

„Die jährliche Vorsorgeuntersuchung ist das Pickelr für die persönliche Gesundheit“ (Erika Scharer)



Erika Scharer,
Landesrätin für Ge-
sundheit und Soziales



Dr. Peter Kowatsch,
Vorsorgereferent der
Ärztekammer Salzburg



Prim. Univ.-Prof. Dr.
Günther Janetschek,
Univ.-Klinik für Urologie
u. Andrologie, SALK

Eine Initiative des Landes Salzburg gemeinsam mit der
Ärztekammer Salzburg und den Salzburger Landeskliniken mit
Unterstützung der Wirtschaftskammer Salzburg.

Infos unter: www.salk.at/maennergesundheits

Wir danken unseren Partnern:



Verlässlichkeit für viele Jahre



Impressum: Medieninhaber: Ärztekammer Salzburg | Hersteller: Druckerei: Offset 5020 | Verlags- und Herstellungsort: Salzburg

MANN BRAUCHT REGELMÄSSIGE WARTUNG!



HALTEN SIE IHREN MOTOR AM LAUFEN



POTENZSTÖRUNGEN DURCH KREISLAUFERKRANKUNGEN

Wenn der Motor nicht mehr anspringt ...

Eine große Anzahl von Männern kennt sexuelle Probleme! Häufig sind sie Ausdruck für eine akute Belastungssituation. Man(n) fühlt sich unter Druck, gestresst, traurig oder unverstanden. Erektionsstörungen können aber auch ein Warnzeichen für Herzerkrankungen sein. Daher:

- Haben Sie keine Angst davor, mit Ihrem Arzt zu sprechen, wenn Sie Erektionsprobleme haben.
- Gehen Sie regelmäßig für ein Check-up zu Ihrem Arzt.

Die Häufigkeit von Erektionsstörung nimmt mit dem Alter zu. Dies kann in Zusammenhang mit Erkrankungen des Gefäßsystems oder des Nervensystems stehen.

Das wichtigste ist, möglichst früh über die Probleme zu reden. Fragen Sie den Arzt Ihres Vertrauens.



PROSTATAKARZINOM

Wenn die Einspritzanlage kaputt geht ...

Mit zunehmendem Alter wächst die Prostata. Meistens handelt sich dabei nicht um bösartiges Zellwachstum. Mit dem Prostatawachstum steigt allerdings auch das Krebsrisiko.

Prostatakrebs verursacht in seinem Frühstadium keinerlei Beschwerden! Wenn das Karzinom wächst, kann es zu Symptomen kommen, die denen einer gutartigen Prostatavergrößerung gleichen.

Eindeutige Ursachen für Prostatakarzinome sind nicht bekannt. Mögliche Faktoren sind allerdings das Sexualverhalten und hormonelle Einflüsse. Auch Rauchen, starker Alkoholkonsum sowie fettreiche Ernährung können die Entstehung begünstigen.

Bitte beachten Sie:

- Je früher ein Tumor erkannt wird, desto besser ist er behandelbar
- Lassen Sie ab Ihrem 50. Geburtstag Ihre Prostata regelmäßig untersuchen
- Informieren Sie sich über Ihre „Prostata-Familien-geschichte“ – in manchen Familien tritt Prostatakrebs überdurchschnittlich häufig auf

ALKOHOLSUCHT

Wenn der Motor absäuft ...

Alkohol ist die „Volksdroge Nummer 1“. Jeder fünfte erwachsene Österreicher hat ein Problem im Umgang mit Alkohol. Alkoholkrank wird man nicht von heute auf morgen. Die Krankheit entwickelt sich schleichend.

Kritisch wird die Situation,

- wenn Sie selbst das Gefühl haben, zu viel zu trinken
- wenn Sie regelmäßig mehr als zwei Gläser (entspricht 2 Seidl Bier oder 2 Achterl Wein) Alkohol trinken
- wenn Sie sich erst nach einigen Gläsern richtig ausgeglichen und wohl fühlen
- wenn Sie Alkohol bei psychischen oder sozialen Belastungen trinken
- wenn Sie nach dem Alkoholkonsum regelmäßig Gedächtnislücken haben

Tipps:

- Beobachten Sie sich selbst, beobachten Sie Ihr Trinkverhalten
- Genießen Sie Alkohol, anstatt ihn in sich hinein zu schütten
- Unterbinden Sie die Regelmäßigkeit des Konsums, indem Sie an bestimmten Tagen während der Woche bewusst keinen Alkohol trinken

Hinter Alkoholproblemen verbergen sich häufig Depressionen, soziale, berufliche oder private Probleme.

HERZKRANKHEITEN

Wenn die Pumpe nicht mehr rund läuft ...

Herz-Kreislaufkrankungen sind die Todesursache Nummer Eins in den westlichen Industrienationen. Jeder zweite Todesfall geht auf einen Herzinfarkt oder Schlaganfall zurück.

Symptome Herzinfarkt

- Plötzlich auftretende linksseitige Schmerzen in Brust und Schulter
- Plötzliche Schmerzen hinter dem Brustbein mit Ausstrahlung in den linken oder rechten Arm, in die Halsregion oder in den Oberbauch
- Schmerzcharakter: „bleiern-drückend“ oder „brennend“, durchdringend und kontinuierlich anhaltend
- Atemnot, Erstickungsgefühl
- Begleiterscheinungen wie Schweißausbrüche, Übelkeit und Erbrechen
- Beklemmungs- oder Vernichtungsgefühl, Angst
- Plötzliches Auftreten von Herzjagen

Symptome Schlaganfall

- Sehstörung auf einem oder beiden Augen
- Schwindel, Gangstörung, Gleichgewichts- oder Koordinationsstörung

- Taubheitsgefühl
- Lähmung oder Schwäche im Gesicht, Arm, Bein oder auch einer ganzen Körperhälfte
- Verwirrung, Sprach-, Schrift- oder Verständnisstörung

Risikofaktoren:

- Rauchen
- hoher Blutdruck (über 120/80 mmHg)
- Fettstoffwechselstörung (LDL-Cholesterin über 100 mg/dl)
- Diabetes (4-6fach höheres Herzinfarkttrisiko)
- Übergewicht und Bewegungsmangel

Tipps:

- Hören Sie auf zu rauchen
- Kontrollieren Sie Ihren Blutdruck
- Essen Sie salz- und fettarm, schränken Sie Ihren Alkoholkonsum (Kalorienträger) ein
- Halten Sie sich bei Diabetes und Fettstoffwechselstörungen an die verordnete Diät
- Achten Sie auf Ihr Gewicht, reduzieren Sie Übergewicht
- Machen Sie regelmäßig Bewegung
- Nehmen Sie die verordneten Medikamente regelmäßig ein
- Gehen Sie zu regelmäßigen Kontrolluntersuchungen
- Wenn der Arzt Ihnen Notfallmedikamente (Nitro-Spray, Nitro-Kapseln) verordnet hat, sollten Sie diese immer und überall mit dabei haben

RAUCHEN

Wenn die Schadstoffe die Filter verstopfen ...

Verstopfte Gefäße, angegriffene Schleimhäute, Lungenkrebs – Die giftigen Substanzen des Tabakrauchs machen Ihren „Motor“ kaputt.

Anzeichen für eine Nikotinabhängigkeit:

- Bei Reduktion oder Beendigung des Konsums treten körperliche Entzugserscheinungen auf. Um die Entzugssymptome zu mildern, rauchen Sie weiter
- Sie spüren einen starken Wunsch, Tabak zu konsumieren
- Sie rauchen weiter trotz Wissens über die eindeutig schädlichen Folgen
- Je früher Sie die erste Zigarette des Tages rauchen wollen/müssen, desto höher ist Ihre Abhängigkeit

Tipps:

- Sprechen Sie mit Ihrem Arzt. Es gibt wirksame Therapien (in Salzburg z.B. das AVOS-Rauchentwöhnungsprogramm)
- Es gibt wirksame Medikamente

BURN OUT

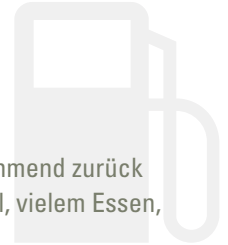
Wenn der Sprit ausgeht ...

Wenn Ihrem Auto der Sprit auszugehen droht, leuchtet die Tankanzeige auf. Auch für Burn Out gibt es Warnsignale – man muss sie nur kennen. Burn Out ist der Zustand ausgeprägter bis

völliger emotionaler und körperlicher Erschöpfung bei stark reduzierter Leistungsfähigkeit.

Symptome für drohendes Burn Out:

- Sie fühlen sich erschöpft und ausgelaugt
- Sie können nicht mehr abschalten
- Sie stellen Ihre eigenen Bedürfnisse zunehmend zurück
- Sie suchen Ablenkung und Trost in Alkohol, vielem Essen, vermehrtem Sex, Internet etc.
- Sie reagieren auf Misserfolge zuerst mit vermehrter Anstrengung, werden zynisch, wenn die Anstrengungen nicht fruchten, entwickeln schließlich eine negative Einstellung zu Ihrer Arbeit und ziehen sich zurück
- Sie leiden unter körperlichen Beschwerden wie Schwindelgefühlen, Schlafstörungen, Appetitlosigkeit, Magenschmerzen, Verspannungen etc.
- Sie sind deprimiert, haben große Angst zu versagen, wissen nicht mehr weiter



Vorbeugemaßnahmen:

- Nehmen Sie sich Raum und Zeit zum Ausruhen
- Suchen Sie sich Ausgleichsmöglichkeiten wie Sport oder Musik
- Überprüfen Sie die eigene Einstellung zur Arbeit
- Lernen Sie, die eigenen Grenzen wahrzunehmen und auszudrücken – Lernen Sie Nein zu sagen
- Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers
- Pflegen Sie ganz bewusst den Kontakt zu Ihrer Familie und Ihren Freunden

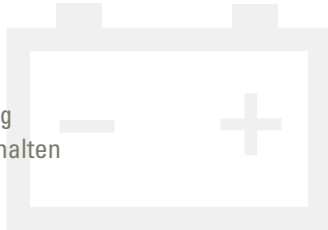
MÄNNERDEPRESSIONEN

Wenn Sie zu rasen beginnen ...

Depressionen bei Männern haben oft ein anderes Erscheinungsbild als bei Frauen.

Anzeichen sind:

- Gereiztheit, Ärger, Enttäuschung
- impulsives bis aggressives Verhalten
- erhöhte Risikobereitschaft
- Stressintoleranz
- Suchtverhalten – vermehrter Alkohol- und Nikotinkonsum
- Kompensation durch Arbeit
- Schwierigkeiten, Hilfe zu suchen und anzunehmen
- Selbstmordgedanken



Tipps:

- Depressionen kommen auch bei Männern relativ häufig vor
- Depressionen sind kein Tabuthema mehr
- Wenn Depressionen rechtzeitig erkannt und behandelt werden, bleibt Ihre Leistungsfähigkeit erhalten
- Seien Sie bereit Hilfe zu suchen und anzunehmen
- Suchen Sie Gespräche mit Freunden. Aber: Wenn Ihr depressiver Zustand länger als zwei Wochen anhält, sollten Sie sich an Ihren Arzt wenden

WAS MACHT MICH STÄRKER UND VITALER?

Ein paar nützliche Tipps für Ihr eigenes „Service“

- Nehmen Sie sich genügend Zeit für Ihre Familie und Ihre Freunde
- Nehmen Sie sich genügend Zeit für sich selbst
- Überwinden Sie sich und sprechen Sie über Ihre Probleme
- Reduzieren Sie Ihren Alkoholkonsum
- Versuchen Sie, mit dem Rauchen aufzuhören
- Treiben Sie regelmäßig Sport, der Ihnen auch Spaß macht
- Achten Sie auf Ihr Gewicht
- Tauschen Sie beim Frühstück das Marmeladesemmel gegen ein Vollkornbrot mit magerem Käse
- Verzichten Sie an ein paar Tagen in der Woche auf Fleisch
- Essen Sie regelmäßig Fisch
- Versuchen Sie, mehrmals täglich Obst und Gemüse zu essen

UND AM WICHTIGSTEN:

Nutzen Sie die Möglichkeit der regelmäßigen, kostenlosen Vorsorgeuntersuchung beim Arzt Ihres Vertrauens – so wie Sie auch die Werkstatt- und Servicetermine für Ihr Auto wahrnehmen.