



Preventicum
Zentrum für
Individualisierte Medizin

PRESSEINFORMATION

Männergesundheit

Bleib gesund Mann!

Essen, 02.05.2016 – Seit 1934 ist der Vatertag ein gesetzlicher Feiertag in Deutschland. Er gilt als Ehrentag für alle Väter wie auch für Männer generell. Grund genug, es sich an dem Tag richtig gut gehen zu lassen und nicht unbedingt auf die Gesundheit zu achten. Insgesamt könnten Männer allerdings durchaus mehr für Ihre Gesundheit und Fitness tun, rät auch Prof. Dr. med. Dietrich Baumgart. Er ist Internist und Kardiologe im Preventicum und weiß, welche gesundheitlichen Probleme typisch sind und wie man sie behandelt oder vorbeugt. Zum Wohle des Mannes haben wir hier einige Tipps zusammengestellt.

Herz schützen

Eine wesentliche Schwachstelle der Männer ist das Herz. Bereits junge Männer leiden häufig unter Bluthochdruck, ohne davon zu wissen. Das kann zu Organschäden und Schlaganfällen führen. Das erhöhte Risiko für Männer liegt zum Teil an biologischen Faktoren wie einem anderen Hormonhaushalt und einer anderen genetisch bedingten Elastizität der Gefäße. „Vielfach lassen sich auch Stoffwechselstörungen wie überhöhte Blutfette diagnostizieren, die das Herzinfarktrisiko zusätzlich erhöhen“, weiß Baumgart. Daher sollten alle Männer spätestens mit 40 eine erste umfassende Analyse ihres Gesundheitszustandes machen lassen.

Gefährlich übergewichtig

Laut Robert-Koch-Institut sind zwei von drei Männern (67,1%) der Männer in Deutschland übergewichtig. Bei Frauen ist es nur gut jede zweite (53%). Gleichzeitig ist es für Männer gefährlicher, denn Frauen haben von Natur aus einen höheren Fettanteil im Körper als Männer. Frauenkörper scheinen aufgrund ihrer Mutterfunktion auch besser auf die Speicherung von Energie eingerichtet zu sein. So zeigen Studien, dass übergewichtige Frauen eine bessere körperliche Ausdauer und einen besser funktionierenden Stoffwechsel haben als übergewichtige Männer. Neben dem reinen Gewicht ist aber auch entscheidend, wo es angelagert ist. Baumgart: „Besonders bedenklich ist ein starker Fettansatz am Bauch, er ist ein erheblicher Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Medizinische Fachgremien zufolge besteht ein erhöhtes Risiko durch Bauchfett bei Männern schon ab einem Bauchumfang von mehr als 94 cm.“



Tabuthema Potenz

Ab einem Alter von 20 Jahren leidet jeder fünfte Mann unter gelegentlichen Erektionsstörungen. Für die meisten immer noch ein Tabuthema, dabei können Probleme mit der Potenz bereits erste Warnhinweise für eine organische Erkrankung des Herz-Kreislauf-Systems sein und sollten sehr ernst genommen werden. In einigen Fällen liegt es an einem Mangel an Testosteron oder hat psychische Ursachen. Oft wird die Erektion auch durch eine schlechte Durchblutung erschwert. Sie kann durch Diabetes, Bluthochdruck, Herzprobleme oder Nervenerkrankungen bedingt sein. „Daher ist es wichtig, Beschwerden fächerübergreifend zu betrachten“, so Baumgart.

Prostata

Prostatakrebs ist die häufigste Krebserkrankung bei Männern, Früherkannt kann er zu 90 Prozent geheilt werden. Ein guter Grund, ab dem 45. Geburtstag einmal im Jahr den so genannten PSA-Wert bestimmen zu lassen. Das prostataspezifische Antigen (PSA) wird vermehrt ins Blut abgegeben, wenn sich die Prostata im Lauf der Zeit –ob durch einen gutartigen oder bösartigen Tumor – vergrößert. Eine Veränderung des Wertes über die Zeit kann damit erste Hinweise geben.

Gesundheitsmuffel

Männer gehen meist erst zum Arzt, wenn manifeste Probleme auftreten. Zur Krebsvorsorge gehen beispielsweise nur 18 Prozent der Männer, von den Frauen sind es immerhin 50 Prozent. Zudem sind Männer in der Regel risikobereiter und achten nicht so sensibel auf die Signale ihres Körpers. Sie trinken mehr Alkohol, rauchen mehr und ernähren sich ungesünder. Alles Faktoren, die gerade die männlichen Schwachstelle Herz-Kreislauf weiter negativ beeinflussen.

Richtig trainieren

Soviel ist klar: regelmäßige Bewegung ist gesund. Viele Männer gehen Joggen oder Walken und trainieren so ihre Ausdauer und tun damit etwas Gutes für ihr Herz-Kreislauf-System. Doch noch bessere gesundheitliche Effekte lassen sich erzielen, wenn zusätzlich die Kraft trainiert wird. Vor allem mit zunehmendem Alter sind ergänzende Kraftübungen für Männer wichtig. Sie bewirken in den Muskeln einen anabolen Schub. Die Muskeln wachsen, schädliche Fettwerte werden reduziert und das positive HDL (High Density Lipoprotein = gute Cholesterin) wird gefördert. Die Produktion von Testosteron wird ebenfalls aktiviert und steigert so die Potenz und Libido. Männer, die überwiegend im Büro und damit sitzend arbeiten, haben zudem schon ab 40 Haltungsschäden im Bereich des Muskel- und Wirbelsäulenapparates. Auch hier lässt sich mit gezieltem Training entgegenwirken.

Weitere Informationen auch unter www.preventicum.de



Preventicum
Zentrum für
Individualisierte Medizin

Der Abdruck ist frei, ein Beleg wird erbeten.

Der medizinische Inhalt basiert auf dem aktuellen Kenntnisstand von Prof. Dr. med. D. Baumgart und seinem Ärzteteam. Er darf nicht zur Diagnose oder Therapie eines gesundheitlichen oder medizinischen Problems verwendet werden und ersetzt nicht die Beratung durch einen Arzt oder Apotheker.

Prof. Dr. med. Dietrich Baumgart

ist Kardiologe, Internist und Vorsorgemediziner. Er war lange Jahre Oberarzt des Westdeutschen Herzzentrums Essen und führt heute zusammen mit dem Radiologen Dr. Thomas Zadow-Eulerich das Zentrum für individualisierte Medizin Preventicum in Essen und Düsseldorf. Er wurde als Mitglied der Europäischen Gesellschaft für Kardiologie (European Society of Cardiology, ESC) berufen und ist Mitglied des wissenschaftlichen Beirats der Internationalen Gesellschaft für Prävention e.V.

Über Preventicum

Das Medizinische Zentrum für Individualisierte Medizin Preventicum wurde 2003 gegründet und ist heute mit über 20.000 untersuchten Patienten und einem jährlichen Untersuchungsvolumen von über 2.000 Patienten eine der führenden Kliniken für Diagnostik und moderne Medizin in Deutschland. Unter Leitung des Kardiologen und Internisten Prof. Dr. med. D. Baumgart und des Radiologen Dr. med. Th. Zadow-Eulerich untersucht und therapiert ein Team von Professoren und Fachärzten Unternehmenskunden wie auch Privatpatienten aus dem In- und Ausland. In nur vier Stunden können die verschiedensten medizinischen Fragestellungen umfassend und effizient abgeklärt werden. Darüber hinaus hat Preventicum sich einen Namen auf verschiedenen Therapiegebieten der Inneren Medizin, der Kardiologie, Gastroenterologie, der Nephrologie, der Diabetologie, und der interventionellen Radiologie gemacht.

HERAUSGEBER

Preventicum

**Prof. Dr. med. D. Baumgart,
Dr. med. Th. Zadow-Eulerich**

Theodor-Althoff-Straße 47

45133 Essen

Telefon 0201.84717-0

info@preventicum.de

PRESSEKONTAKT

Preventicum

Katja Geßner

Fluthgrafstraße 12

46483 Wesel

Telefon 01 72.24 59 578

info@gessner-pr.de