

**Pressegespräch am 20.10.2009**



**HALTEN SIE IHREN MOTOR AM LAUFEN**

## Inhalt

Die Aktion.....	3
„Männerkrankheiten“ .....	5
Potenzstörungen durch Kreislauferkrankungen .....	5
Prostatakrebs .....	5
Herzkrankheiten .....	5
Alkoholsucht.....	7
Rauchen.....	8
Burn Out.....	8
Depression bei Männern .....	10
Was macht mich stärker und vitaler? .....	10
Die Experten .....	12
Pressekontakt .....	12

## Die Referenten

- **Erika Scharer**, Landesrätin für Gesundheit und Soziales
- **Dr. Peter Kowatsch**, Vorsorgereferent der Ärztekammer Salzburg
- **Univ. Prof. Dr. Günter Janetschek**, Vorstand Universitätsklinik für Urologie & Andrologie der SALK
- **KR Nikolaus Picker**, Gremialobmann WKS, Sparte Kfz-Handel
- **Harald Schmiri**, Innungsmeister WKS, Sparte Kfz-Werkstätten

## Die Aktion

### **„Salzburger Männergesundheit“ animiert Vorsorgemuffel Mann zum eigenverantwortlichen Umgang mit seiner Gesundheit**

In Salzburg haben sich Landesregierung, Ärztekammer und Landeskliniken zusammengeschlossen und die Aktion „Salzburger Männergesundheit“ gestartet. Ziel ist es, bei Salzburgs Männern das Bewusstsein für einen eigenverantwortlichen Umgang mit ihrer Gesundheit zu wecken und mehr Männer zur regelmäßigen Inanspruchnahme der Gesundenuntersuchung zu bewegen. Angesprochen werden die Männer dort, wo sehr viele von ihnen gerne sind: in Salzburgs Autowerkstätten. Lokale Medien, allen voran das ORF Landesstudio, leisten im Aktionszeitraum von 20. Oktober bis Ende November Verstärkung: Typische Männerkrankheiten vom Prostatakrebs bis zur männlichen Form von Depressionen werden gemeinsam mit Experten in Schwerpunktsendungen thematisiert. Am 11.11. findet in neun Autowerkstätten im gesamten Land Salzburg ein Aktionstag mit kostenlosen ärztlichen Check-ups und Beratungen statt.

Männer sind Vorsorgemuffel: nur wenige lassen ihre Gesundheit regelmäßig überprüfen. Anders als bei Frauen stoßen die kostenlosen Vorsorgeuntersuchungen der Krankenkassen bei Männern auf wenig Resonanz. Lediglich 10.000 von 200.000 Salzburger Männern – also nur jeder 20. – nehmen die jährlichen Vorsorgeuntersuchungen und die Möglichkeiten zur Krebsfrüherkennung wahr. „Bei der Pflege und Wartung ihres Autos sind die meisten Männer wesentlich aktiver. Strengstens werden die Pickerl-Intervalle eingehalten, um ja sicher zu gehen, dass mit dem Auto alles in Ordnung ist. Würden Männer ihrer Gesundheit ebenso viel Aufmerksamkeit schenken, könnten sie sich einiges ersparen“, sagt Gesundheits-Landesrätin Erika Scharer. Das jährliche „Pickerl“ für die eigene Gesundheit hätten Männer schon rein statistisch gesehen mehr als nötig: Sie haben durchschnittlich eine um sechs Jahre niedrigere Lebenserwartung als Frauen, leiden früher an schweren Erkrankungen, rauchen häufiger und trinken mehr Alkohol. Auch Krebserkrankungen wie Lungen-, Darm- und Magenkrebs treffen mehr Männer als Frauen.

Das Gesundheitsressort des Landes Salzburg hat nun gemeinsam mit der Ärztekammer Salzburg und den Salzburger Landeskliniken die Initiative „Salzburger Männergesundheit“ gestartet. Unterstützt wird die Aktion vom Landesgremium des Fahrzeughandels und der Landesinnung der Kfz-Techniker. Ziel ist es, bei Salzburgs Männern das Bewusstsein für einen eigenverantwortlichen Umgang mit ihrer Gesundheit zu fördern und mehr Männer zur regelmäßigen Inanspruchnahme der Gesundenuntersuchung zu bewegen. Die Aktion richtet sich in erster Linie an jene Salzburger, die den Arztbesuch als Zeitverschwendung oder gar „Frauensache“ sehen. „Wir wollen vor allem jene Männer ab dem 35. Lebensjahr ansprechen, die voll im Berufsleben stehen und glauben, für die Vorsorgeuntersuchung keine Zeit zu haben“, sagt Dr. Peter Kowatsch, Allgemeinmediziner und Vorsorgereferent der Salzburger Ärztekammer.

#### **Typische Männerkrankheiten als Schwerpunktthemen**

„Wir wollen nicht mit erhobenem Zeigefinger auf die Männer zugehen, sondern zeigen, welche Krankheiten weshalb so bedrohlich sein können und ihnen nützliche Tipps geben, wie sie sich ihre Gesundheit länger erhalten“, so Kowatsch. Thematisiert werden Prostatakarzinome, Potenzstörungen und ihr Zusammenhang mit Kreislauferkrankungen, Herzkrankheiten, Alkoholsucht, Rauchen, Burn Out sowie die speziellen Ausprägungen von Depressionen bei Männern.

## **50.000 Männer-Service-Broschüren für Salzburgs Autowerkstätten**

Dass der Kontakt zu Salzburgs Männern auf Medizin-untypischem Territorium stattfindet, hat einen bestimmten Grund. Kowatsch erklärt: „Wir holen die Männer dort ab, wo sehr viele von ihnen gerne sind – in der Autowerkstatt und beim Autohändler. Der Zusammenhang liegt auf der Hand: Das Auto ist des Mannes liebster Spielzeug, das er dementsprechend pflegt und warten lässt. Aber mit der Wartung der eigenen Gesundheit ist es oftmals leider nicht allzu weit her.“ Um die Männer an die regelmäßige Inanspruchnahme der Gesundenuntersuchung, also das eigene „Service“ zu erinnern, werden in Autowerkstätten im gesamten Bundesland mehr als 50.000 Broschüren ausgegeben. Der Inhalt: Typische Männerkrankheiten, ihre Symptome und nützliche Tipps. Die Broschüre bekommt jeder, der sein Auto im Aktionszeitraum vom 20. Oktober bis Ende November zum Service bringt an den Rückspiegel gehängt. „Wir waren von der gesamten Aktion ‚Salzburger Männergesundheit‘ angetan und unterstützen sie gerne. In den Werkstätten lassen sich vor allem um diese Jahreszeit unglaublich viele Männer erreichen“, sagt KR Nikolaus Picker, Gremialobmann WKS, Sparte Kfz-Handel, und ergänzt: „Selbstverständlich erhalten auch Frauen die Broschüre, damit sie ihre Männer an die Vorsorgeuntersuchung erinnern können.“

### **„Autocheck = Männercheck“ – Aktionstag am 11. November**

Am 11. November findet in neun Salzburger Autowerkstätten der Aktionstag „Autocheck = Männercheck“ statt. „Während ihr Auto beim Service ist, können sich die Männer selbst durchchecken lassen“, erklärt KR Harald Schmir, Landes-Innungsmeister der Kfz-Techniker. Ein niedergelassener Arzt befindet sich vor Ort und bietet kostenlos Blutzucker-, Körperfett- und Blutdruckmessungen und dazugehörige Beratung an. Zudem können in den meisten Werkstätten Raucherberatungen in Anspruch genommen werden. „Die Landesinnung der Kfz-Techniker unterstützt diese Aktion gerne. Nicht zuletzt weil Kfz-Mechaniker ein überwiegend von Männern ausgeübter Beruf ist, haben wir großes Interesse daran, dass auch die Männer besser auf ihre Gesundheit achten“, sagt Schmir.

Die teilnehmenden Werkstätten:

- Autohaus Karl Graggaber, Mauterndorf, Bundesstraße 230
- Autohaus Eugendorf, Nordstraße 2
- Kornprobst GmbH & Co KG, Straßwalchen, Salzburger Straße 29
- Margreiter Kfz-Werkstätten GmbH, Salzburg, Linzer Bundesstraße 39
- Oskar Schmidt GmbH & Co KG, Salzburg, Alpenstraße 122
- Autoschober GmbH, Bischofshofen, Gasteinerstraße 83
- Hans Vierthaler GmbH & Co KG, Bischofshofen, Salzburger Straße 69
- Steindl - Mayr OHG, Kuchl, Garnei 139
- Gregor Altendorfer GmbH & Co KG, Zell am See, Brucker Bundesstraße 108

### **Breite Kommunikation, zusätzliche Angebote**

Die Aktion „Salzburger Männergesundheit“ wird breit kommuniziert – sowohl über Medienkooperationen als auch über die Partner wie Wirtschaftskammer oder der Arbeitskreis für Vorsorgemedizin (AVOS). Auf der Website der Salzburger Landeskliniken finden sich unter [www.salk.at/maennergesundheitszentrum](http://www.salk.at/maennergesundheitszentrum) alle Informationen zur Aktion, den Krankheiten und den Ansprechpartnern. Neben dem AVOS bietet auch das Männerbüro Salzburg spezifische Angebote zur Gesundheitsförderung von Männern. Landesrätin Scharer vertritt: „Aktuell wird an einem Männergesundheitszentrum, das über Interreg III finanziert werden soll, gearbeitet.“

## **„Männerkrankheiten“**

**Nicht jeder Mann lebt zwangsläufig ungesund, grundsätzlich aber haben Männer ein höheres Risiko schwer zu erkranken als Frauen. Die Aktion „Salzburger Männergesundheit“ thematisiert typische Männerkrankheiten – vom Prostatakrebs bis zur männlichen Form von Depressionen – und ihre Symptome, informiert über Risikofaktoren und gibt nützliche Vorsorgetipps.**

### **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 und somit psychischer Natur – Man(n) fühlt sich unter Druck, gestresst, traurig oder unverstanden etc. Erektionsstörungen können aber auch ein Warnzeichen für Herzerkrankungen sein. Daher ist es wichtig, dass Männer keine Angst davor haben, mit ihrem Arzt zu sprechen, wenn Erektionsprobleme auftreten.

Jeder Mann kann von einer sexuellen Funktionsstörung betroffen sein, viele Männer kennen zumindest zeitweiliges „Versagen“. Leider dauert es oft nach wie vor Jahre, bis sich Männer deswegen in professionelle Behandlung begeben. Aber selbst das Gespräch mit der Partnerin findet aus Schamgründen oder Unsicherheit oft viel zu spät oder gar nicht statt. Möglichst früh über die bestehenden Probleme zu reden und damit eine Chronifizierung zu verhindern ist der wichtigste Schritt.

Nach dem Gespräch mit dem Hausarzt und einer Untersuchung der Herz-Kreislauf-Gesundheit erfolgt in der Regel die körperliche Untersuchung durch den Urologen. Die weiteren Therapieschritte ergeben sich aus allen Befunden und umfassen die entsprechende Behandlung einer eventuell vorhandenen Grunderkrankung, eine spezifische symptomorientierte Therapie z.B. mit erektionsfördernden Medikamenten oder die Überweisung in eine Sexualtherapie.

Tipps:

- Männer sollten keine Angst davor haben, mit ihrem Arzt zu sprechen, wenn Sie Erektionsprobleme haben
- Ein regelmäßiger Check-up beim Arzt kann lebensrettend sein

### **Prostatakrebs**

*Wenn die Einspritzanlage kaputt geht ...*

In Österreich sterben jedes Jahr mehr Männer an Prostatakrebs als durch Verkehrsunfälle. „Bei einer frühen Diagnose ist Prostatakrebs heute dank effizienter Therapien heilbar. Eine Senkung der Krebssterblichkeit lässt sich also vor allem durch Früherkennung erreichen“, sagt Prim. Prof. Dr. Günter Janetschek, Vorstand Urologie und Andrologie des Universitätsklinikum Salzburg.

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.

- Je früher ein Tumor erkannt wird, desto besser ist er behandelbar
- Männer sollten ab ihrem 50. Geburtstag ihre Prostata regelmäßig untersuchen lassen
- Männer sollten sich über ihre „Prostata-Familiengeschichte“ informieren – in manchen Familien tritt Prostatakrebs überdurchschnittlich häufig auf

Prostatakarzinome können vom Darm aus nur in einem geringen Prozentsatz manuell ertastet oder durch verschiedene bildgebende Verfahren sichtbar gemacht werden. Deshalb ist der PSA-Wert im Blut generell ein wichtiger Indikator für eine bösartige Veränderung der Prostata: PSA bedeutet "Prostata-spezifisches Antigen" und ist ein von den Prostatazellen gebildetes Eiweiß. Es ist im Prostatasekret enthalten und kann auch im Blut nachgewiesen werden.

Ein wesentlicher Faktor für die Entstehung eines Prostatakarzinoms ist die Ernährung. Deshalb gibt es auch weltweit sehr große Unterschiede in der Häufigkeit. Sehr häufig ist das Prostatakarzinom in Europa und in den USA. Ein wesentlicher Risikofaktor ist tierisches Fett, das es zu vermeiden gilt. Zu empfehlen ist eine ausgewogene kalorienarme Ernährung mit pflanzlichen Fetten (Olivenöl), Gemüse (Tomaten) und reichlich Vitaminen.

Genetische Risiken sind ebenfalls erkennbar, denn in manchen Familien tritt Prostatakrebs überdurchschnittlich häufig auf.

Auf jeden Fall sollte jeder Mann ab einem Alter von 50 Jahren jährlich zur Vorsorgeuntersuchung gehen, damit bösartige Veränderungen der Vorsteherdrüse rechtzeitig erkannt und behandelt werden können.

## **Herzkrankheiten**

*Wenn die Pumpe nicht mehr rund läuft ...*

Herz-Kreislaufkrankungen sind nicht ohne Grund das Kernthema der Aktion „Salzburger Männergesundheit“. Denn: sie sind die Todesursache Nummer Eins in den westlichen Industrienationen. Jeder zweite Todesfall geht auf einen Herzinfarkt oder Schlaganfall zurück.

Die Koronare Herzkrankheit (KHK) ist eine Durchblutungsstörung des Herzmuskels aufgrund verengter Herzkranzgefäße. Wenn der Herzmuskel nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff versorgt wird, nimmt er Schaden und es entstehen Schmerzen in der Brust (Angina pectoris)

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

Erste Schritte der Diagnose der Koronaren Herzkrankheit (KHK) sind eine ausführliche Befragung durch einen Arzt, eine körperliche Untersuchung, Blutdruckmessung sowie ein Elektrokardiogramm (EKG), bei dem die elektrischen Ströme des Herzens gemessen werden. Außerdem gibt es spezielle Herzuntersuchungen, um eine Koronare Herzkrankheit zu diagnostizieren.

#### Risikofaktoren

- Übergewicht (hoher BMI sowie ungünstiges Waist-to-Hip-Verhältnis) und Bewegungsmangel
- Rauchen
- Fettstoffwechselstörung (LDL)
- Bluthochdruck (über 135/90 mmHg)
- Diabetes (4-6fach höheres Herzinfarktrisiko)
- Hyperurikämie (erhöhter Harnsäuregehalt im Blut; z.B. bei Gicht)
- Stress und psychische Belastungen
- erbliche Faktoren (Blutsverwandte sind ebenfalls an KHK erkrankt, oder haben einen Herzinfarkt oder Schlaganfall erlitten)
- Alkoholmissbrauch

#### Tipps

- aufhören zu rauchen
- Blutdruck kontrollieren
- salz- und fettarmes Essen
- Alkoholkonsum einschränken
- bei Diabetes und Fettstoffwechselstörungen an die verordnete Diät halten
- auf das eigene Gewicht achten; Übergewicht reduzieren
- regelmäßige Bewegung
- verordnete Medikamente regelmäßig einnehmen
- verordnete Notfallmedikamente immer und überall mit dabei haben

Wichtig: Eine gesunde Ernährung verringert das Risiko von Herz-Kreislaufkrankungen. Als besonders günstig hat sich die so genannte mediterrane Kost herausgestellt, die das Risiko für Herz- und Gefäßkrankheiten um mehr als 60 Prozent senkt. Die wichtigsten Merkmale der mediterranen Kost sind die geringe Verwendung tierischer Fette und ihr Ersatz durch Pflanzenöle, häufiger Verzehr von Fisch anstelle von Landtieren sowie viel Obst, Salate und Gemüse.

## Alkoholsucht

*Wenn der Motor absäuft ...*

Alkohol ist die „Volksdroge Nummer 1“. Jeder fünfte Erwachsene Österreicher hat ein Alkoholproblem. Alkoholkrank wird man allerdings nicht von heute auf morgen, die Krankheit entwickelt sich üblicherweise schleichend.

Kritisch wird die Situation, wenn

- man selbst das Gefühl hat, zu viel zu trinken

- man regelmäßig mehr als zwei Gläser Alkohol (entspricht zwei Seitln Bier oder zwei Gläsern Wein) trinkt
- Alkohol zum Essen oder Ausgehen einfach dazugehört und nicht mehr wegzudenken ist
- bei psychischen oder sozialen Belastungen getrunken wird
- man sich erst nach einigen Gläsern richtig ausgeglichen und wohl fühlt
- sich nach dem Alkoholkonsum regelmäßig Gedächtnislücken einstellen

#### Tipps

- Das eigene Trinkverhalten beobachten
- Alkohol genießen, anstatt ihn in sich hinein zu schütten
- Die Regelmäßigkeit des Alkoholkonsums, indem an bestimmten Tagen während der Woche bewusst kein Alkohol getrunken wird

Hinter Alkoholabhängigkeit verbergen sich häufig Depressionen, soziale, berufliche oder private Probleme. Das rechtzeitige „ehrliche“ Gespräch mit dem Arzt des Vertrauens kann viele Probleme lösen.

## Rauchen

*Wenn die Schadstoffe die Filter verstopfen ...*

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

Anzeichen für eine Nikotinabhängigkeit:

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

Tipps:

- Sprechen Sie mit Ihrem Arzt
- Es gibt wirksame Therapien (in Salzburg z.B. das AVOS-Rauchentwöhnungsprogramm; Informationen unter 0662/887588 oder [www.avos.at](http://www.avos.at))
- Es gibt wirksame Medikamente

## Burn Out

*Wenn der Sprit ausgeht ...*

„Wenn Ihrem Auto der Sprit auszugehen droht, leuchtet die Benzinanzeige auf. Auch für Burn Out gibt es eine Anzeige – man muss sie nur kennen“, so Dr. Peter Kowatsch. Burn Out ist der Zustand ausgeprägter bis völliger emotionaler und körperlicher Erschöpfung sowie stark reduzierter Leistungsfähigkeit. Es entwickelt sich meist schleichend über Monate oder Jahre, wobei verschiedene Phasen – von Enthusiasmus über Stagnation, Frustration, hin zur Apathie und schließlich zum Vollbild des Burn Out – durchlaufen werden

Männer zwischen 30 und 60 Jahren sind am häufigsten von einem chronischen Burn Out betroffen. Betroffene kommen meist erst dann zum Arzt, wenn sie nicht mehr können oder das persönliche Umfeld sie dazu zwingt, endlich etwas zu unternehmen.

Erkennbar ist das drohende Burn Out an unterschiedlichen Symptomen. Eine Auswahl:

- Man fühlt sich erschöpft und ausgelaugt.
- Man kann nicht mehr abschalten und findet keine Erholung mehr.
- Man stellt die eigenen Bedürfnisse (Familie, Freizeit, soziale Kontakte) zunehmend zurück.
- Man sucht Ablenkung und Trost in Alkohol, Tabak, vielem Essen, vermehrtem Sex, Internet ...
- Man reagiert auf Misserfolge zuerst mit vermehrter Anstrengung, wird abwertend und zynisch wenn die Anstrengungen nicht fruchten und entwickelt schließlich eine negative Einstellung zur Arbeit und zieht sich zunehmend zurück
- Man entwickelt psychosomatische Beschwerden wie Schwindelgefühle, Schlafstörungen, Appetitstörungen, Magenschmerzen, chronische Schmerzen des Bewegungsapparats, Impotenz ...
- Man bewältigt die Arbeit merklich schlechter, traut mir immer weniger zu und fühlt mich zunehmend wertlos.
- Man ist deprimiert, hat große Angst zu versagen und weiß nicht mehr weiter.

Eine Vielzahl von Faktoren wirkt verstärkend auf den Burn Out Prozess. Zum Beispiel:

- Keine geregelten Mahlzeiten
- Erhöhter Alkoholkonsum, um den Tagesstress abzubauen.
- Gestörter Schlafrhythmus und Erholbarkeit des Schlafes
- Von den Anforderungen und Wünschen an das Familienleben und die Partnerschaft geprägte Wochenenden und Urlaube, die für viele Männer gleichzeitig noch die Verpflichtung zu einer ständigen „Online-Präsenz“ seitens des Arbeitgebers mit sich bringen.
- Das Negieren von Stress-Symptomen wie Spannungskopfschmerz, Schwindel und Herzbeschwerden bzw. deren Unterdrückung durch Schmerz- und Beruhigungsmittel.
- Das Nachlassen der Selbstwahrnehmung eigener Gefühle und Bedürfnisse; das Umdeuten von hohem Arbeitseinsatz und Erfolgsdruck als positive Tugenden, um die Motivation überhaupt aufrechterhalten zu können.

Individuelle Vorbeugemaßnahmen sind etwa:

- Sich selbst Raum und Zeit zum Ausruhen und Regenerieren geben, Ausgleichsmöglichkeiten wie Sport, Musik und Hobbys suchen
- Die eigene Einstellung zur Arbeit überprüfen und ggf. korrigieren (Stichwort: Karriere, Anerkennung durch Arbeit, Leistungsvorstellungen)
- Ein gutes Maß an Be- und Entlastungen finden
- die eigenen Grenzen wahrnehmen (auch auf körperliche Signale achten) und ausdrücken (Stichwort: Neinsagen lernen)
- Kontakt zu Familie und Freunden bewußt pflegen
- Mit dem Hausarzt sprechen

## **Depression bei Männern**

*Wenn Männer zu rasen beginnen ...*

Wenn friedliebende Männer plötzlich "ausrasten", stecken oft nicht nur angestaute Aggressionen dahinter. Möglicherweise ist auch eine verborgene Depression die Ursache.

Schuld daran, dass männliche Depressionen oft unentdeckt bleiben, sind die vermeintlich untypischen Symptome. Wutausbrüche, Kamikaze-Manöver mit dem Auto oder gewalttätige Übergriffe entsprechen nicht den klassischen Anzeichen einer Depression und fallen daher durchs Erkennungs-Raster. Wie in anderen Fällen auch, ticken Männer hier anders als Frauen. Anstatt sich niedergeschlagen und verzweifelt von der Welt zurückzuziehen, schlägt ihre Ohnmacht in Wut um. Männer tendieren zu aggressivem Verhalten, weil das dem typisch männlichen Selbstbild eher entspricht als der leise Rückzug. Das erschwert die Diagnose.

Nicht alle depressiven Männer reagieren jedoch mit Gewalt. Da es ihnen häufig schwer fällt, über psychische Probleme zu sprechen, übertragen viele ihre Beschwerden auf den Körper.

**Kennzeichen einer Depression bei Männern**

- Die Betreffenden regen sich schnell über Kleinigkeiten auf und reagieren aggressiv.
- Sie leisten im Beruf merklich weniger und wissen oft nicht, warum.
- Viele treiben exzessiv Sport.
- Sie trinken regelmäßig Alkohol oder nehmen Medikamente zur Entspannung.
- Sie schlafen nachts schlecht und sind tagsüber ständig erschöpft.
- Sie ertragen weniger Stress als früher und sind leicht aus der Bahn zu werfen.
- Sie fühlen sich oft ängstlich, ruhelos oder niedergeschlagen.
- Sie fühlen sich ausgebrannt und wie gelähmt.
- Sie leiden an chronischer Verstopfung
- Sie haben öfter Selbstmordgedanken.

## **Was macht mich stärker und vitaler?**

*Nützliche Tipps für den eigenen „Service“ ...*

Wenn ein Auto nicht bewegt wird, entleert sich die Batterie. Wenn es nicht gewartet wird, beginnt es zu rosten. Warum sollte das beim Menschen anders sein? Hier ein paar nützliche Tipps für die eigene Instandhaltung:

- Nehmen Sie sich genügend Zeit für Ihre Familie und Ihre Freunde
- Nehmen Sie sich genügend Zeit für sich selbst
- Überwinden Sie sich und sprechen 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 regelmäßig 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

„All diese Tipps sind sehr nützlich“, richtet sich Dr. Peter Kowatsch an die Salzburger Männer, „Am wichtigsten aber ist folgendes: Nutzen Sie die Möglichkeit der regelmäßigen, kostenlosen Vorsorgeuntersuchung beim Arzt Ihres Vertrauens. Und nutzen Sie auch die, gegen einen moderaten Selbstbehalt erhältliche, umfassendere Rundumvorsorge durch Ihren Hausarzt in Zusammenarbeit mit Internisten. Beides sollte so selbstverständlich für Sie sein, wie die regelmäßigen Werkstatt- und Servicetermine, die Sie Ihrem Auto gönnen. Es zahlt sich aus, auf die eigene Maschine zu schauen.“

## Die Experten

### **Dr. Peter Kowatsch**

Vorsorgereferent der Salzburger Ärztekammer, Allgemeinmediziner mit Ordination in St. Gilgen. Themen: Vorsorgeuntersuchung; Herz-Kreislaufkrankungen, Rauchen, Alkoholsucht

### **Prim. Prof. Dr. Günter Janetschek**

Vorstand Universitätsklinik für Urologie und Andrologie am Universitätsklinikum Salzburg/LKH. Themen: Prostatakrebs, Potenzstörungen durch Kreislaufkrankungen

### **Univ.-Prof. Dr. Friedrich Wurst**

Vorstand Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie II am Universitätsklinikum Salzburg/CDK, Thema: Sucht (Alkohol, Rauchen)

### **OA Dr. Christoph Kartnig**

Facharzt für Psychiatrie und Neurologie, Psychotherapeut; Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie I/Sonderauftrag für Psychosomatik am Universitätsklinikum Salzburg/LKH; Themen: Burn Out, Depressionen

### **Univ.-Prof. Dr. Maximilian Pichler**

Vorstand der Universitätsklinik für Inneren Medizin II am Universitätsklinikum Salzburg/LKH. Thema: Herz-Kreislaufkrankungen

## Pressekontakt

### **Mag. Mick Weinberger**

Pressesprecherin

Gemeinnützige Salzburger Landeskliniken Betriebsgesellschaft mbH (SALK)

Müllner Hauptstraße 48

5020 Salzburg

Tel: +43/0662/4482-1007

Mobil: +43/0664 604141 1007

Fax: +43/0662/4482-1009

[m.weinberger@salk.at](mailto:m.weinberger@salk.at)

[presse@salk.at](mailto:presse@salk.at)