia

Beim geringsten Hinweis auf Herzinfarkt sofort den Notarzt alarmieren.

„übersehen“, weil Luftnot, Übelkeit, Erbrechen und Beschwerden im Oberbauch oft alleinige Anzeichen sind.

Unabhängig von den Beschwerden kann jeder Infarkt einen plötzlichen Herzstillstand verursachen. Deshalb muss sofort ein Notruf gesetzt werden.

Weitere Infos finden Sie auch auf www.herzstiftung.de.

Prävention im Mittelpunkt des Weltherztages

Herzinfarkt: Vorbeugen ist möglich

In Deutschland erleiden jährlich rund 250 000 Menschen einen Herzinfarkt – über 60 000 sterben an den Folgen. Im Jahr 2000 wurde erstmals am 25. September der Weltherztag begangen. Organisationen wie die Deutsche Herzstiftung machen an diesem Tag verstärkt auf die Möglichkeiten zur Vorbeugung aufmerksam und klären über Symptome und das richtige Verhalten im Notfall auf. Wie beim Schlaganfall gilt auch beim Herzinfarkt: Zeit ist Leben.

Verhalten im Notfall

Bei einem Herzinfarkt ist sofortige medizinische Hilfe notwendig. Deshalb sollten Sie bei Verdacht auf Herzinfarkt:

- Nicht warten, auch nicht wenn die Symptome nachts auftreten, sondern sofort den Notruf 112 wählen. Wichtig: Verdacht auf Herzinfarkt äußern und nicht vorzeitig auflegen! Warten Sie immer ab, ob noch Rückfragen kommen und lassen Sie die Leitstelle das Gespräch beenden.
- Keinesfalls selbst mit dem Auto in die Klinik fahren oder sich fahren lassen.
- Bis zum Eintreffen des Notarztes den Patienten beruhigen und dafür sorgen, dass er mit leicht erhobenen Oberkörper bequem auf dem Rücken liegt.
- Beengende Kleidung lockern und für Frischluft sorgen.

Hilfe im Ausland

Die Deutsche Herzstiftung bietet einen Sprachführer für Herznotfälle im Ausland an. Dieser bietet z.B. Übersetzungen für „Mein Mann hat (wahrscheinlich) einen Herzinfarkt“. Der Helfer im Geldbeutelformat kann in einer Ausgabe „West“ (Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch, Türkisch) oder „Ost“ (Griechisch, Portugiesisch, Russisch, Polnisch, Tschechisch) kostenlos angefordert werden bei: Deutsche Herzstiftung e.V., Vogtstraße 50, 60322 Frankfurt am Main. Online ist er unter www.herzstiftung.de/pdf/Herzpass-West.pdf bzw. -Ost.pdf abrufbar.

