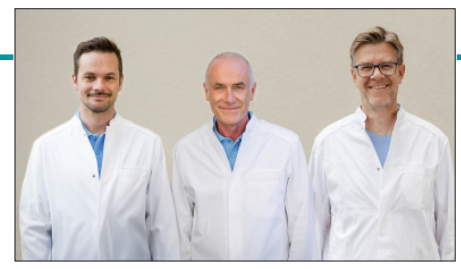
Gesundheit



Die drei Urologen

(von links) Dr. Michael Plangger, Dr. Egmond Jenny und Dr. Michael Aigner sprechen am Montag, 9. November, um 19.30 Uhr im St. Josef Gesundheitszentrum Meran im Rahmen von „Movember – Männergesundheit im Fokus“ über wichtige Fragen der Männergesundheit. Eingeladen sind Männer und interessierte Partnerinnen. ©

Männergesundheit: Hinhören statt aussitzen

VORSORGE: Vom Herz über den Magen bis zum Rücken – Nicht jede Beschwerde ist ein Grund zur Sorge , manche sollte Mann aber abklären lassen

Ein Ziehen im Rücken, Sodbrennen nach dem Essen oder ein Druckgefühl in der Brust: Nicht jede Beschwerde ist gleich ein Grund zur Sorge. Manche sollte man aber auch nicht einfach aussitzen. Der November rückt mit dem Weltmännertag am 3. November und der Movember-Aktion die Männergesundheit in den Mittelpunkt.

Bei allen Initiativen und Aktionen geht es um mehr als um Schnurrbärte, die das Symbol der internationalen Movember-Bewegung sind: Es geht darum, den eigenen Körper ernst zu nehmen und rechtzeitig zu handeln.

Denn Gesundheit lässt sich nicht auf einzelne Organe reduzieren. Bluthochdruck, erhöhte Cholesterinwerte oder ein gestörter Zuckerstoffwechsel können Herz und Gefäße langfristig belasten. Rückenschmerzen, Verdauungsprobleme oder Beschwerden im Analbereich können den Alltag erheblich beeinträchtigen – und sollten abgeklärt werden, wenn sie anhalten, wiederkehren oder sich verstärken.

Besonders beim Herzinfarkt zählt jede Minute. Männer sind davon im Durchschnitt früher betroffen als Frauen. Umso wichtiger ist es, die eigenen Risikofaktoren zu kennen, mögliche Warnzeichen ernst zu nehmen und im Notfall sofort Hilfe zu holen.

Vorsorge bedeutet dabei nicht, möglichst viele Untersuchungen zu absolvieren. Entscheidend ist, die persönlichen Risiken zu kennen und gemeinsam mit dem Arzt zu klären, welche Schritte sinnvoll sind. Das gilt für Männer wie Frauen.

Die Fachärzte des St. Josef Gesundheitszentrums Meran-Bozen zeigen auf dieser Seite, worauf (auch) Männer achten sollten – vom Herz-Kreislauf-System über Rücken und Verdauung bis hin zu Beschwerden, über die viele Männer nur ungern sprechen. (wib)

© Alle Rechte vorbehalten



Gesundheit kennt kein Alter und keine Kleidergröße: Vorsorge lohnt sich in jeder Lebensphase. shutterstock

Kein Grund, sich zu schämen

HÄMORRHOIDEN: Nicht jede Blutung ist harmlos

BOZEN/MERAN. Viele sprechen ungern darüber, dabei sind Hämorrhoidalleiden weit verbreitet. Vergrößerte Hämorrhoiden können Blutungen, Juckreiz und unangenehme Druckgefühle verursachen. Dr. Johannes Wagner, Facharzt für Proktologie und Phlebologie, erklärt, wann ärztlicher Rat gefragt ist.

Hämorrhoiden hat jeder Mensch: Als Gefäßpolster dichten sie den Enddarm ab – wie die Gummidichtung bei der Tür. Erst wenn sie sich vergrößern und nach außen „vorfallen“, können sie Beschwerden verursachen. Begünstigt wird dies durch Verstopfung, starkes Pressen beim Stuhlgang, Bewegungsmangel und ballaststoffarme Ernährung.

Häufig bleiben selbst vergrößerte Hämorrhoiden symptomlos. Treten Beschwerden auf, sind es meist hellrotes Blut am Stuhl, Juckreiz oder das Gefühl einer unvollständigen Darmentleerung. „Solche Beschwerden werden aber nicht nur von Hämorrhoiden verursacht“, warnt Dr. Wagner. Besonders Blutungen sollten deshalb ärztlich abgeklärt werden, da ernsthafte Erkrankungen dahinterstecken können.



Dr. Johannes Wagner: Das Leiden zu lindern ist möglich. St. Josef

Oft helfen eine Regulierung des Stuhlgangs und eine Anpassung der Lebensgewohnheiten. Sonst können Hämorrhoiden ambulant und schmerzarm abgebunden oder verödet werden. Nur in fortgeschrittenen Fällen ist eine Operation nötig. „Ein Hämorrhoidalleiden lässt sich gut behandeln – und vorbeugen“, betont Dr. Wagner. Wichtig sei, Beschwerden nicht aus Scham zu verschweigen.

© Alle Rechte vorbehalten

Schluss mit dem Kreuzweh

RÜCKEN: Wiederkehrende Schmerzen abklären

BOZEN/MERAN. Rückenschmerzen gehören zu den häufigsten gesundheitlichen Beschwerden und können den Alltag erheblich einschränken. Ein Großteil der Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule sind dabei auf unseren Lebensstil zurückzuführen. Die gute Nachricht: Mehr als 80 Prozent der Beschwerden bessern sich laut Dr. Maximilian Broger, Facharzt für Neurochirurgie, von selbst oder lassen sich mit einer kurzen Behandlung lindern.

Langes Sitzen, wenig Bewegung, eine ungünstige Haltung am Arbeitsplatz und der ständig gesenkte Blick aufs Smartphone sind die häufigsten Gründe für Rückenschmerzen. Meist bessern sich die Beschwerden spontan oder durch eine kurzzeitige Einnahme von Entzündungshemmern. „Wenn das nicht der Fall ist, die Schmerzen immer wiederkehren oder stärker werden, und Begleiterscheinungen wie Fieber, unerklärlicher Gewichtsverlust oder ausstrahlende Schmerzen mit Kraftverlust hinzukommen, sollte ein Facharzt aufgesucht werden“, betont Dr. Broger.



Dr. Maximilian Broger: Anhaltende Schmerzen abklären. St. Josef

Eine korrekte Diagnosestellung ist entscheidend für das weitere Vorgehen. Häufig reichen konservative Maßnahmen wie Physiotherapie, gezielte Kräftigungs- und Dehnungsübungen oder eine vorübergehende Schmerzbehandlung aus. In bestimmten Fällen kann auch ein chirurgischer Eingriff notwendig sein.

© Alle Rechte vorbehalten

Der Magen macht Probleme

VERDAUUNG: Von Sodbrennen und Völlegefühl

BOZEN/MERAN. Völlegefühl, saures Aufstoßen oder Brennen hinter dem Brustbein: Verdauungsbeschwerden und Reflux können den Alltag beeinträchtigen. Dr. Michele Comberlato, Facharzt für Gastroenterologie, erklärt, worauf es bei Diagnose und Behandlung ankommt.

Schlechte Verdauung und gastroösophagealer Reflux zählen zu den häufigen Beschwerden des Verdauungstrakts. Begünstigt werden sie unter anderem durch ungünstige Ernährungsgewohnheiten, unregelmäßige Mahlzeiten und Stress. Betroffene leiden etwa unter Völlegefühl, Bauchschmerzen nach dem Essen oder saurem Aufstoßen. Geschätzt 20 bis 40 Prozent der 20- bis 60-Jährigen sind davon betroffen.

„Das Erstgespräch ist entscheidend“, betont Dr. Michele Comberlato. Informationen über Essgewohnheiten, Beschwerden und bisherige Untersuchungen helfen, die weitere Abklärung festzulegen. Bei leichten Symptomen können eine Ernährungsumstellung und Veränderungen im Alltag bereits Linderung bringen.



Dr. Michele Comberlato: Problemen auf den Grund gehen.

Halten die Beschwerden an oder nehmen sie zu, kann eine Gastroskopie Klarheit schaffen. Bei Bedarf werden Gewebeproben entnommen, um Entzündungen oder eine Infektion mit dem Bakterium Helicobacter pylori festzustellen. Die Behandlung richtet sich nach der Ursache und den Beschwerden. Ziel ist es, Symptome zu lindern, mögliche Grunderkrankungen gezielt zu behandeln und die Lebensqualität zu erhalten.

© Alle Rechte vorbehalten

Der Blick auf das große Ganze

INNERE MEDIZIN: Wie Herz, Niere und Stoffwechsel zusammenhängen

BOZEN/MERAN. Bluthochdruck, erhöhte Blutfette und ein gestörter Zuckerstoffwechsel können die Gefäße belasten und langfristig Herz und Nieren schädigen. Umgekehrt kann eine eingeschränkte Nierenfunktion das Herz-Kreislauf-Risiko erhöhen. Deshalb lohnt sich ein Blick auf das Zusammenspiel der Organe – auch wenn noch keine Beschwerden auftreten.

„Nicht jeder Mensch braucht dasselbe – aber jeder Mensch sollte wissen, welche Aspekte seiner Gesundheit besondere Aufmerksamkeit verdienen“, sagt der Internist Dr. Hannes Stoll. Am Anfang einer guten Vorsorge steht deshalb nicht etwa eine lange Liste von Untersuchungen, sondern das persönliche Risikoprofil. Im ärztlichen Gespräch werden Vorerkrankungen, Beschwerden, Medikamente und familiäre Risiken ebenso erfasst wie Lebensstil, Ernährung, Bewegung und Körpergewicht. Erst aus Anamnese, körperlicher Untersuchung und gezielt ausgewählten Labor- und Diagnoseverfahren ergibt sich ein aussagekräftiges Gesamtbild.



Dr. Hannes Stoll: Risiken abklären lassen. St. Josef

„Entscheidend ist am Ende aber nicht die Anzahl der Untersuchungen, sondern was die Ergebnisse für die einzelne Person bedeuten: Was ist unauffällig? Wo bestehen Risiken? Was sollte weiter abgeklärt werden – und was kann man selbst für seine Gesundheit tun?“, erklärt der Facharzt für Innere Medizin. Eine individuelle Vorsorge verbinde medizinische Diagnostik mit persönlicher Beratung und richte den Blick auf den Menschen als Ganzes.

© Alle Rechte vorbehalten

Alarm fürs Herz: Wenn jede Minute zählt

KARDIOLOGIE: Früher Herzinfarkt bei Männern – Auf Warnzeichen achten

BOZEN/MERAN. Männer erleiden im Durchschnitt früher einen Herzinfarkt als Frauen. Zu den Risikofaktoren zählen Rauchen, Bluthochdruck, erhöhte Cholesterinwerte, Diabetes, Bewegungsmangel und Übergewicht. Wer seine Werte kennt und Risiken zeitig angeht, kann seine Herzgesundheit stärken.

Ein Herzinfarkt entsteht, wenn sich eine Herzkranzarterie verschließt und der Herzmuskel nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff versorgt wird. „Wird das Gefäß nicht schnell wieder geöffnet, stirbt ein Teil des Herzmuskels ab“, erklärt Dr. Ulrike Neumayer, Fachärztin für Kardiologie. Deshalb seien eine schnelle Diagnose und Behandlung überlebenswichtig.



Dr. Ulrike Neumayer: Check-up für das Herz. St. Josef

Einem Herzinfarkt gehen oft – aber nicht immer – typische Symptome voraus. Bei Männern zeigt sich häufiger das klassische Bild mit Schmerzen, Druck- oder Engegefühl im Brustkorb. Dazu können Atemnot, Kaltschweißigkeit oder Übelkeit kommen. Bei Frauen sind Atemnot, Übelkeit, Schmerzen im Rücken und Oberbauch sowie Erbrechen häufiger als bei Männern alleinige Alarmzeichen. Bei Verdacht gilt deshalb: sofort den Notruf 112 verständigen.

Neben der raschen Behandlung ist die Vorbeugung entscheidend. Regelmäßige Bewegung, eine ausgewogene Ernährung, der Verzicht auf das Rauchen und die Kontrolle von Blutdruck, Cholesterin und Blutzucker helfen, das persönliche Risiko zu senken. „Kardiale Beschwerden sollten unbedingt abgeklärt werden“, betont Dr. Neumayer.

© Alle Rechte vorbehalten