



Gesundheit des Mannes

RISIKEN, WARNHINWEISE & VORBEUGUNG VON RISIKEN

Männer sterben durchschnittlich fünf Jahre früher als Frauen, sie gehen seltener zum Arzt und haben meist ernsthaftere Beschwerden und Krankheiten wenn Sie dann zum Arzt gehen.

Es ist wichtig, dass Männer ihre Gesundheit ernster nehmen. Einen gesunden Lebensstil zu verfolgen, frühzeitig bei Beschwerden einen Arzt aufzusuchen und Vorsorgeuntersuchungen in Anspruch zu nehmen, sind wichtige Maßnahmen, die ergriffen werden sollten. In diesem Artikel gehen wir auf Gesundheitsrisiken für Männer ein und zeigen auf, wie Man(n) gesünder leben kann.

Führende Todesursache bei Männern

Die Sterberaten von Männern liegen bei allen führenden Todesursachen höher als bei Frauen. Die einzige Ausnahme ist die Krankheit Alzheimer.

Dieses geschlechtsspezifische Ungleichgewicht ist auf den Lebensstil von Männern und ihre Meinung zum Thema Gesundheit zurückzuführen. Die Mehrheit aller Raucher ist männlich. Männer neigen außerdem eher dazu mehr Alkohol zu trinken, illegale Drogen zu konsumieren und sich ungesünder zu ernähren. Männer sind zudem häufiger gesundheitlichen Gefahren am Arbeitsplatz ausgesetzt als Frauen und gehen seltener zum Arzt, besonders wenn es um psychische Gesundheitsprobleme geht.

Männer sollten sich besser über Gesundheitsrisiken informieren und lernen zu verstehen, dass viele chronische Krankheiten verhindert werden können.



Schon gewusst...?

Ein ungesunder Lebensstil ist für die meisten chronischen Krankheiten verantwortlich.

Erkrankungen des Herzens

Herz- oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen entstehen durch Arterienverkalkung, wobei sich Ablagerungen, auch Plaque genannt, an den Wänden der Arterien aufbauen. Dieser Aufbau von Ablagerungen verengt die Arterien und zwingt das Herz, mehr zu leisten, um Blut durch die Arterien zu pumpen. Sollte ein Blutgerinnsel durch die Ablagerungen entstehen, kann der Blutfluss unterbrochen werden.

Verengte Blutgefäße können zu einem Herzinfarkt, Schmerzen in der Brust oder einem Schlaganfall führen. Andere Herzerkrankungen, wie diejenigen, die den Herzmuskel, die Herzklappen oder den Herzrhythmus betreffen, gelten auch als Formen von Erkrankungen des Herzens.

Männer streben häufiger an Erkrankungen des Herzens als Frauen. Vor dem 65. Lebensjahr sterben dreimal so viele Männer an Herzinfarkten als Frauen.

Während viele Männer bis Symptome auftreten nicht wissen, dass sie an einer Erkrankung des Herzens leiden, gibt es jedoch Anzeichen, die darauf hinweisen, dass eine Krankheit vorliegen kann. Bei diesen Anzeichen sollte schnellstmöglich ein Arzt aufgesucht werden, um frühzeitig eine Behandlung zu beginnen.

Mögliche Symptome einer Erkrankung des Herzens können sein:

- Atemnot nach mäßiger Bewegung
- Schmerzen in der Brust
- Müdigkeit
- Schmerzen oder Kribbeln in den oberen Gliedmaßen
- Unregelmäßiger Herzschlag
- Schwindelgefühl

Risikofaktoren für Erkrankungen des Herzens sind:

- Bluthochdruck
- Hohe Cholesterinwerte
- Diabetes und Prädiabetes
- Rauchen
- Übergewicht
- Bewegungsmangel
- Erkrankungen des Herzens bei Familienangehörigen
- Ungesunde Ernährung



Erkrankungen des Herzens können um so besser behandelt werden, je früher sie erkannt werden. Wenn Sie eine der beschriebenen Symptome erleben, in der Vergangenheit Erkrankungen des Herzens in der Familie auftraten oder Sie sich über die Gesundheit Ihres Herzens sorgen, sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber, was Sie unternehmen können, um das Risiko von Erkrankungen des Herzens zu verringern.

Krebs

Die Wahrscheinlichkeit ist im Allgemeinen höher für Männer an Krebs zu erkranken als für Frauen. Männer streben außerdem häufiger an Krebs als Frauen. Die Hauptgründe für dieses geschlechtsspezifische Ungleichgewicht lassen sich auf den Lebensstil von Männern zurückführen, da Männer Symptome eher ignorieren und weniger bereit sind, ihren Arzt auszusuchen wenn Sie sich nicht wohl fühlen.

Es ist wichtig, dass Männer sich mit den Symptomen der häufigsten Krebsarten auseinandersetzen und lernen, die Risikofaktoren zu verstehen.

Prostatakrebs



Mögliche Symptome

- Reduzierter oder schwacher Urinfluss
- Häufiges Wasserlassen
- Schmerzen beim Urin lassen
- Blut im Urin

Risikofaktoren

- Alter - das Risiko steigt mit dem Alter
- Übergewicht
- Herkunft – das Risiko ist bei dunkelhäutigen Personen höher
- In der Familie vorkommende Krankheiten

Zu beachten gilt jedoch, dass die meisten Prostata-Krebsarten in frühen Stadien überhaupt keine Symptome aufweisen. Daher ist es wichtig, die empfohlenen Vorsorgeuntersuchungen durchführen zu lassen.

Hautkrebs



Mögliche Symptome

- Änderungen der Größe, Form oder Farbe von Muttermalen
- Juckende Muttermale
- Entzündete oder blutende Muttermale

Risikofaktoren

- Zu viel Sonne
- Nutzung von Solarien

Darmkrebs



Mögliche Symptome

- Blut im Stuhl
- Bauchschmerzen
- Veränderung der Darmgewohnheiten

Risikofaktoren

- Rauchen
- Fleischlastige Ernährung
- Zu wenig Ballaststoffe in der Ernährung
- Hoher Alkoholkonsum
- Übergewicht

Lungenkrebs



Mögliche Symptome

- Anhaltender Husten
- Blutiger Husten
- Gewichtsverlust
- Schmerzen in der Brust

Risikofaktoren

- Aktives Rauchen
- Passives Rauchen
- Kontakt mit Abgasen und Asbest

Suizid

Die Suizidrate von Männern ist viermal höher als von Frauen. Dieses geschlechtsspezifische Ungleichgewicht kann auf die Art und Weise des Suizids von Männern zurückgeführt werden und daher, dass Männer seltener mit ihrem Arzt sprechen, wenn Sie depressiv sind oder psychische Probleme haben.

Depression sind der größte Risikofaktor bei Suizid von Männern. Leider wird diese Krankheit bei Männern seltener erkannt, da sich Männer seltener im Falle einer Depression Hilfe suchen.

Symptome bei erhöhtem Suizidrisiko

- Depressionen
- Rückzug von Sozialkontakten
- Lebenskrise
- Änderungen der Persönlichkeit
- Gefühle von Wertlosigkeit
- Erhöhter Alkohol- oder Drogenkonsum
- Häufige Gedanken über den Tod

Schritte zur Vorbeugung des Risikos

- Sprechen Sie mit Ihrem Arzt.
- Sprechen Sie mit Ihrer Familie und Ihren Freunden.
- Seien Sie sportlich aktiv, essen Sie ausgewogen und schlafen Sie ausreichend.
- Stress sollte nicht ignoriert werden – es kann schwer sein, Stress zu vermeiden, der Umgang mit stressigen Situationen kann jedoch erlernt werden.
- Lernen Sie, dass es in Ordnung ist um Hilfe zu bitten.
- Behandeln Sie sich nicht selbst und greifen Sie nicht nach Alkohol, Zigaretten und Drogen.



Schon gewusst...?

Ein Drittel der am häufigsten auftretenden Krebserkrankungen könnten verhindert werden, wenn Männer auf eine gesündere Ernährung achten und sich mehr bewegen würden.



Unfalltod

Es sterben doppelt so viele Männer an einem Unfalltod als Frauen. Obwohl dies die führende Todesursache bei Männern ist, könnten viele Verletzungen leicht verhindert werden.

Risikofaktoren

- Stürze
- Fahren unter Einfluss illegaler Drogen
- Feuer

Schritte zur Vorbeugung des Risikos

- Achten Sie auf Gefahren, die zu einem Sturz führen könnten.
- Machen Sie einmal im Jahr einen Seetest.
- Fahren Sie niemals unter Einfluss von Alkohol oder Drogen Auto.
- Legen Sie einen Sicherheitsgurt beim Autofahren an.
- Installieren Sie Rauchmelder.
- Stellen Sie sicher, dass Heizgeräte und Verkabelungen professionell installiert sind.



Schon gewusst...?

Die häufigste Todesursache von Männern vom ersten bis zum 44. Lebensjahr sind Unfälle.

Depressionen sind eine Krankheit, über die man nicht einfach so hinwegkommt. Sie kann jedoch geheilt werden, wenn sie professionell behandelt wird.

Vorsorge und Prävention

Männer sollten sich mehr Zeit nehmen, um sich um ihre Gesundheit zu kümmern und sich darüber bewusst sein, wie sehr sich ein gesunder Lebensstil positiv auf die Gesundheit auswirken kann und für ein glückliches und langes Leben sorgt. Schon kleine Änderungen helfen auf dem Weg zu einem gesünderen Lebensstil.

Ernähren Sie sich gesund



Eine gesunde, ausgewogene Ernährung ist sehr wichtig für eine gute Gesundheit. Eine Hauptmahlzeit sollte aus einem dreiviertel Teil Gemüse, Bohnen und Getreide und ein viertel Teil Fleisch, Fisch oder Eiweiß bestehen. Trinken Sie außerdem viel Wasser anstelle von anderen Getränken.

Reduzieren Sie Ihre Salzaufnahme und versuchen Sie, zu viel Zucker und verarbeitete Lebensmittel zu vermeiden.

Weniger als 25% der Männer essen die empfohlenen fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag. Die meisten Obst- und Gemüsesorten enthalten notwendige Nährstoffe, sind kalorienarm und enthalten viele Ballaststoffe, die ideal für die Aufrechterhaltung oder das Erreichen eines gesunden Gewichts sind. Versuchen Sie mindestens fünf Portionen Obst und Gemüse pro Tag zu essen und beachten Sie diese praktischen Tipps:

- Fügen Sie eine Banane oder Beeren zu Ihrem Frühstück hinzu.
- Kochen Sie Ihre Mahlzeiten selbst.
- Geben Sie Gemüse und Bohnen zu Suppen und Soßen hinzu.
- Kaufen Sie viele Früchte ein, so dass Sie immer frisches Obst zu Hause haben.

Lernen Sie sich zu entspannen



Männer neigen eher dazu psychische Probleme und Emotionen zu unterbinden und nicht zu beachten. Lernt man nicht mit Stress in der Arbeit, zu Hause, in Beziehungen oder aufgrund von finanziellen Problemen umzugehen, kann sich dies auf die Gesundheit auswirken.

Männer müssen Wege finden, mit Stress umzugehen und mit den Höhen und Tiefen des Lebens fertig zu werden. Hier ein paar nützliche Tipps:

- Schlafen Sie ausreichend.
- Geben Sie auf sich acht.
- Bitten Sie um Hilfe wenn es Ihnen nicht gut geht.
- Sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder jemandem dem Sie vertrauen, wenn Sie sich gestresst fühlen.
- Lernen Sie kontrolliert zu atmen.

Bewegen Sie sich!



Nehmen Sie sich Zeit für körperliche Aktivitäten, denn diese sind sehr wichtig für die allgemeine Gesundheit. Die Aufrechterhaltung eines körperlich aktiven Lebensstils verringert das Risiko, das mit vielen körperlichen und geistigen Erkrankungen verbunden ist, einschließlich Herzerkrankungen, Diabetes und Depressionen. Nehmen Sie sich mindestens 30 Minuten körperliche Aktivität täglich vor und beachten Sie diese praktischen Tipps, um aktiver im Alltag zu sein:

- Versuchen Sie mit dem Fahrrad in die Arbeit zu fahren oder einen Teil der Strecke zu laufen.
- Nehmen Sie immer die Treppe oder gehen Sie die Rolltreppe hinauf.
- Seien Sie in Ihrer Mittagspause aktiv - gehen Sie mit einem Kollegen spazieren oder joggen.
- Nehmen Sie sich jeden Abend Zeit für Bewegung - dies hilft dem Körper und Geist.

Trinken Sie Alkohol nur in Maßen



Ein Glas Wein beim Abendessen oder ein Glas Bier nach der Arbeit kann zur Normalität des täglichen Lebens werden.

Zusätzlich zu einer ungesunden Gewichtszunahme, kann Alkohol außerdem verschiedenste chronische Krankheiten, darunter einige Krebsarten, verursachen.

Denken Sie daran, dass es in Ordnung ist gelegentlich ein Glas Wein oder Bier zu trinken und folgen Sie diesen Tipps, um Alkohol in Maßen zu genießen und den Konsum nicht zur Gewohnheit zu machen:

- Trinken Sie Ihr alkoholisches Getränk langsam - genießen Sie es!
- Schenken Sie sich kein volles Glas ein.
- Trinke Sie Ihr Glas leer bevor Sie sich nachschenken. Dies hilft Ihnen, den Überblick nicht zu verlieren und nicht unbewusst zu viel zu trinken.
- Verdünnen Sie Ihre Getränke - fügen Sie Tonic Wasser zu Spirituosen oder Limonade zu Bier hinzu.
- Trinken Sie ein Glas Wasser bevor Sie ein neues alkoholisches Getränk bestellen.

Hören Sie mit dem Rauchen auf



Sollten Sie rauchen, hören Sie noch heute auf! Das Rauchen von Zigaretten schädigt fast jedes Organ des Körpers, verursacht viele Krankheiten und verschlechtert die Gesundheit des Rauchers im Allgemeinen.

Im Durchschnitt sterben Raucher 10 Jahre früher als Nichtraucher. Indem Raucher mit dem Rauchen aufhören, senken sie das Risiko für mit dem Rauchen zusammenhängende Krankheiten und haben eine längere Lebenserwartung.

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder einer Raucherentwöhnungsstelle in Ihrer Umgebung, um Rat und Hilfe einzuholen.

Vorteile des Aufhörens mit dem Rauchen

Eine Woche nach dem Aufhören

- Das Kohlenmonoxid im Körper sinkt und die Menge an Sauerstoff im Blut steigt auf ein normales Niveau.
- Ihre Fähigkeit zu riechen und zu schmecken verbessert sich.
- Atem, Haare und Kleider riechen besser.

Einen Monat nach dem Aufhören

- Ihre Blutzirkulation und die Herzfunktion verbessern sich.
- Ihre Lungen beginnen sich zu reinigen, so dass Sie besser atmen können.
- Der Husten, der durch das Rauchen verursacht wird, verbessert sich.
- Sie werden körperliche Aktivitäten besser ausüben können und sich fitter fühlen.
- Ihre Zähne und Fingernägel wirken nicht mehr gelblich und nehmen eine normale Farbe an.

Ein Jahr nach dem Aufhören

- Das Risiko für Herzerkrankungen sinkt auf die Hälfte des Risikos eines Rauchers.
- Das Risiko eines Herzinfarktes sinkt drastisch.

5 Jahre nach dem Aufhören

- Ihr Risiko eines Schlaganfalls ist deutlich reduziert.
- Das Krebsrisiko im Mund, Rachen, der Speiseröhre und der Blase wird halbiert.
- Das Risiko für Gebärmutterhalskrebs fällt auf das eines Nichtraucherers.

10 Jahre nach dem Aufhören

- Das Risiko, an Lungenkrebs zu sterben, reduziert sich auf die Hälfte des Risikos eines Rauchers.
- Das Risiko, andere Arten von Krebs zu bekommen, nimmt ebenfalls ab.

15 Jahre nach dem Aufhören

- Das Risiko für Herzerkrankungen sinkt auf das gleiche Niveau eines Nichtraucherers.
- Das Risiko anderer Erkrankungen, wie z. B. Herzrhythmusstörung, reduziert sich auf ein normales Niveau.



Ihr internationaler Krankenversicherungsschutz

Es ist wichtig, sich regelmäßig Vorsorgeuntersuchungen zu unterziehen und einen Arzt aufzusuchen, sollten Sie irgendwelche Änderungen an ihrem Körper bemerken (egal wie unbedeutend).

Gehen Sie nicht erst zum Arzt wenn Sie gesundheitliche Probleme haben, sondern sprechen Sie mit Ihrem Arzt über wichtige Vorsorgeuntersuchungen.

„Nutzen Sie den umfassenden Versicherungsschutz für Vorsorgeuntersuchungen, den Allianz Worldwide Care bietet. Unsere Leistungen werden regelmäßig aktualisiert, um alle international anerkannten und innovativen Maßnahmen miteinzuschließen, so können Sie gesund und glücklich bleiben und ein sorgenfreies Leben führen.“

Dr Ulrike Sucher, Medical Director
Allianz Worldwide Care



Schon gewusst...?

Zu späte Behandlungen können dazu führen, dass Krankheiten nicht mehr geheilt werden können.