

## Vorsorgeuntersuchung bei Männern

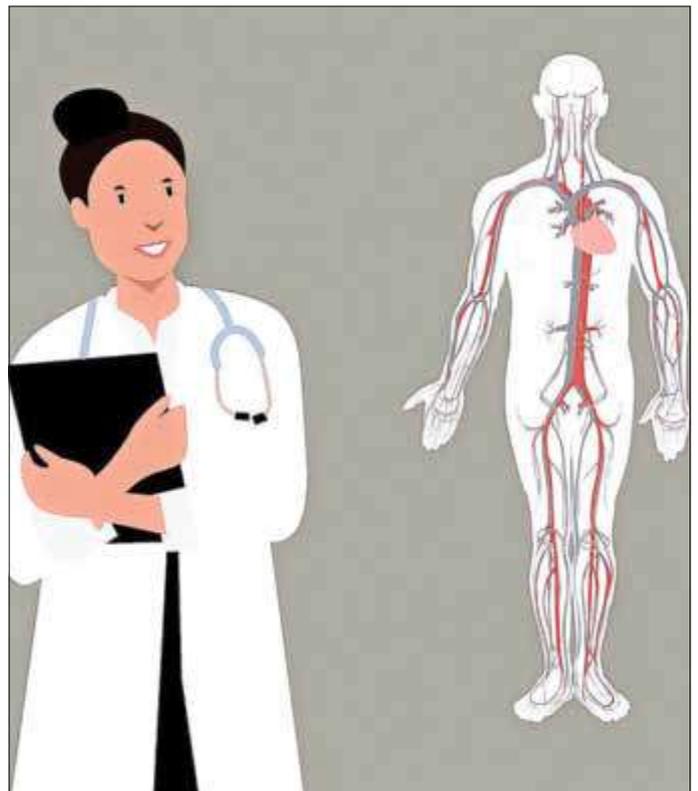
Losheim am See engagiert sich im Rahmen des Projektes „Losheim lebt gesund“ für Prävention und Gesundheitsförderung in der Seegemeinde. In unserer Amtsblattrubrik geben wir jede Woche in Kooperation mit dem Verein für Prävention und Gesundheit im Saarland (PuGiS e.V.) Gesundheitstipps oder Hinweise auf interessante Online-Angebote.

### Bereitschaft zu Vorsorgeuntersuchungen noch sehr gering

Regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen sind von entscheidender Bedeutung, um die männliche Gesundheit zu pflegen. Durch die frühzeitige Erkennung potenzieller gesundheitlicher Risiken können Erkrankungen rechtzeitig behandelt und schwerwiegende Verläufe vermieden werden. Im Gegensatz zu Frauen zeigen Männer in Deutschland eine geringere Bereitschaft zur Teilnahme an Vorsorgeuntersuchungen, da nur 22 Prozent von ihnen regelmäßig solche Untersuchungen in Anspruch nehmen. Dabei sind die medizinischen Untersuchungen zweifellos von großer Bedeutung, denn Männer im Altersbereich von 40 bis 60 Jahren weisen eine signifikant höhere Anzahl an Herz-Kreislauf-Erkrankungen auf als Frauen.

Im Folgenden empfehlen wir Ihnen Vorsorgeuntersuchungen für Männer je nach Lebensphase, die von den gesetzlichen Krankenversicherungen übernommen werden. Mit der natürlichen Veränderung des Körpers im Laufe der Zeit entstehen einige gesundheitliche Risiken erst in späteren Lebensjahren.

Ab dem 35. Lebensjahr haben gesetzlich Versicherte alle drei Jahre Anspruch auf einen umfassenden Gesundheits-Check (sog. „Check-up 35“). Hierunter zählen eine klinische Untersuchung des Ganzkörperstatus, Abhören von Herz und Lunge, Abtasten des Bauchraumes, Beurteilung des Bewegungsapparates und der Sinnesorgane, eine Impfanamnese, Blut- und Urinuntersuchungen. Dieser Check zielt auf die Früherkennung von Krankheiten ab, insbesondere von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Nierenerkrankungen und Diabetes mellitus Typ 2. Außerdem kann alle zwei Jahre ein Screening der Haut zur Hautkrebsvorsorge in Anspruch genommen werden.



### Das kann ich tun!

Bis zum 35. Lebensjahr sollten sich Männer einmal jährlich bei einer Hausärztin oder einem Hausarzt einer allgemeinen Gesundheitsuntersuchung unterziehen. Diese Untersuchung wird bis zum 35. Lebensjahr einmalig von den gesetzlichen Krankenkassen in Deutschland ohne Zusatzkosten übernommen.

Männern ab 45 Jahren wird empfohlen, regelmäßig eine Untersuchung der Prostata und der äußeren Geschlechtsorgane durchführen zu lassen. Ab diesem Zeitpunkt übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen einmal jährlich die Kosten für diese Untersuchung. Die Urologin bzw. der Urologe führt eine rektale Untersuchung der Prostata durch, um mögliche Veränderungen oder Unregelmäßigkeiten festzustellen. Auch die dazugehörigen Lymphknoten und die äußeren Geschlechtsorgane werden auf Veränderungen untersucht. Falls Unregelmäßigkeiten festgestellt werden, kann eine Gewebeprobe zur weiteren Abklärung entnommen werden. Zudem erhalten die Patienten eine Beratung, wie sie selbst am besten die Hoden auf Veränderungen abtasten können.

Für Männer über 50 Jahren wird die Vorsorge gegen Darmkrebs besonders wichtig. Bis zum Alter von 55 Jahren haben sie Anspruch auf einen jährlichen Stuhltest und eine Tastuntersuchung, die von der gesetzlichen Krankenversicherung übernommen wird. Zusätzlich können Männer ab 50 alle fünf Jahre eine Darmspiegelung (Koloskopie) durchführen lassen. Neben den zuvor genannten Vorsorgeuntersuchungen wird Männern ab 65 Jahren eine Untersuchung der Bauchschlagader empfohlen, da das Risiko eines Risses in diesem Alter erhöht ist. Diese Untersuchung wird einmalig von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen.

Die zahnärztliche Vorsorge wird bereits ab den ersten Zähnen bezahlt. Zweimal jährlich wird die Kontrolle der Zahnärztin oder beim Zahnarzt empfohlen und von den gesetzlichen Kassen übernommen.

Wie Sie sehen gibt es vielfältige Vorsorgemöglichkeiten, welche - von den gesetzlichen Krankenkassen getragen- von Ihnen in Anspruch genommen werden können. Diese sollten Sie auch nutzen, da eine frühzeitige Erkennung möglicher Erkrankungen die Heilungschancen enorm erhöht.



Regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen sind von entscheidender Bedeutung, um die männliche Gesundheit zu pflegen. Durch die frühzeitige Erkennung potenzieller gesundheitlicher Risiken können Erkrankungen rechtzeitig behandelt und schwerwiegende Verläufe vermieden werden. Im Gegensatz zu Frauen zeigen Männer in Deutschland eine geringere Bereitschaft zur Teilnahme an Vorsorgeuntersuchungen, da nur 22 Prozent von ihnen regelmäßig solche Untersuchungen in Anspruch nehmen.

Dabei sind die medizinischen Untersuchungen zweifellos von großer Bedeutung, denn Männer im Altersbereich von 40 bis 60 Jahren weisen eine signifikant höhere Anzahl an Herz-Kreislauf-Erkrankungen auf als Frauen.

Im Folgenden empfehlen wir Ihnen Vorsorgeuntersuchungen für Männer je nach Lebensphase, die von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen werden. Mit der natürlichen Veränderung des Körpers im Laufe der Zeit entstehen einige gesundheitliche Risiken erst in späteren Lebensjahren.

### Weiterführende Literatur

Baredo, C. (o. D.). Vorsorgeuntersuchungen für Männer. Zugriff am 31.10.2023 unter <https://pflegebox.de/ratgeber/leben-im-alter/vorsorgeuntersuchungen/vorsorgeuntersuchungen-fuer-maenner/>

Christmann, D. (2023). Der Check-up 35. Zugriff am 31.10.2023 unter <https://www.krebsgesellschaft.de/onko-internetportal/basis-informationen-krebs/vorsorge-und-frueherkennung/der-check-up-35.html>

Deutsche Presseagentur (2022). Männer sind häufiger krank und gehen seltener zum Arzt. Zugriff am 31.10.2023 unter <https://www.ihre-vorsorge.de/gesundheit/nachrichten/maenner-sind-haeufiger-krank-und-gehen-seltener-zum-arzt>

Dönch, U. (2020). So wichtig ist eine Vorsorgeuntersuchung für Männer. Zugriff am 31.10.2023 unter <https://www.muenchener-verein.de/ratgeber/gesundheit/vorsorge-bei-maennern/#c93342>

Gesund.Bund (2021). Gesund leben: Mundhygiene und Zahnvorsorge für gesunde Zähne. Zugriff am 31.10.2023 Zahnvorsorge und Mundhygiene für gesunde Zähne | [gesund.bund.de](https://gesund.bund.de)

Text: PuGiS e.V., Fotos: pixabay.com



#### Weitere Infos:

[www.das-saarland-lebt-gesund.de](http://www.das-saarland-lebt-gesund.de) und bei Facebook [www.facebook.com/DasSaarlandLebtGesund](https://www.facebook.com/DasSaarlandLebtGesund) sowie unter [www.pugis.de](http://www.pugis.de)

**„Losheim lebt gesund“ ist ein Projekt der Gemeinde Losheim am See in Zusammenarbeit mit PuGiS e.V. und der IKK Südwest.**

**Ansprechpartnerin für Fragen rund um das Thema „Prävention und Gesundheit“ im Bürgerdienstleistungszentrum:**

Frau Christine Kuhn (Fachkraft für Kommunales Gesundheitsmanagement) unter Tel. 06872/609-101