

Check-up für Männer:

Vorsorge endet nicht am 30. November

Der Blick in den Kalender ist schnell getan: Service fürs Auto? Eingetragen. Reifenwechsel? Erledigt. Aber der Gesundheits-Check? Manche Männer verschieben ihn gerne – aus Zeitmangel, Unsicherheit oder einfach, weil „eh“ nichts weh tut. Dabei können 20 Minuten beim Urologen ein Leben verändern.

Der November steht traditionell im Zeichen des „Movember“, der weltweit Aufmerksamkeit für Männergesundheit schafft. Doch nach dem Aktionszeitraum gilt: Vorsorge endet nicht am 30. November. „Movember war der Impuls – jetzt geht es darum, ins Tun zu kommen“, betont Clemens G. Wiesinger, Leiter der Abteilung für Urologie am Klinikum Wels-Grieskirchen.

Der Urologe als Lebensretter

Frauen nehmen in Österreich statistisch häufiger an Vorsorgeuntersuchungen teil als Männer: 2022 wurden laut Dachverband der Sozialversicherungsträger rund 99.000 Untersuchungen mehr bei Frauen durchgeführt. Eine Spectra-Umfrage von 2021 zeigt, dass nur 43 Prozent der Männer regelmäßig die Prostatakrebs-Vorsorge nutzen, während etwa ein Drittel noch nie eine Früherkennung gemacht hat. Viele Männer meiden den Besuch beim Urologen – ein riskantes Verhalten. „Zu den häufigsten Gründen für einen Besuch beim Urologen bei Männern in Österreich zählen Beschwerden mit der Prostata – insbesondere Probleme beim Wasserlassen, wie häufiger Harndrang, ein schwacher Harnstrahl oder das Gefühl, die Blase nicht vollständig entleeren zu können“, so Wiesinger. „All dies weist meist auf eine gutartige Prostatavergrößerung hin. Wichtig ist dann aber auch, eine Prostatakrebserkrankung – die häufigste Krebsform bei Männern – auszuschließen.“ Denn: „Wir sehen regelmäßig, wie frühzeitige Diagnosen durch regelmäßige Untersuchungen Lebensqualität verbessern und auch Leben retten. Ein Prostatakarzinom im Frühstadium kann nur im Rahmen von Früherkennungsuntersuchungen mit regelmäßiger Ermittlung des PSA-Wertes im Blut und durch weiterführende Bildgebungen wie die Magnetresonanztomographie durch einen Facharzt entdeckt werden. Denn in jenem Stadium, in welchem es behandelbar und somit heilbar ist, verursacht es per se meist keine Beschwerden.“

Mehr als Prostata: Weitere wichtige Themen der Männergesundheit

Männergesundheit umfasst aber weit mehr als die Prostata. „Bei Männern zwischen 20 und 45 ist Hodenkrebs die häufigste Krebserkrankung“, so Wiesinger. „Regelmäßige Selbstuntersuchung und eine frühzeitige medizinische Abklärung erhöhen die Heilungschancen auf über 95 Prozent.“

Auch die Blasen- und Nierengesundheit spielt eine zentrale Rolle. Nierensteine entstehen häufig durch zu geringe Flüssigkeitszufuhr, einseitige Ernährung, Bewegungsmangel oder genetische Faktoren. „Kleine Steine gehen oft von selbst ab, größere erfordern eine urologische Intervention. Lebensstilmaßnahmen wie ausreichend trinken, eine überwiegend pflanzliche Ernährung und regelmäßige Bewegung senken das Risiko deutlich“, erklärt Wiesinger. Harnwegsinfekte treten bei Männern zwar seltener auf als bei Frauen, können jedoch Prostata und Samenwege betreffen, weshalb eine sorgfältige Abklärung wichtig ist.

Auch Erektionsstörungen verdienen besondere Aufmerksamkeit, da sie ein Frühwarnzeichen für Herz-Kreislauf-Erkrankungen sein können. Die Ursachen reichen von Stress bei jüngeren Männern bis hin zu Bluthochdruck oder Diabetes bei älteren. Zudem beeinträchtigen Faktoren wie Stress, Schlafmangel oder psychische Belastungen die Sexualfunktion, den Hormonhaushalt und die Lebensqualität. Der Urologe ist daher eine wichtige erste Anlaufstelle, um offen über Beschwerden zu sprechen und frühzeitig gegenzusteuern.

Keine Angst vorm Urologen

Die Urologie betreut Frauen, Männer und Kinder und umfasst Erkrankungen der Nieren, Nebennieren, Harnwege sowie der männlichen Geschlechtsorgane.

Was Männer beim urologischen Check-up erwartet, ist klar strukturiert:

Anamnese: aktuelle Beschwerden, bestehende oder frühere Erkrankungen, familiäre Risiken, Lebensstil und Sexualgesundheit.

Körperliche Untersuchung: Abtasten von Bauch, Nierenregion und Genitalien, gegebenenfalls rektale Tastuntersuchung der Prostata.

Labor und Diagnostik: Urin- und Harnflussmessung, Blutuntersuchungen (PSA, Nierenretentionswerte, Hormonstatus), Ultraschall von Nieren, Blase, Prostata und gegebenenfalls Hoden.

Weitere Schritte: Bei Bedarf weiterführende Untersuchungen.

Die Untersuchung ist schmerzlos, dauert meist zehn bis zwanzig Minuten und dient der Früherkennung urologischer Erkrankungen. Sie wird in der Regel von niedergelassenen Fachärztinnen und Fachärzten durchgeführt und nicht im Krankenhaus. Eine Übersicht sowie weiterführende Informationen gibt es auf urologisch.at. Fragen zur Prostatavorsorge können über den Chatbot „Klara & Leo“ auf loosetie.at geklärt werden. Am Prostatakrebszentrum des Klinikum Wels-Grieskirchen bietet eine Selbsthilfegruppe Betroffenen die Möglichkeit, sich in geschütztem Rahmen auszutauschen.

Die Vorsorge wird ab 45 Jahren empfohlen. Männer mit Vorerkrankungen in der Familie (Vater, Bruder) haben ein doppelt so hohes Risiko und sollten bereits ab 40 Jahren regelmäßig zur Prostatavorsorge gehen.

Mut bedeutet Verantwortung übernehmen

„Movember erinnert uns daran, über Männergesundheit zu sprechen – wir erinnern daran, sie auch umzusetzen“, so Wiesinger. Regelmäßige Vorsorge, Selbstuntersuchungen und ein gesunder Lebensstil können entscheidend sein – der beste Zeitpunkt, damit zu beginnen? Jetzt.

Bilder und Statements:

Bild: KWG_Wiesinger_Clemens_Prim_Dr_FEBU_MSc_Uro.jpg, © Klinikum Wels-Grieskirchen / Nik Fleischmann

Bildtext: Prim. Dr. Clemens G. Wiesinger, MSc, FEBU, Leiter der Abteilung für Urologie, Klinikum Wels-Grieskirchen

„Movember war der Impuls – jetzt geht es darum, ins Tun zu kommen.“

„Zu den häufigsten Gründen für einen Besuch beim Urologen bei Männern in Österreich zählen Beschwerden mit der Prostata.“

„Wir sehen regelmäßig, wie frühzeitige Diagnosen durch regelmäßige Untersuchungen Lebensqualität verbessern und auch Leben retten.“

„Movember erinnert uns daran, über Männergesundheit zu sprechen – wir erinnern daran, sie auch umzusetzen.“

Bild: KWG_Urologie_Check-up_Männer_180131-02-0050_copyright_Robert_Maybach_20x15.jpg, ©

Klinikum Wels-Grieskirchen / Robert Maybach

Bildtext: Vorsorge rettet Leben: Männer ab 45 Jahren regelmäßig zum Check-up beim Urologen – bei familiärer Vorbelastung schon ab 40.

Das Klinikum Wels-Grieskirchen – www.klinikum-wegr.at

Das größte Ordensspital Österreichs ist eine Institution der Kongregation der Barmherzigen Schwestern vom heiligen Kreuz und der Franziskanerinnen von Vöcklabruck. Mit 35 medizinischen Abteilungen, 1.251 Betten und rund 4.300 Mitarbeitern leistet das Klinikum Wels-Grieskirchen umfassende medizinische Versorgung in Oberösterreich. Der Gesundheitsversorger verzeichnet rund 65.000 stationäre Entlassungen jährlich. Aufgrund seiner zahlreichen Schwerpunkte und Kompetenzzentren bündelt das Klinikum fachübergreifendes Know-how und ermöglicht interdisziplinäre Diagnosen und Behandlungen zum Wohle der Patienten.

Pressekontakt Klinikum Wels-Grieskirchen

Mag. Kerstin Pindeus, MSc, MBA, A-4600 Wels, Grieskirchner Straße 42,

Tel: +43 7242 415-93772, Mobil: +43 699 1416 3772

E-Mail: kerstin.pindeus@klinikum-wegr.at