

Ist Vorsorge für Männer ein Thema? Vorsorge sollte für Männer und Frauen ein Thema sein. Sehr viele Frauen gehen bereits in jungen Jahren regelmäßig zur Vorsorge, bei Männern sieht das anders aus. Männer werden nicht krank – glauben sie. Dass dies ein großer Trugschluss ist, merken sie dann oftmals erst, wenn es zu spät ist. Daher wäre es nach meiner Erfahrung sinnvoll, wenn man bereits die Jungen und jungen Männer an eine „männerärztliche“ Vorsorge gewöhnen würde. Vorsorge muss normal sein, und dies lernt man am besten so früh wie möglich.

Wie wichtig ist gesundheitliche Vorsorge für Männer? Das mache ich am besten an einem Beispiel deutlich. Hodentumore tauchen oftmals in einem jugendlichen bis jungen Alter auf. Genauer gesagt etwa zwischen dem 18. und 35. Lebensjahr. Frühzeitig erkannt, kann man etwas dagegen tun. Wird der Tumor erst sehr spät erkannt, ist eine Heilung meist nur mit Operationen und vielen Chemotherapien möglich, manchmal endet er sogar tödlich. Darüber hinaus gibt es eine Vielzahl anderer Probleme, die im Rahmen einer Vorsorgeuntersuchung aufgedeckt und besprochen werden können. In diesen Zusammenhang gehört auch das Thema Sexualität. Hier wird unter anderem durch die modernen Medien ein großer Druck ausgeübt, dem viele Männer und vor allem natürlich auch junge Männer nicht gewachsen sind. Dann tauchen plötzlich Schwierigkeiten auf, die zu beheben sind – wenn man sie anspricht.

Was muss man(n) tun, um gute Vorsorge zu betreiben? Was sind die Basics? Da sind natürlich zunächst mal die Untersuchungen und Tests zur Krebsfrüherkennung. Die meisten kommen zu uns, weil sie Angst vor Prostatakrebs haben. Dies ist ein ganz wichtiges Thema, schließlich haben wir derzeit jedes Jahr 60.000 Neuerkrankungen. Doch es gibt noch eine Reihe weiterer wichtiger Maßnahmen. Dazu gehört die Kontrolle von Nieren und ableitenden Harnwegen oder des Hormonsystems. Gerade das Hormon Testosteron ist, wenn es sinkt, für Erkrankungen wie Diabetes, Herz-Kreislauf-Störungen und auch Depressionen mit verantwortlich. Es können auch verminderte Vitalität, abnehmende Muskelkraft und Libidoverlust die Folge sein. Die Produktion der männlichen Hormone sinkt ab einem Alter von 40 Jahren, ab da ist ein regelmäßiger Check in Form eines Bluttests empfehlenswert. Bei einem Mangel an Testosteron kann dann das Hormon beispielsweise in Form von Gel dem Körper von außen zugeführt werden.

Was ist darüber hinaus sinnvoll? Ein anderes großes Thema ist natürlich die Darmkrebsvorsorge, die sehr wichtig ist und die ich jedem Mann – und natürlich auch jeder Frau – ab einem Alter von 50 Jahren empfehle. In meiner Praxis lege ich aber auch einen Fokus auf den Vitaminstatus. Da spielt vor allem Vitamin D eine Rolle. Denn auch ein Mangel an Vitamin D kann zu gesundheitlichen Risiken führen und Krankheiten wie

Diabetes, aber auch Herz- und Schlaganfall fördern. Vitamin D kann vom Körper selbst gebildet werden, allerdings ist dies für uns aufgrund unserer geografischen Lage nicht so ganz einfach. Die Produktion von Vitamin D erfolgt hauptsächlich mithilfe der UVB-Strahlung durch die Sonne. Durch meine Untersuchungen weiß ich, dass z. B. in der Region Bonn 80 Prozent meiner Patienten an einem Vitamin D-Mangel leiden.

Kann man sich nicht einfach im Winter in der Apotheke mit Vitamin D versorgen? Nein. Erstens kann ein Mangel nur durch den Arzt in Form einer Blutuntersuchung festgestellt werden. Und zweitens kann nicht nur Vitamin D-Mangel, sondern auch eine Überdosierung schlimme Folgen haben. Die richtige Dosierung bestimmt der Arzt.

Ein Thema, das viele Männer beschäftigt und das sie nicht anzusprechen wagen: Potenz-

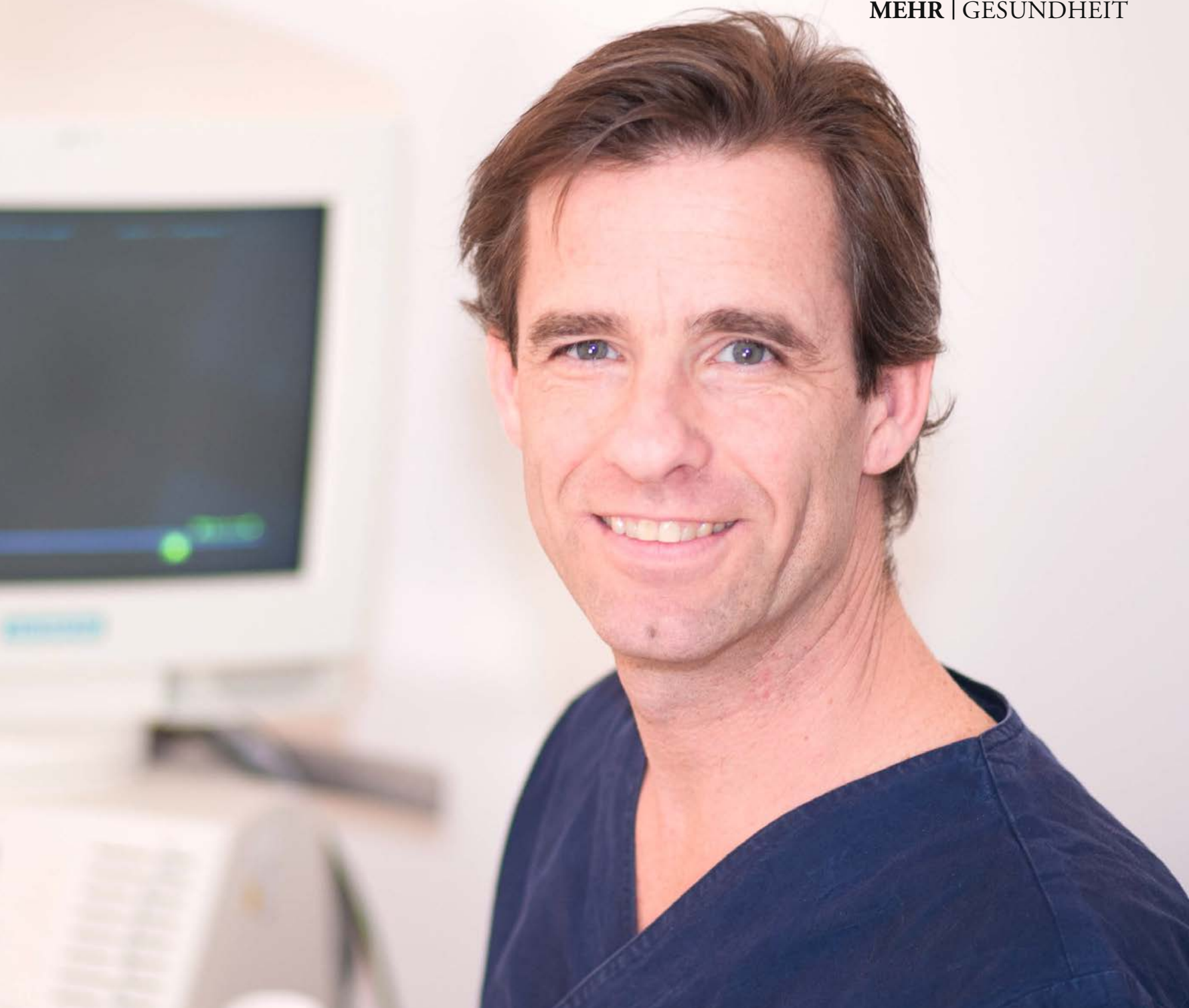
störungen oder -schwäche – ein sehr sensibles Thema, über das man aber offen sprechen muss. Für diese Art von Problemen gibt es sehr viele Ursachen, die genau abgeklärt werden müssen. Eine Erektion ist ein komplizierter Vorgang, der daher eigentlich recht anfällig für Störungen ist. Oftmals können wir schon in einem ausführlichen Gespräch klären, wo möglicherweise die Ursachen liegen. Dies können Faktoren sein wie Arbeitsbelastung, Ernährung, Rauchen, Stress, Medikamente oder auch wieder Testosteronmangel. Manchmal hilft dann eine Umstellung der Lebensgewohnheiten oder man muss in anderen Fällen gut verträgliche und wirksame Medikamente geben.

Ab wann sollte man zur Vorsorge gehen? Männer, die keine familiäre Vorbelastung zum Beispiel bei Prostatakrebs haben, ab dem 45. Lebensjahr einmal im Jahr, ansonsten sollte ein Mann schon mit 40 Jahren „vorsorgen“.

Vorsorge statt Nachsorge

„Vorsorge – brauche ich nicht!“ Für viele Männer ist sie auch heute (k)ein Thema. Dabei sind frühzeitig erkannte Krankheiten in vielen Fällen heilbar. Über Männerkrankheiten, Männergesundheit und welche Rolle das Testosteron spielt, haben wir mit dem Bonner Urologen Dr. Matthias Schmidt gesprochen.

INTERVIEW: SUSANNE ROTHE



Dr. med. Matthias Schmidt, Leiter urologisches Zentrum Bonn Friedensplatz (www.urologisches-zentrum-bonn.de)

Welche Kosten übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen? Die Kassen übernehmen die körperliche Untersuchung, das Abtasten der Prostata sowie den Test auf Darmkrebs in Form eines Papierstreifentests. Ab einem Alter von 55 Jahren hat man auch Anspruch auf eine Darmspiegelung, zwei Mal im Abstand von 10 Jahren. Die Ermittlung des sogenannten PSA-Wertes wird ohne begründeten Verdacht auf Prostatakrebs zunächst nicht übernommen.

Wie wichtig ist der PSA-Wert? Ich halte ihn für sehr wichtig. Der PSA-Wert gibt neben dem Ultraschall und der Tastuntersuchung Aufschluss darüber, ob etwas mit der Prostata nicht in Ordnung ist. Allerdings sollte man nie den PSA-Wert isoliert betrachten, sondern die gesamte Patientengeschichte einbeziehen. Erst dann erhält man ein reales Bild. (Anm. der Red.: PSA bedeutet prostata-spezifisches Antigen und ist ein Enzym.)

Wenn nun Prostatakrebs diagnostiziert wird, wie geht es dann weiter? Die Therapie wird individuell festgelegt. Operation und Bestrahlung können, wenn der Krebs nur auf das Organ begrenzt ist, die Krankheit heilen. Bei fortgeschrittenen Tumoren kommen dann weitere Behandlungen wie eine Hormontherapie oder Bestrahlung weiterer betroffener Körperregionen hinzu. Mittlerweile stehen uns auch bei fortgeschrittenem Krebs neue Wirkstoffe zur Verfügung wie zum Beispiel Arbiraterone, die nebenwirkungsarm die Lebenszeit verlängern. Bei niedrigmalignen, also langsam wachsenden Tumoren kann es zum Teil ausreichen, den Patienten engmaschig zu kontrollieren. So verhindert oder verzögert man mögliche Therapiefolgen wie Inkontinenz und Impotenz.

Warum scheuen sich immer noch so viele Männer zur Vorsorge zu gehen? Männer haben ein anderes Selbstverständnis als Frauen. Vielleicht

liegt das am relativ späten Zeitpunkt der ersten gesetzlichen Vorsorgemöglichkeit. Mit 45 Jahren steht man mitten im Leben und glaubt eine solche Krankheit nicht gebrauchen zu können. Dann tritt ein Verdrängungsmechanismus ein, der eine Auseinandersetzung mit dieser Krankheit verhindert. Doch ich kann nur betonen: Vorsorgeuntersuchungen sind Maßnahmen zur Früherkennung. Und je früher eine Krankheit erkannt wird, desto größer die Heilungschancen!

Was können Männer, außer zur Früherkennung zu gehen, sonst noch für ihre Gesundheit tun? Ausreichend Bewegung und eine gute Ernährung sind natürlich hier die klassischen Stichworte. Aber ohne die geht es nicht. Letztendlich geht es um ein ausgewogenes und entspanntes Leben, in dem kleine Freuden erlaubt sind – dies gilt für Männer und Frauen. ■