

Männergesundheit: gesunde Lebensjahre dazugewinnen

BERLIN – Statistiken zeigen, dass Frauen in Deutschland durchschnittlich vier bis fünf Jahre länger leben als Männer. Zwar hat sich dieser Unterschied in den letzten Jahren verringert. Dennoch besteht keinen Grund zur Selbstzufriedenheit. Anlässlich des Weltmännertags am Freitag, den 03. November 2023 informiert das IPF, wie cleveres Vorsorgemanagement dabei hilft, gesund zu bleiben.

Herzgesundheit im Blick behalten

Herzerkrankungen sind für Männer in Deutschland die Haupttodesursache. Die Koronare Herzkrankheit führt mit 41 Prozent die Sterbestatistik an, gefolgt von Herzinfarkt mit 27 Prozent und Herzinsuffizienz mit nahezu 14 Prozent. Risikofaktoren wie Fettstoffwechselstörungen und Diabetes lassen sich zum Beispiel beim Gesundheits-Check-up alle drei Jahre überprüfen. Dafür reichen einfache Bluttests. Sie zeigen an, ob die Blutfettwerte und der Blutzucker im grünen Bereich liegen – oder behandlungsbedürftig sind.

Konsequent zur Krebsvorsorge

Auch Krebserkrankungen kosten Lebensjahre: Nach Angaben des Robert-Koch-Instituts (RKI) sind nach Lungenkrebs bösartige Tumore der Prostata und des Darms die häufigsten Krebs-Todesursachen bei Männern. Zur Früherkennung zu gehen, lohnt sich: Darmkrebs kann im Frühstadium in den allermeisten Fällen noch geheilt werden. Wer vor der Darmspiegelung zurückschreckt, kann ab einem Alter von 50 Jahren regelmäßig einen immunologischen Stuhltest machen. Die Kosten übernimmt die Krankenkasse. Zur Früherkennung von Prostatakrebs steht Männern ab einem Alter von 45 Jahren eine jährliche Tastuntersuchung zu. Fachleute raten inzwischen dazu, diese Tastuntersuchung je nach individuellem Krebsrisiko durch einen PSA-Test zu ergänzen. Dazu reicht eine Blutprobe.

Weitere Informationen enthalten der Beitrag „Im Fokus: Männergesundheit“ sowie die IPF-Faltblätter „Herz-Kreislauf-Erkrankungen auf der Spur“ und „Darmkrebs“. Sie können unter www.vorsorge-online.de heruntergeladen oder bestellt werden. Weitere Bestellmöglichkeit: IPF-Versandservice, Postfach 12 44, 63552 Gelnhausen. Dabei unbedingt Titel, Namen und vollständige Adresse angeben.

Das Infozentrum für Prävention und Früherkennung (IPF) informiert die Öffentlichkeit über bestehende Möglichkeiten der Krankheitsvorsorge durch Laboruntersuchungen. Seit über 15 Jahren veröffentlicht das IPF in Zusammenarbeit mit anerkannten Experten Broschüren und Faltblätter zu einzelnen Krankheiten und deren Früherkennung. Diese Veröffentlichungen können kostenlos angefordert werden. Das IPF wird vom Verband der Diagnostica-Industrie (VDGH) unterstützt. Seine Neutralität wird durch einen wissenschaftlichen Beirat gewährleistet, dem erfahrene Ärzte angehören. Weitere Informationen erhalten Sie unter www.vorsorge-online.de

AUSGABEDATUM
01.11.2023

RÜCKFRAGEN AN
Susanne Gerhards
Redaktionsleiterin
T 030-200 599 48
presse@vorsorge-online.de
www.vorsorge-online.de
twitter.com/vorsorgeonline