

Erkrankungen des Mannes und deren Prävention

Abstract von **Thomas Gasser**

Männer nehmen Krankheitssymptome oft zu spät wahr oder vernachlässigen Vorsorgeuntersuchungen. Dazu kommt, dass männerspezifische Krankheiten wie Erektionsstörungen, Hodenkrebs oder Prostataerkrankungen noch immer tabuisiert sind. Aufklärung tut Not.

Männer haben im Kanton Zürich eine um rund vier Jahre kürzere Lebenserwartung als Frauen. Die Gründe sind nicht klar. Vermutlich zeigen Männer vermehrt gesundheitsschädigendes Verhalten und kümmern sich weniger um ihre Gesundheit. Dazu gehören ungesunde Ernährung, Übergewicht, risikoreicheres Verhalten (z.B. auf der Strasse) und vermehrter Missbrauch von Alkohol und Nikotin. Männer haben Nachholbedarf was die eigene Wahrnehmung von Symptomen sowie die Vorsorgeuntersuchung anbelangt.

Männer wissen zu wenig über Männerkrankheiten

Ausschliessliche Männerkrankheiten sind Erektionsstörungen. Diese wurden lange Zeit als reine „Lifestyle“-Erkrankung belächelt. Heute weiss man, dass sie oft Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorausgehen und deshalb ernst zu nehmen sind.

Hodenerkrankungen betreffen ebenfalls nur Männer. Während die Brust-Selbstuntersuchung bei der Frau eine Selbstverständlichkeit darstellt, wird bis anhin die Hoden-Selbstuntersuchung noch zu wenig propagiert. Ebenso ist die sogenannte Hodentorsion (Verdrehung des Hodens) weitgehend unbekannt, sodass jedes Jahr Jugendliche unnötigerweise ihren Hoden verlieren, weil sie nicht innert 6 Stunden operiert werden.

Die Prostata dient der Kontrolle des Urinflusses, ist aber auch ein Sexualorgan. Erkrankungen der Prostata sind deshalb immer noch tabuisiert. Oft wird nicht klar unterschieden zwischen der gutartigen Prostatavergrösserung, die medikamentös oder chirurgisch behandelt werden kann und dem Prostatakrebs, der eine aggressivere Behandlung benötigt. Aufklärung tut Not und Männer sollten eingeladen werden, diese Fragen mit ihrem Arzt oder Urologen zu besprechen.

Fitness fördert auch die sexuelle Gesundheit

Zum Erhalten der allgemeinen und auch sexuellen Gesundheit sind die hinlänglich bekannten Empfehlungen wichtig. Dazu gehören eine ausgewogene Ernährung, die Kontrolle des Gewichtes, mässiger Alkoholgenuss und der Verzicht auf Tabakkonsum. Regelmässiger Sport erhöht nicht nur das Wohlbefinden, sondern trägt auch zu einer langdauernden sexuellen Funktionsfähigkeit bei.