

# Vorsorge-Check für Männer

**Früherkennung** Männer sind „Vorsorge-Muffel“, nur wenige gehen regelmäßig zum Arzt. Ein großer Fehler, denn viele Krankheiten sind heilbar, wenn sie rechtzeitig entdeckt werden

**M**änner“, sagt Verona Feldbusch, „sind wie treudoofe, aber träge Hunde, die man zum Arzt tragen muss.“ Die Statistik gibt dem TV-Star Recht, der sich als Galionsfigur der Felix Burda Stiftung für die Darmkrebs-Früherkennung stark macht. Denn nur 28,4 Prozent der Männer gehen zu allen nötigen Vorsorgeuntersuchungen. Das ergab eine repräsentative Umfrage der GfK Marktforschung im Auftrag der Apotheken Umschau bei 1977 Bundesbürgern ab 14 Jahren.

Dabei sind regelmäßige Kontrollbesuche beim Arzt für Männer ebenso wichtig wie für Frauen. An Stelle der frauenspezifischen Untersuchungen von Brust und Gebärmutter tritt bei Männern die Früherkennung von Prostata- und Hodenkrebs. Hinzu kommen Gesundheits-Checks, die für beide Geschlechter angeboten werden. Wir sagen Ihnen, welche Untersuchungen sinnvoll und wichtig sind, was dabei gemacht wird und ob die Kosten von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen werden.



## „Ich lasse regelmäßig meine Prostata untersuchen“

Jeder vierte Mann (26,8 Prozent) behauptet, er lasse regelmäßig seine Vorsteherdrüse (Prostata) untersuchen. Im Rahmen der Früherkennung geschieht das bei Männern ohne familiäre Belastung ab dem 45., bei mehr als zwei Fällen von Prostatakarzinom unter den Vorfahren ab dem 40. Lebensjahr. Der Arzt betastet die Prostata durch den Enddarm – eine für Patienten unangenehme und bisweilen schmerzhaft Methode. „Aber“, so der Urologe Prof. Dr. Jens Erik Altwein, „die Information, die der Arzt dabei gewinnt, ist so wichtig, dass er nicht darauf verzichten sollte. Allerdings“, schränkt der Chefarzt am Münchner Krankenhaus der Barmherzigen Brüder ein, „ent-



Haut-Check: Leberflecken werden per Auflichtmikroskop untersucht

deckt er ein Karzinom meist erst, wenn es die Organgrenze überschritten hat – die alleinige fingergestützte Untersuchung ist also eher eine Späterkennung.“

Zusätzlich empfiehlt der Spezialist eine Blutuntersuchung zur Ermittlung des PSA-Werts (prostataspezifisches Antigen). Liegt dieser Wert über 4 ng/ml (Nanogramm pro Milliliter) oder ist er innerhalb von zwölf Monaten um mehr als 0,8 ng/ml gestiegen, ist eine genauere Abklärung nötig. Während es sich bei der Tastuntersuchung um eine Kassenleistung handelt, muss der Patient für den PSA-Test mit zirka 30 bis 45 Euro rechnen.

Nicht minder wichtig ist die Früherkennung der beiden Arten von Hodentumoren. Normalerweise genügt eine Selbstuntersuchung in Abständen von etwa sechs Monaten. Während das Seminom vorwiegend Männer der Altersgruppe 30 bis 35 Jahre betrifft, kommt das Nonseminom meistens schon bei 20- bis 25-Jährigen vor. Patienten der Risikogruppen (Hodenhochstand, insbesondere ohne oder mit zu später Therapie) sind bereits in der Pubertät gefährdet. „Wer Auffälligkeiten entdeckt, egal welche, sollte sich sofort zum Urologen ➤

## Vorsorge-Muffel

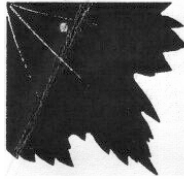
Ich gehe zu allen nötigen Vorsorgeuntersuchungen

Männer 28,4%

Frauen 42,8%

Nicht mal jeder dritte Mann nimmt die Früherkennungsmöglichkeiten wahr. Bei den Frauen lässt sich knapp die Hälfte untersuchen

Anzeige



**AB SOFORT  
IN IHRER  
APOTHEKE**

## Rissige, trockene Haut durch Stützstrümpfe?

Behandeln Sie Ihre Venenprobleme mit Stütz- oder Kompressionsstrümpfen? Dann kennen Sie das: Unter den engen Strümpfen wird die Haut stark beansprucht, spröde und rissig.

### Antistax® KompressionsKomfort-creme mit Auszügen aus Rotem Weinlaub.

Von ANTISTAX® wurde jetzt eine Creme entwickelt speziell zur Anwendung während der Kompressionsbehandlung

#### ...für spürbar mehr Hautschutz:

Die KompressionsKomfortcreme schützt und regeneriert die angegriffene Haut der Beine und fördert mit Auszügen aus Rotem Weinlaub die natürliche Durchblutung der Haut.

#### ...für spürbar mehr Tragekomfort:

Zusätzlich enthält diese Creme eine sorgfältig zusammengestellte Kombination rückfettender Substanzen. Diese erleichtern das An- und Ausziehen der Strümpfe und erhöhen so den Tragekomfort.

#### Ihre Vorteile im Überblick:

- Regt die Durchblutung der Haut an
  - Schützt die Haut vor dem Austrocknen
  - Regeneriert und beruhigt die Haut
  - Erleichtert das Tragen der Strümpfe
- Mit Auszügen aus Rotem Weinlaub



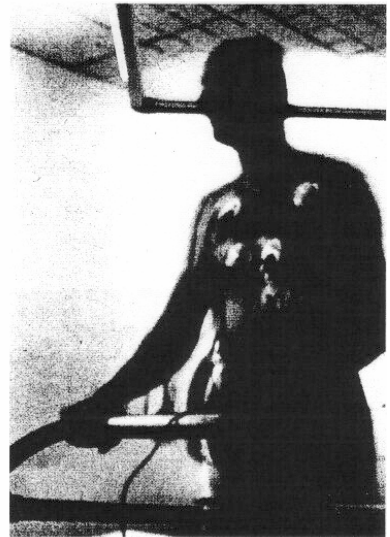
## Rat & Hilfe

überweisen lassen“, rät Altwein. „Ein rechtzeitig erkannter Hodentumor ist in der Regel heilbar.“

## Vorsorge im Paket: „Check-up 35“

Beim „Check-up 35“ verschafft sich der Arzt einen Gesamteindruck von seinem Patienten (zum Beispiel Größe, Gewicht, medizinische Vorgeschichte, erblich bedingte Risikofaktoren, Ernährungsgewohnheiten, Alkohol- und Nikotinkonsum, Stress, sportliche Aktivitäten). Untersucht werden unter anderem Blut und Urin, Beweglichkeit der Gelenke, Reflexe, Puls und Blutdruck, Herz, Lunge und Atemwege, Bauch und Lymphdrüsen. Gegebenenfalls fertigt der Arzt ein EKG (Elektro-Kardiogramm) an, mit dessen Hilfe sich die Herz-Kreislauf-Funktionen überprüfen lassen.

Gesetzlich Krankenversicherte haben ab dem 35. Lebensjahr im Abstand von zwei Jahren ein Anrecht auf diesen Check-up. Die wichtigsten Untersuchungen werden im Folgenden ausführlich beschrieben.



**EKG: Das Elektro-Kardiogramm hilft, Herz-Kre-**

wichtig, wenn der Arzt bei seinen Herz-Kreislauf-Untersuchungen auf Unregelmäßigkeiten beim Herzrhythmus oder andere Auffälligkeiten (etwa Atemnot oder Brustschmerzen bei Belastung) gestoßen ist.

Das Gerät misst an bestimmten Körperpunkten die elektrischen Aktivitäten des Herzens und zeichnet diese in Form von Kurven auf. Bei Männern, die mit einer neuen Sportart beginnen wollen, sowie bei älteren Patienten kann im Rahmen der Untersuchung zusätzlich ein Belastungs-EKG sinnvoll sein: Die Messungen finden dann während und nach körperlicher Anstrengung statt.



### „Ich lasse regelmäßig meine Herz-Kreislauf-Funktion untersuchen“

Vier von zehn Männern (40,3 Prozent) lassen regelmäßig ihre Herz-Kreislauf-Funktion untersuchen. Der Arzt bestimmt die Pulsfrequenz, achtet darauf, ob der Herzrhythmus regelmäßig ist, und misst den Blutdruck. Ab 140/90 mmHg beginnt der Bluthochdruck, der das Risiko für Schlaganfall, Herzinfarkt und Nierenversagen drastisch erhöht. 21,2 Prozent der deutschen Männer gehen auf Nummer sicher und kontrollieren ihren Blutdruck regelmäßig mit einem Selbstmessgerät.



### „Ich lasse regelmäßig ein EKG machen“

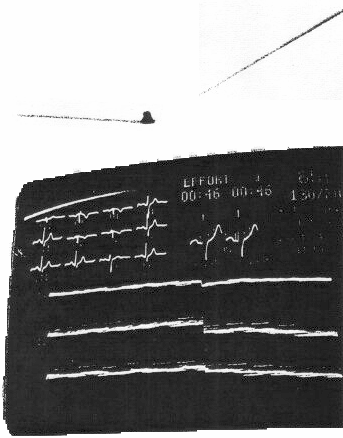
Nicht einmal jeder dritte Deutsche (30,1 Prozent), so die repräsentative Umfrage der Apotheken Umschau, lässt vorsichtshalber regelmäßig ein EKG (Elektro-Kardiogramm) oder ein Belastungs-EKG machen. Das ist stets dann



### „Ich lasse regelmäßig meine Blutwerte untersuchen“

43,9 Prozent der befragten Männer lassen regelmäßig ihre Blutwerte bestimmen – dafür müssen sie morgens nüchtern, das heißt ohne gefrühstückt zu haben, in die Arztpraxis kommen. Bei der Untersuchung im Rahmen des Check-up 35 werden im Labor unter anderem die folgenden Werte ermittelt:

» **der Blutzucker-Wert.** Er sollte zwischen 60 und 100 mg/dl (kapillares Vollblut) liegen. 7,4 Prozent der Männer kontrollieren ihre Blutzuckerwerte



lauf-Erkrankungen rechtzeitig zu erkennen

te übrigens regelmäßig mit einem Selbstmessgerät aus der Apotheke.

» **der Gesamtcholesterinspiegel** (Ziel: 200 bis 220 mg/dl). Er kann dem Arzt einen ersten Anhaltspunkt auf erhöhte Blutfette liefern. Falls nötig, wird er die Werte für das „schlechte“ LDL und das „gute“ HDL-Cholesterin gesondert bestimmen lassen; sie sollten unter 160 bzw. über 40 mg/dl liegen, das Verhältnis LDL:HDL sollte bei Gesunden kleiner als 3, bei Risikopatienten noch niedriger sein.

Zusätzlich zur Blutprobe wird im Labor meist eine Urinprobe untersucht. Sie hilft, Nierenerkrankungen, -steine, bakterielle Infektionen, Diabetes und Mangelernährung zu erkennen.

**Ja**  
11,0  
„Ich lasse mich regelmäßig auf Hautkrebs untersuchen“  
Jeder neunte Befragte (11 Prozent) gibt an, von Zeit zu Zeit zum Hautarzt zu gehen. Eine Überweisung dorthin erscheint vor allem dann sinnvoll, wenn der Hausarzt etwa beim „Check-up 35“ Ekzeme, Geschwüre, mehr als 50 Leberflecken oder andere Hautveränderungen feststellt. Dort empfiehlt sich die Auflichtmikroskopie: Die untersuchte Hautpartie erscheint unter dem Spezialgerät vergrößert und „durchsichtig“.

Dazu der Hautarzt und Allergologe Dr. Dirk Maaßen aus Maxdorf: „Ideal ist die Videodermatoskopie. Die Bilder der einzelnen Pigmentmale werden in einem Computer gespeichert. Bei der nächsten Kontrolluntersuchung kann genau festgestellt werden, welches Mal sich verändert hat.“

Die Kontrolle ist wichtig für die Früherkennung u. a. von Melanomen („schwarzer Hautkrebs“). Bei Überweisung übernehmen die Kassen die Kosten für die Dermatoskopie. Die aufwendigere Videodermatoskopie (ca. 50 bis 70 Euro) muss der Patient aus eigener Tasche bezahlen.

**„Ich lasse mich regelmäßig auf Darmkrebs untersuchen“**

**18,0**  
Erschreckende Zahlen: Rund 55000 Menschen erkranken in Deutschland jährlich neu an Darmkrebs, etwa 30000 sterben daran. Völlig unverständlich erscheint es daher, dass angesichts dieser Tatsachen nicht einmal jeder fünfte Mann (18 Prozent) das Angebot nutzt, seinen Stuhl regelmäßig auf verstecktes (okkultes) Blut testen zu lassen. Denn bei rechtzeitiger Diagnose betragen die Heilungschancen nahezu 100 Prozent.

Was wird dabei gemacht? Beim Stuhltest entnimmt der Patient mit einem Pappspatel zu Hause mehrere Stuhlproben, die er bei seinem Arzt abgibt. Wird bei der Labor-Auswertung Blut im Stuhl entdeckt, sollte ein Magen-Darm-Spezialist (Gastroenterologe) eine Darmspiegelung (Koloskopie) machen: Eine Mini-Kamera wird mit Hilfe eines flexiblen Rohres in den Darm eingeführt. Via Bildschirm kann der Mediziner End- und Dickdarm vor allem auf Polypen und Adenome absuchen und diese gleich während der Spiegelung abtragen, bevor sie bösartig werden. Der Patient bekommt vor der Untersuchung eine Spritze, die ein Schmerz-, Beruhigungs- und gegebenenfalls ein Schlafmittel enthält.

Darmkrebs-Früherkennung ist eine Kassenleistung: Ab dem 50. Lebensjahr haben Frauen und Männer die Möglichkeit, einmal jährlich den Okkultbluttest zu machen; ab dem 56. Lebensjahr besteht alternativ ▶



**Wechseljahre?**

**Ernährung?**

**ORTHOMOL® FEMIN**

mit 40 mg Soja-Phytoöstrogenen und 19 weiteren Mikronährstoffen zur ergänzenden bilanzierten Ernährung/diätetischen Behandlung\* für Frauen mit menopausalen Beschwerden

Bitte ausschneiden, auf eine Postkarte kleben und Ihre Adresse nicht vergessen.



**Ja, ich will mehr wissen über Soja-Phytoöstrogene, weitere wichtige Mikronährstoffe und ORTHOMOL® FEMIN.**

ORTHOMOL GmbH · Herzogstr. 30 · 40764 Langenfeld  
Service-Line: 0 18 02 / 67 84 66 65 (0,062 € pro Verbindung)  
www.orthomol.de

\* deklariert gemäß Artikel 4 (4a), EU Richtlinie 1999/21/EG



Foto: Superbild

Wir setzen uns für eine gesetzliche Regelung der Sterbehilfe ein

Ihre Mitwirkung ist wichtig

www.dgts.de

**Blutdruck**

Oberer Wert mmHg  
**120**  
Unterer Wert mmHg  
**80**

**Homviotensin®**

Pflanzliche Wirkstoffe in **HOMVIOTENSIN®** Naturtabletten tragen dazu bei den Blutdruck unter Kontrolle zu halten.

Das schont Herz, Gehirn und Nieren, bringt Wohlbefinden ohne Müdigkeit und Kreislaufbeschwerden.

**HOMVIOTENSIN®** - rezeptfrei in der Apotheke. Pharmazentral-Nr. 3495700. **HOMVIOTENSIN®** bei funktionellen Blutdruckstörungen, 100 und 200 Tabl.

Neben- und Wechselwirkungen - wie häufig üblich - sowie Gegenanzeigen sind nicht bekannt. Zu Risiken und Nebenwirkungen fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Bitte schicken Sie mir kostenlos Ihre Broschüre "Ja zur Natur".

Vorname \_\_\_\_\_

Name \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_

PLZ \_\_\_\_\_ Ort \_\_\_\_\_

Homviora Arzneimittel, Abt. AU  
Dr. Hagedorn GmbH & Co.  
Arabellastr. 5, 81925 München  
www.homviora.de

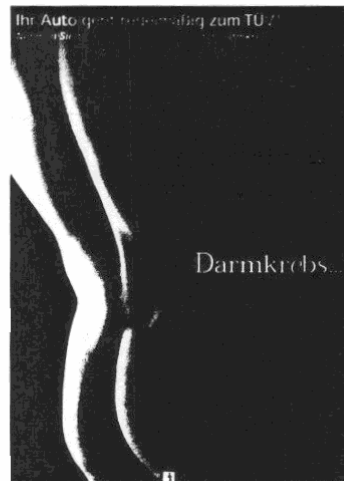
## Rat & Hilfe

die Möglichkeit der – sehr empfehlenswerten – Darmspiegelung, die nach zehn Jahren wiederholt werden kann. Prof. Hans-Dieter Allescher, Chefarzt des Zentrums für Innere Medizin am Klinikum Garmisch-Partenkirchen, hält den langen Abstand zwischen den Untersuchungen für gerechtfertigt: „Darmkrebs entsteht nicht aus heiterem Himmel.“ Bis sich aus normaler Schleimhaut Dickdarmkrebs entwickelt, dauert es zehn, fünfzehn Jahre oder länger.



### untersuchen

Knapp jeder zweite Mann (44,3 Prozent) geht in regelmäßigen Abständen zum Augenarzt. Zwar gehört die Feststellung der Sehstärke nach wie vor zu den Kassenleistungen; viel wichtiger ist jedoch die regelmäßige Überprüfung des Augeninnendrucks.



Darm-TÜV: Mit Plakaten wirbt die Felix Burda Stiftung für die Krebsvorsorge

Ist er zu hoch, kommt es zum grünen Star (Glaukom), der langfristig den Sehnerv schädigt und zur Erblindung führen kann. Die Kontrolle, von Augen-

## Welche Vorsorge ist für Sie wichtig?

### Sinnvolle Früherkennungs-Untersuchungen für Männer auf einen Blick

	Selbsttest des Hodens ab ca. 20 Jahre	„Check-up 35“ für Männer ab 35	Glaukomfrüherkennung für Männer ab 40	Untersuchung auf Prostatakrebs ab 44	Hautkrebsfrüherkennung für Männer ab 45
<b>Das wird gemacht</b>	Selbstuntersuchung durch Betasten; bei Auffälligkeit zum Hausarzt oder Urologen	Überprüfung des allgemeinen Gesundheitszustands, z. B. durch Befragen, Abtasten, Laborwerte (Blut, Urin)	Der Arzt misst mit Spezialgerät den Innendruck des Auges und führt Gesichtsfeld-Untersuchung durch	Betastung durch den Enddarm; Ermittlung des PSA-Werts (prostataspezifisches Antigen) durch Blutuntersuchung	Im Rahmen der Krebsfrüherkennung bzw. schon beim „Check-up 35“ begutachtet der Arzt die Haut mit einer Speziallupe
<b>Besonderheiten</b>	Risikogruppe (Hodenhochstand als Kind) muss ab Beginn der Pubertät vom Arzt untersucht werden	Eventuell Herz-Kreislauf-Check mittels Belastungs-EKG und Bestimmung von LDL- und HDL-Cholesterin	Zu empfehlen ab 40, vor allem, wenn in der Familie Glaukomerkrankungen (grüner Star) vorkommen	Tastuntersuchung unangenehm bis schmerzhaft; als alleinige Früherkennungsmaßnahme nicht ausreichend	Bei mehr als 50 Leberflecken regelmäßig beim Dermatologen mit Auflichtmikroskop oder Videodermatoskop untersuchen lassen
<b>So oft sollte der Check gemacht werden</b>	Alle 6 Monate (Selbstuntersuchung)	Alle 24 Monate	Alle 24 Monate	Alle 12 Monate	Alle 12 Monate
<b>Das kostet der Check</b>	Kassenleistung	Kassenleistung	Etwa 25 €	Tastuntersuchung Kassenleistung. Ermittlung des PSA-Werts ca. 30 bis 45 €	Früherkennung und „Check-up 35“ zahlt Kasse. Auflichtmikroskopie ca. 30 €, Videodermatoskopie ca. 50 bis 70 €

ärzten ab einem Alter von 40 Jahren etwa alle zwei Jahre empfohlen, kostet zirka 25 Euro.



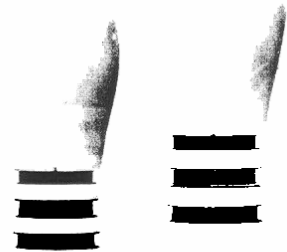
**„Ich gehe mindestens einmal jährlich zum Zahnarzt“**

Erfreuliche 85,3 Prozent der im Auftrag der Apotheken Umschau befragten Männer gehen regelmäßig zum Zahnarzt, um ihr Gebiss auf Karies und Parodontitis untersuchen zu lassen. Diese Vorbeugemaßnahme wird von den Zahnärzten alle sechs Monate empfohlen. Seit Jahresbeginn übernehmen die Krankenkassen jedoch nur einmal jährlich die Kosten. ■

**Online-Tipp:** Mehr zur „Vorsorge für Männer“ finden Sie im Internet-Spezial „Seine Gesundheit“ unter [www.GesundheitPro.de](http://www.GesundheitPro.de)

<b>Darmkrebsfrüherkennung für Männer ab 49</b>	<b>Zahnprophylaxe regelmäßig alle 6 bis 12 Monate</b>
Ab 49 Stuhluntersuchung auf verstecktes Blut. Ab 55 alternativ Darmspiegelung	Der Zahnarzt untersucht Gebiss und Zahnfleisch auf Kariesbefall (Löcher) bzw. Parodontitis (Zahnfleischschwund)
Stuhluntersuchung nicht immer aussagekräftig. Bei Darmspiegelung können gleichzeitig Darmpolypen entfernt werden	Kleine Löcher können bei dieser Gelegenheit gefüllt und Zahnstein entfernt werden
Stuhluntersuchung bis 55 jährlich, danach alle zwei Jahre. Erneute Darmspiegelung nach zehn Jahren	Zahnärzte empfehlen eine Prophylaxe alle sechs bis zwölf Monate
Kassenleistung	Die gesetzlichen Krankenkassen zahlen nur noch einmal pro Jahr. Kosten sonst: ca. 20 bis 30 €

**Einzigartig,  
damit Erkältungen  
an Ihnen abprallen**



**Esberitox® N**  
**Tabletten**

zur Steigerung der körpereigenen Abwehrkräfte



Nur in Esberitox® N wirken die abwehrsteigernden Kräfte der drei Heilpflanzen:

- **Wilder Indigo** sorgt für mehr wichtige Antikörper
- **Lebensbaum** wirkt direkt gegen eingedrungene Viren
- **Sonnenhut** regt die Bildung von Fresszellen an, die Krankheitserreger schonungslos vernichten

**Esberitox® N, Ihr Anti-Infektivum für die ganze Familie, damit Erkältungen abprallen.**

**Esberitox® N, Tabletten bei Infektanfälligkeit aufgrund einer vorübergehenden Abwehrschwäche. Zur Behandlung akuter und chronischer Atemwegsinfekte. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Apothekenpflichtig.**

Schaper & Brümmer GmbH & Co. KG, 38251 Salzgitter, [www.schaper-bruemmer.com](http://www.schaper-bruemmer.com)

(Stand: Januar 2004)