

Was kann ich als Mann im Alltag für meine Gesundheit tun?

Gestellte Fragen während des Online-Vortrages

Die Fragen wurden von den Referenten Mag. Romeo Bissuti und Dr. Ata Kaynar beantwortet.

Was tun gegen den Risikofaktor Einsamkeit?

Einsamkeit kann sich ganz verschieden zeigen. Es kann von völligem sozialem Rückzug, über ein Gefühl von Überflüssigkeit oder Unsicherheit im Umgang mit Anderen bis hin zum Gefühl sich trotz Beziehungen/Freundschaften einsam zu fühlen reichen.

Gerade die klassischen Männer-Rollenbilder haben das Risiko, dass Männer „ohne großes Murren“ einfach funktionieren, nach außen hin alle Rollen erfüllen, sich gleichzeitig aber innerlich leer fühlen und auch unter anderen Menschen einsam sind. Hier gilt es wieder mit sich selbst in Kontakt zu kommen, auf seine Bedürfnisse zu hören, damit das Leben wieder lebenswert ist. Am Anfang einer Verbesserung und Veränderung der Situation steht ein guter Kontakt zu sich selbst, sich selbst als lebenswert zu sehen, sich selbst ein „bester Freund“ zu sein, unrealistische Maßstäbe an sich selbst zu hinterfragen und sich um vielleicht verschüttete Bedürfnisse zu kümmern.

Manchmal sind es keine großen Dinge, die das Gefühl der Einsamkeit verändern können. Oft sind es auch kleine Gespräche (mit Abstand), die ich mit Nachbarn suchen kann, Plaudereien beim Einkaufen, zufällige Gespräche beim Spazieren gehen etc., die gut tun, damit ich mich gesehen und in Verbindung mit anderen Menschen fühle. Und es gilt auch verzeihen zu können, wenn es z.B. in der Familie Spannungen gibt und man sich immer mehr zurückzieht. Die neuen technischen Möglichkeiten wie Internet, diverse Apps etc. können natürlich auch helfen, mit anderen Menschen in Kontakt zu kommen. Es gibt auch in den Bundesländern einige Initiativen dazu.

Auf dieser Seite gibt es noch weitere gute Tipps aus psychologischer Sicht zum Thema Einsamkeit

<https://www.psychotipps.com/einsamkeit.html>

Ich wünsche Ihnen alles Gute und bleiben Sie gesund!

Mag. Romeo Bissuti

Wie wirkt sich die Häufigkeit von Geschlechtsverkehr auf die Prostata aus?

Eine Studie an der Universität Nottingham zeigte, dass die Prostata besonders bei Männern über 50 Jahren von einem aktiven Sexleben (dies umfasst auch Selbstbefriedigung) profitiert. Durch häufigere Ejakulationen (Samenerguss) werden dabei wahrscheinlich Giftstoffe aus der Prostata herausgespült und das Prostatakrebsrisiko kann sich dadurch reduzieren.

Diese Studie wurde im „*British Journal of Urology*“ veröffentlicht.
Dr. Ata Kaynar

Ad Prostata Erkrankung: 3 Ärzte - 4 verschiedene Meinungen ... Worauf (Therapiemöglichkeiten) kann/muss ich mich als Patient verlassen können? Wann ist eine Operation unbedingt erforderlich? Welche Alternativen kann/soll ich (relativ jung - 64 Jahre) in Betracht ziehen?

Aus der Ferne ist es sehr schwierig, Ihre Frage zu behandeln. Es kommt darauf an, ob es eine gutartige Erkrankung oder eine bösartige Krebserkrankung der Prostata ist. Auch bei einer gutartigen Vergrößerung dieses Organs kommt es sehr darauf an, wie groß Ihr Leidensdruck ist und wie sehr Ihre Lebensqualität darunter leidet.

Für eine seriöse Hilfestellung würde ich hierfür jedoch noch weitere Infos benötigen (wie z.B. Art der Erkrankung, Meinungen Therapieansätze...). Gerne können Sie mich diesbezüglich kontaktieren und ich kann Ihnen dann auf diesem Weg behilflich sein.

www.men-center.at/

Beste Grüße

Dr. Ata Kaynar

Wie läuft die Untersuchung beim Urologen ab?

Die Untersuchung läuft typischerweise wie folgt ab:

- Meistens wird zu Beginn eine **Anamnese** (Vorgeschichte) erhoben.
- **Harnuntersuchung**: Dabei können eine mögliche Harnwegsinfektion oder auch andere Krankheiten festgestellt werden.
- **Abtastung der Leisten und der Hoden**: Veränderungen oder Auffälligkeiten können Hinweise auf bestimmte Krankheiten geben.
- **Rektale Palpation der Prostata** (rektale Abtastung mit dem Finger): Die anatomische Nachbarschaft der Prostata mit dem Rektum gibt dem Arzt oder der Ärztin die Möglichkeit, die Oberfläche der Prostata abzutasten und so auf mögliche Unregelmäßigkeiten zu untersuchen.

- In vielen Fällen wird auch eine sonografische (**Ultraschall**) Untersuchung gemacht: Bei dieser schmerzlosen und nebenwirkungsfreien Untersuchung werden die inneren Organe im Unterbauch - vor allem die Prostata und die Harnblase - durch Ultraschallwellen auf einem Bildschirm abgebildet. Auch die Nieren, die Harnleiter und die Hoden können mit dem Ultraschall untersucht werden.
- **Blutabnahme mit der PSA Bestimmung** (PSA: Prostata-spezifisches Antigen): Ein erhöhter PSA-Wert kann Hinweise auf bestimmte Krankheiten geben (zB: Prostatakrebs)

Wenn es notwendig ist, werden auch weitergehende Untersuchungen gemacht. Bitte vereinbaren Sie für eine urologische Untersuchung einen Termin bei Ihrem Urologen oder bei Ihrer Urologin.

Alles Gute und bleiben Sie gesund!
Dr. Ata Kaynar

Wie gelingt eine Gewichtsreduzierung? Bitte konkrete Ernährungsvorschläge!

Eine Gewichtsreduktion ist mathematisch ausgedrückt eine Einnahmen-Ausgaben-Rechnung, bei der sich ein „Minus“ oder ein Energie-Defizit ergibt.

Wenn wir mehr Energie zu uns nehmen, als wir verbrauchen, wird diese als Zucker und Reservefett gespeichert (die Natur meint es gut mit uns und spart für „magere Zeiten“). Bei Männern wird dies häufig als Bauchfett, bei Frauen eher an den Hüften gelagert. Zum Abnehmen kann man daher entweder die **Energie/Kalorien-Aufnahme reduzieren** oder aber den **Verbrauch der Energie/Kalorien durch Bewegung steigern**. Wenn dabei ein „Energie-Minus“ herauskommt, nehmen wir ab.

In erster Linie sollte die Einnahme von schnellen Kohlenhydraten gesenkt werden, das sind vor allem die Lebensmittel und Getränke, die Zucker enthalten. Aber auch die aus Weizenmehl hergestellten Produkte sollten reduziert werden. Besser wären: Vollkornprodukte wie Vollkornbrot, Dinkelvollkornbrot, Buchweizen-Dinkelvollkornbrot, Vollkornnudeln, Hülsenfrüchte wie Bohnen, Linsen, Kichererbsen, Gemüse und Salate sollten regelmäßig auf dem Speiseplan stehen. Besonders Kohl, Krautsorten, Lauch, Topinambur können bei der Gewichtsreduktion helfen. Auch Obst und Früchte enthalten Fruchtzucker (Energie), daher sollten nicht mehr als zwei Stück/Portionen (z.B. 1 Apfel + 1 Handvoll Beerenfrüchte) täglich konsumiert werden.

Fleisch und Fleischprodukte (Wurstwaren) enthalten meistens viele versteckte Fette (Energie), die zu einer höheren Kalorienaufnahme und außerdem zu erhöhten Blutfettwerten führen (und somit auch das Risiko für Herz- und Kreislauferkrankungen erhöhen können). Wenn Sie weniger Fleisch und Fleischprodukte konsumieren, können Sie leichter Ihr Körpergewicht regulieren. Wenn Sie zu Fleischprodukten greifen, sind Huhn und Pute die bessere Wahl.

Weiters kann ich empfehlen:

- Milchprodukte wie Frischkäse, Topfen, Joghurt, Buttermilch oder Kefir können eine gesunde Gewichtsreduktion unterstützen.
- Hühnereier sättigen gut, enthalten wertvolle Proteine, Vitamine und Mineralstoffe, 5 bis 6 Eier pro Woche sind bei einer Gewichtsreduktion hilfreich.
- Zwei Fischmahlzeiten pro Woche (Frisch- oder Tiefkühlfisch, bevorzugt heimische Fischarten, nicht paniert) gedünstet oder im Backrohr zubereitet sollten auch auf dem Speiseplan stehen.
- Trinken Sie 2 bis 3 Liter Flüssigkeit täglich - Wasser, etwa Mineralwasser oder ungesüßte Kräutertees sind sehr geeignete Getränke. Und wen es betrifft: reduzieren Sie Ihren Alkoholkonsum (Alkohol enthält auch Energie!).
- Genuss ist auch bei einer Gewichtsreduktion sehr wichtig! Gönnen Sie sich einmal in der Woche etwas Besonderes!
- Gehen Sie in die Natur, bleiben Sie in Bewegung und machen Sie z.B. öfters Spaziergänge in der frischen Luft.

Hinweis: auf der Homepage der ÖGK finden Sie zum Thema „Mann ist, was man isst – Wie gefährlich ist Bauchfett wirklich und was kann ich mit der richtigen Ernährung erreichen?“ einen Online-Vortrag zum Nachsehen:

<https://www.gesundheitskasse.at/cdscontent/?contentid=10007.826442&portal=oegknportal>

Gutes Gelingen bei Ihrer Gewichtsregulation, bleiben Sie fit und gesund!

Dr. Ata Kaynar

Ist Ausdauersport oder Kraftsport (leichter Muskelaufbau) besser für die Gesundheit?

Um gesund und fit zu bleiben, brauchen unser Körper und unsere Psyche beides.

Ausdauersport(bewegung), besonders Wandern, Spazierengehen, Nordic Walking, Radfahren, Schwimmen etc. sind gute Möglichkeiten, um fit zu bleiben und unser Herz-Kreislaufsystem gesund zu halten. Um die Muskelmasse erhalten zu können und wenn nötig leicht aufzubauen, müssen die Muskeln regelmäßig und intensiver trainiert werden. Wenn Sie dazu eine Kraft-Sportart betreiben wollen, würde ich Ihnen vorschlagen, einen sportärztlichen Check durchführen zu lassen, damit Sie Ihre Leistungskapazität kennen und keine gesundheitlichen Risiken eingehen.

Ich wünsche Ihnen viel Freude mit dem Sport, bleiben Sie gesund!

Dr. Ata Kaynar

Ich bin 61 Jahre und habe im September 2019 einen Herzinfarkt gehabt. Natürlich muss ich auch Cholesterinsenker (Ezerosu 10 mg/40 mg) 1 x am Abend nehmen. Meine aktuellen Cholesterinwerte sind: Gesamt: 85, HDL 36 und LDL 28.

Mit der aktuellen Therapie sind Sie anscheinend sehr gut eingestellt. LDL-Wert: 28 mg/dl finde ich sehr gut, Ihre Cholesterin/HDL-Ratio (Verhältnis Gesamtcholesterin zu HDL Cholesterin) mit gerechnet 2,36 ist auch in einem guten Bereich (unter 4 ist ein guter Wert – ist ein Parameter für Abschätzung des Herz-Kreislaufkrankungsrisikos). Wenn auch Ihr Blutdruck im Normbereich ist, wenn Sie Nicht-Raucher sind und mit Stress gut umgehen, reichlich Bewegung machen, eine gesunde Ernährung haben und Ihr Körpergewicht sich in einem vernünftigen Bereich befindet, haben Sie die besten Voraussetzungen ein gutes und gesundes Leben führen zu können.

Gehen Sie bitte auch regelmäßig zu den Kontrolluntersuchungen und einmal jährlich zu einer Vorsorgeuntersuchung.

Alles Gute und bleiben Sie gesund!
Dr. Ata Kaynar

Der Versuch in den Klöstern zeigt aber doch, dass Männer 2 Jahre kürzer leben. Die durchschnittliche Lebenserwartung ist um 4,9 Jahre kürzer- Also spielen Genetik und die dargestellten Vorsorgemaßnahmen eine Rolle?

Danke für die Rückfrage. Ich darf hier auf einen Tagungsband zum Thema Männergesundheit des österreichischen Sozialministeriums aus 2018 verweisen, wo Dr. Luy festhält, dass etwa 25% der unterschiedlichen Lebenserwartung auf biologischen Ursachen beruhen dürften (dies sei auch in etwa das Ergebnis aus Studien mit Zwillingen). Das bedeutet: Ja, die Genetik spielt bestimmt auch eine Rolle. Andersherum gesagt sind es 75% Lebens-Stil-Faktoren, die die Lebenserwartung positiv oder negativ beeinflussen. Drei Viertel unserer Lebenserwartung haben wir damit, kurz gesagt, selbst in der Hand.

Ich darf hier den Link zum Tagungsband zum Nachlesen mitsenden, dort bitte ab Seite 79 „Männergesundheitsaspekte aus der Klosterstudie“ von Dr. Luy

<https://www.sozialministerium.at/dam/jcr:c13a49cf-272b-45ba-804a-057cfdd525e1/M%C3%A4nnergesundheitsstagung%202018.pdf>

Ich wünsche Ihnen alles Gute und bleiben Sie gesund!
Mag. Romeo Bissuti

Soll man in Zeiten wie diesen (Corona) auch eine Vorsorgeuntersuchung machen? Oder überlasten wir dadurch das Gesundheitspersonal?

Ich finde es sehr nett und rücksichtsvoll von Ihnen, dass Sie in dieser besonderen Zeit an unser vielfach belastetes Gesundheitssystem und an das Gesundheitspersonal denken. Grundsätzlich wird auch trotz Corona-Krise die Vorsorgeuntersuchung empfohlen. Allerdings würde ich Ihnen vorschlagen, unbedingt vorab Ihren Hausarzt/Ihre Hausärztin/die Ordination zu kontaktieren, ob es ressourcenmäßig derzeit möglich ist, oder ob man sich einen Termin für später vereinbaren kann.

Ich wünsche Ihnen alles Gute, bleiben Sie gesund!
Dr. Ata Kaynar

Können Sie mir einen guten Urologen und gute Internisten in NÖ (Waldviertel) empfehlen? Wo wird eine schmerzfreie Koloskopie im Waldviertel durchgeführt?

Einen konkreten Urologen oder Internisten können wir Ihnen leider nicht empfehlen. Eine Auflistung aller Ärztinnen/Ärzten finden Sie aber auf der Homepage der Ärztekammer: <https://www.arztnoe.at/arztuche>

Bezüglich schmerzfreier Behandlung besprechen Sie dies dann bitte mit dem/der behandelnden Arzt/Ärztin, welche Möglichkeiten es hier gibt.

Alles Gute, bleiben Sie gesund!
Dr. Ata Kaynar

Stellt Schnarchen ein Gesundheitsrisiko dar?

Schnarchen (Rhonchopathie) ist nicht nur ein Störfaktor für die Betroffenen, für die Partnerin oder für den Partner und für die Umgebung, sondern stellt auch tatsächlich ein Gesundheitsrisiko dar. Schnarchen ist eigentlich keine Krankheit, kann aber die Vorstufe einer obstruktiven Schlafapnoe sein.

Bei der Schlafapnoe kann es im Schlaf zu mehreren Atempausen bis zu lebensbedrohlichen Atemstillständen kommen. Dabei ist die Sauerstoffversorgung des Körpers unzureichend, die Betroffenen sind des Öfteren am nächsten Tag müde und haben Konzentrationsschwierigkeiten, manche haben auch Kopfschmerzen. Als Ursache können mehrere Faktoren in Frage kommen: Nasen- und Rachenpolypen (eher bei Klein- und Schulkindern), trockene Nasenschleimhäute, Schnupfen, Unregelmäßigkeiten an der Nasenscheidewand, Übergewicht, späte Abendmahlzeiten, übermäßiger Alkoholkonsum vor dem Schlafengehen und Rauchen sind einige davon. Die Beseitigung dieser Faktoren kann manchmal hilfreich sein.

Bei einer Untersuchung bei einer Fachärztin oder bei einem Facharzt für Hals-, Nasen- und Ohrenkrankheiten kann die Ursache geklärt und die geeigneten therapeutischen Maßnahmen eingeleitet werden. Manchmal kann eine Übernachtung in einem Schlaflabor notwendig sein, wo speziell ausgebildete Schlafmedizinerinnen und -mediziner die Ursache feststellen können. Für die richtige Therapie ist eine fachliche Abklärung unbedingt notwendig. Bitte kontaktieren Sie dazu Ihren Hausarzt/Ihre Hausärztin oder Ihren HNO-Arzt, Ihre HNO-Ärztin.

Ich wünsche Ihnen alles Gute, bleiben Sie gesund!

Dr. Ata Kaynar