

GESUNDHEITSMANAGEMENT

# MÄNNER- GESUNDHEIT

Fakten. Antworten. Tipps.



- 4 Verhütung für Männer
- 7 Geschlechtskrankheiten
- 11 Bösartige Männererkrankungen
- 14 Weitere Männererkrankungen
- 16 Check-up – empfohlene Vorsorge
- 18 Die männliche Psyche – der Leistungsrausch

# Inhalt



# LIEBE MÄNNER,

Männer und Gesundheit? Das muss kein Widerspruch sein. Wer seinen Körper gut kennt, weiß auch, wo es hakt und wann ein Arztbesuch angebracht ist. So stehen die Chancen gut, lange Zeit fit zu bleiben.

Diese Broschüre gibt Antworten auf alle wichtigen Fragen rund ums „Mannsein“ in den jüngeren Jahren.

Für weitere Fragen stehen wir Ihnen gerne montags bis freitags von 8 bis 20 Uhr unter der kostenlosen Telefonnummer **08 00.4 10 01 08** zur Verfügung.

Eine informative und hilfreiche Lektüre wünscht Ihnen Ihre

Allianz Private Krankenversicherung



# VERHÜTUNG FÜR MÄNNER

**AUS ZWEI UNTERSCHIEDLICHEN PERSPEKTIVEN KANN VERHÜTUNG FÜR MÄNNER EIN WICHTIGES THEMA WERDEN: ERSTENS, UM UNGEWOLLTE SCHWANGERSCHAFTEN ZU VERHINDERN UND ZWEITENS ZUR VERMEIDUNG VON INFEKTIONSKRANKHEITEN.**

Die Verhütung von Schwangerschaften ist aus Sicht der meisten Männer noch immer Frauensache. Nur 17 Prozent der Männer fühlen sich für die Verhütung zuständig, ergab eine Umfrage der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung in der Altersgruppe der 20- bis 44-Jährigen.

**Während es für Frauen** viele effektive Verhütungsmittel gibt, sind die Möglichkeiten für Männer noch überschaubar – aber es gibt sie.

## **NIMM GUMMI**

Kondome sind das einzige Verhütungsmittel, das sowohl vor einer ungewollten Schwangerschaft als auch vor Infektionskrankheiten schützt. Insbesondere ist das Kondom der einzige kontrollierbare Weg für ihn, eine ungewollte Schwangerschaft weitestgehend zu vermeiden. Im Vergleich zu Pille und Spirale bei den Frauen haben Kondome eine geringere Effektivität bei der Verhütung. Ein Grund dafür kann etwa unsachgemäße Anwendung sein.

**In der Regel** bestehen Kondome aus Latex. Besteht eine Latexallergie beim Mann oder auch bei der Frau, so gibt es mittlerweile latexfreie Versionen aus Kunststoff. In puncto Sicherheit und Gefühlswahrnehmung sind sie mit dem Latexkondom vergleichbar.

*Jeder Mann sollte wissen, wie man mit einem Kondom umgeht.*

### STERILISATION\* – EINE INDIVIDUELLE ALTERNATIVE

Die Sterilisation ist eine radikale und meist endgültige Methode der Verhütung. Die Samenstränge werden gekappt und die freien Enden einzeln verschlossen. So gelangen die Spermien nicht mehr in die Samenflüssigkeit und der Mann ist nicht mehr zeugungsfähig. Der operative Eingriff beeinträchtigt aber weder die Erektions- noch die Ejakulationsfähigkeit.

**Eine Sterilisation** ist in den meisten Fällen nicht mehr rückgängig zu machen. Für Männer unter 40 kommt sie damit kaum in Frage. Hinsichtlich aktueller und auch zukünftiger Familienplanung – möglicherweise auch mit anderen Partnern – sollten Sie zuvor alle Aspekte gut abgewogen und die Konsequenzen gründlich bedacht haben.

\* Bitte beachten Sie, dass die Sterilisation beim Mann zum Zweck der Empfängnisverhütung keine erstattungsfähige Leistung darstellt.

# GESCHLECHTS- KRANKHEITEN

In jungen Jahren sind Männer sexuell besonders aktiv. Damit erhöht sich auch das Risiko, sich mit sexuell übertragbaren Krankheiten (Sexually Transmitted Diseases) zu infizieren.

Das gilt vor allem für Männer, die ihre Sexualpartner häufig wechseln. Die regelmäßige Anwendung von Kondomen bietet den besten Schutz vor Geschlechtskrankheiten.

**Besteht der Verdacht** auf eine solche Erkrankung, sollten gleichzeitig immer auch die Partner untersucht und behandelt werden. Die wichtigsten Geschlechtskrankheiten sind:

### CHLAMYDIEN

Die Infektion mit dem Bakterium Chlamydia trachomatis zählt zu den häufigsten Geschlechtskrankheiten überhaupt. In Deutschland stecken sich jährlich schätzungsweise 300.000 Menschen an. Da die Infektion meist keine nennenswerten Beschwerden verursacht, bleibt sie meist unerkannt und wird ahnungslos von Mensch zu Mensch weiter übertragen. Nur ein Viertel aller infizierten Männer hat Beschwerden, meist eine brennende Entzündung der Harnröhre mit schleimig-eitrigem Ausfluss.

**Eine Infektion** mit Chlamydien lässt sich in Blut und Urin nachweisen und gut mit Antibiotika behandeln.

### HERPES

Der genitale Herpes wird durch das Herpes-simplex-Virus (HSV) verursacht. Meist handelt es sich um Typ II, seltener um Typ I. Bei mehr als

80 Prozent der Erwachsenen sind im Blut Antikörper gegen HSV Typ I nachweisbar, bei 14 Prozent gegen den HSV Typ II. Das heißt, sie sind mindestens einmal im Leben mit dem Virus in Berührung gekommen.

**An den Genitalien** bilden sich schmerzhafte Bläschen, die aufplatzen und dann langsam verkrusten. Bei entsprechendem Kontakt kann sich Herpes auch auf den Mund und die Analregion ausbreiten. Bei erstmaligem Auftreten derartiger Bläschen sollte die Diagnose von einem Arzt gestellt werden. Erscheinen die Bläschen bei bekannter Diagnose erneut, kann und sollte frühzeitig therapiert werden.

**Antivirale Medikamente** (Virustatika) können den Krankheitsverlauf verkürzen und die Beschwerden mindern. Die Medikamente wirken umso besser, je früher sie angewendet werden. Lokale Anwendungen können eigenverantwortlich durchgeführt werden. Bei größeren oder langanhaltenden Problemen sollte der Arzt aufgesucht werden.

**Nach dem Abklingen** der Erkrankung ziehen sich die Viren in



Nervenwurzeln zurück und bleiben dort lebenslang. Bei Stress oder körperlicher Belastung können die Beschwerden wieder auftreten – meist allerdings in abgeschwächter Form. Eine komplette Heilung von Herpes genitalis ist nicht möglich.

### TRIPPER (GONORRHÖ)

Tripper zählt zu den häufigsten Geschlechtskrankheiten. Wie viele Menschen betroffen sind, darüber gibt es keine genauen Zahlen. Seit dem Jahr 2000 ist die Gonorrhö nicht mehr meldepflichtig und die Dunkelziffer war schon bis dahin enorm. Grund für die ungenauen Zahlen ist, dass etwa ein Viertel der Männer die Erkrankung nicht bemerkt. Verursacher der Erkrankung sind die Bakterien *Neisseria gonorrhoeae* (Gonokokken). Die Infektion führt

zu einer Entzündung der Harnröhre mit gelblichem Ausfluss. Es kommt zu Schmerzen beim Wasserlassen, die sehr ausgeprägt sein können. Bleibt die Behandlung aus, kann sich die Infektion auf Prostata oder Nebenhoden ausbreiten. Dies kann zu Zeugungsunfähigkeit führen. Die Bakterien sind mit Hilfe eines Abstrichs mikroskopisch nachweisbar. Die Infektion wird mit Antibiotika behandelt.

### SYPHILIS

Die Zahl der Syphilis-Neuerkrankungen steigt seit Jahren an. Durch winzige Verletzungen in der Haut oder Schleimhaut dringt das Bakterium *Treponema pallidum* in den Körper ein. An der Eintrittsstelle bildet sich zunächst ein verhärtetes Geschwür, das von selbst abheilt.

Wochen bis Jahre später treten Lymphknotenschwellungen und Hautsymptome wie Ausschläge, Knötchen und Warzen auf. Auch diese Anzeichen verschwinden wieder. Aber gerade in diesem Stadium ist die Erkrankung noch gut mit Antibiotika behandelbar. Deshalb muss beim geringsten Verdacht der Arzt aufgesucht werden.

Bis zu 20 Jahre später kommt es zu schweren Organschäden – auch das Nervensystem ist betroffen. Spätestens in diesem (dritten) Stadium ist eine Heilung nicht mehr möglich.

### HIV / AIDS

Das HI-Virus verursacht unbehandelt eine schwere Immunschwäche. Hat sich die Krankheit voll entwickelt, spricht man von Aids. Im Blut ist ein Nachweis des Virus erst zwölf Wochen nach der Ansteckung verlässlich möglich. Moderne Medikamente können die Virusvermehrung effektiv hemmen, können jedoch auch zu unerwünschten Nebenwirkungen führen. Mit den aktuellen Therapiestandards lässt sich die Lebensqualität der Betroffenen in vielerlei Hinsicht erhalten. Zum Krankheitsbild Aids kommt es dann nicht mehr. Diese an sich

guten Aussichten führen aber zu einem zunehmend unbesorgten Umgang mit der Infektionsgefahr. Folge sind steigende Neuinfektionsraten.

### HEPATITIS B

Das Hepatitis-B-Virus (HBV) wird über Intim- und Blutkontakt übertragen. In beiden Fällen ist das Virus hochgradig ansteckend. Wochen bis Monate nach der Infektion entsteht eine Leberentzündung, die bei der Hälfte der Betroffenen mit Fieber und Gelbsucht einhergeht. Die andere Hälfte hat dagegen kaum Beschwerden.

Eine akute Leberentzündung heilt in den meisten Fällen folgenlos aus. Bei zehn Prozent der Betroffenen geht sie jedoch in die chronische Form über, die zu Leberzirrhose und Leberzellkrebs führen kann. Eine Impfung gegen Hepatitis B wird allen Risikogruppen (z. B. medizinisches Personal, Sanitäter, Polizei, Feuerwehr, Drogenabhängige) dringend empfohlen.

### FEIGWARZEN

Als Feigwarzen bezeichnet man

gutartige Hautwucherungen an den Genitalien, die durch eine Infektion mit humanen Papillomaviren (HPV) ausgelöst werden. Das gleiche Virus kann auch zur Entstehung von Krebserkrankungen führen.

**Prinzipiell gibt es Therapien**, die Viren und Warzen bekämpfen (kausale Therapie) und solche, die nur die Warzen entfernen (symptomatische Therapie). Keines der aktuell zur Verfügung stehenden Therapieverfahren kann jedoch mit Sicherheit Genitalwarzen vollständig entfernen und den warzenfreien Zustand dauerhaft erhalten.

**DIE FÜR DEUTSCHLAND ZUSTÄNDIGE STÄNDIGE IMPFKOMMISSION EMPFIEHLT DIE IMPFUNG GEGEN HPV NUN AUCH FÜR 9- BIS 14-JÄHRIGE JUNGEN.**

# BÖSARTIGE MÄNNER-ERKRANKUNGEN

*Krebs kommt nicht nur bei älteren Menschen vor. Einige Krebsarten können schon in sehr jungen Jahren auftreten.*

### HODENKREBS

Insgesamt gilt der bösartige Hodentumor als selten, in der Altersgruppe der 20- bis 35-jährigen Männer ist er jedoch die häufigste Krebserkrankung. Der Hauptrisikofaktor ist der kindliche Hodenhochstand.

*Einige Krebsarten können schon in sehr jungen Jahren auftreten.*

**Anfangs** verursacht die Krebserkrankung kaum Beschwerden. Schmerzen oder ein Schweregefühl im Hoden sind eher die Ausnahme. Auffällig ist nur, dass der Hoden vergrößert ist. Tastet man die betroffene Stelle ab, fühlt sie sich hart und teilweise höckerig an. Eine unklare Schwellung am Hoden sollte also auf jeden Fall von einem Arzt untersucht werden. Wird Hodenkrebs rechtzeitig diagnostiziert und behandelt, besteht eine sehr gute Heilungschance.

### PROSTATAKREBS

Dies ist der häufigste bösartige Tumor des Mannes; mehr als 11.000 sterben in Deutschland jährlich daran. Vor allem Männer über 45 sind betroffen. Sind Verwandte ersten oder zweiten Grades an einem Prostatakarzinom erkrankt, besteht bereits in jüngeren Jahren ein höheres Risiko. In solchen Fällen empfehlen Ärzte regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen ab dem 40. Lebensjahr, gegebenenfalls auch schon früher (sonst ab 45).

**Prostatakrebs** verursacht im frühen Stadium keine Beschwerden. Erst wenn der Tumor die Harnröhre angreift, kann es zu Problemen beim Wasserlassen kommen. Im schlimmsten Fall wird die Krankheit erst entdeckt, wenn sich länger bestehende Rückenschmerzen auf Knochenmetastasen zurückführen lassen.



PROSTATAKREBS IST DER HÄUFIGSTE  
BÖSARTIGE TUMOR DES MANNES.  
MEHR ALS

**11.000**

STERBEN IN DEUTSCHLAND JÄHRLICH  
DARAN.

# WEITERE MÄNNER- ERKRANKUNGEN

**Bereits in jungen Jahren können bei Männern eine Reihe weiterer Erkrankungen auftreten. Die häufigsten sind:**

## VARIKOZELE

Eine Varikozele ist eine Krampfader, die bei bis zu 20 Prozent aller jungen Männer vorkommt – meist auf der linken Seite des Hodensacks. Steht man aufrecht, staut sich das Blut in diesem Venengeflecht und führt zu einer weichen Schwellung. Im Liegen fließt das Blut zurück, das Geflecht ist dann nicht mehr tastbar. Die Varikozele kann Schmerzen verursachen und führt außerdem zu einer Überwärmung des Hodens, was die Zeugungsfähigkeit beeinträchtigen kann. Das vergrößerte Venengeflecht lässt sich mittels einer speziellen Flüssigkeit veröden, andernfalls muss es operativ entfernt werden.

## PROSTATAENTZÜNDUNG (PROSTATITIS)

Dies ist eine sehr schmerzhaftes Entzündung der Prostata, die durch Bakterien verursacht wird. Die Hälfte aller Männer leidet mindestens einmal im Leben darunter. Neben den Schmerzen bestehen ein ständiger Harndrang sowie Beschwerden beim Wasserlassen. Breitet sich die Entzündung im Unterleib aus, kommen Fieber, Übelkeit, Brennen in der Harnröhre, Ziehen am Hoden und Druck am Damm hinzu. Die Erkrankung sollte mit Antibiotika therapiert werden.

*Wird die Prostatitis nicht rechtzeitig behandelt, kann sie in eine chronische Entzündung übergehen. Und deren Behandlung ist wesentlich aufwändiger und langwieriger.*





# CHECK-UP – EMPFOHLENE VORSORGE



*Ein Hautkrebs-Screening kann schon im jüngeren Erwachsenenalter sinnvoll sein.*

## SELBSTUNTERSUCHUNG

Nur wer seinen Körper gut kennt, kann Veränderungen feststellen. Untersuchen Sie sich deshalb regelmäßig selbst, damit Sie erkennen, falls etwas anders ist als gewohnt. Suchen Sie rechtzeitig einen Arzt auf.

**Inspizieren** Sie den Penis auf Verhärtungen, Knötchen oder Flecken. Testen Sie, ob sich die Vorhaut problemlos zurückziehen lässt. Aus der Harnröhre darf kein milchiger Ausfluss austreten.

**Die Hoden** sollten Sie einzeln untersuchen. Gesunde Hoden sind eiförmig, elastisch und fest und haben eine glatte Oberfläche. Achten Sie darauf, ob an einer Stelle Verhärtungen zu tasten sind oder sich die Größe verändert hat. Die Nebenhoden sind eine strangförmige, weiche Gewebemasse hinter den Hoden. Verursacht die Berührung Schmerzen, kann das auf eine Entzündung hindeuten.

## CHECK-UP

Ab dem 35. Lebensjahr können sich Männer routinemäßig „durchchecken“ lassen. In der Regel führt ein Hausarzt diese umfassende, körperliche Untersuchung durch. Dazu gehören beispielsweise die Kontrolle von Blutdruck und Laborwerten sowie ab dem 45. Lebensjahr die Untersuchung der äußeren Geschlechtsorgane, der Prostata und der Lymphknoten in der Region.

# DIE MÄNNLICHE PSYCHE – *der Leistungsrausch*

Männer definieren sich häufig über ihre Leistung. Vor allem im Beruf kann das dazu führen, dass sie ihre körperlichen und seelischen Grenzen nicht akzeptieren wollen, sich immer mehr Arbeit aufhalsen und Berge an Überstunden anhäufen.

Dieser Dauerstress kann verheerende Ausmaße annehmen und zu Schlafstörungen, Depressionen, Bluthochdruck und Herzinfarkt führen. Diese Erkrankungen können wiederum die Leistungsfähigkeit stark einschränken.

**Bewegen Sie sich also nicht ständig am Limit,** legen Sie Pausen ein und achten Sie auf Zeichen von Erschöpfung. Jeder Mann hat seine Grenzen – auch der Stärkste!

**MEHR ZUM THEMA STRESS ERFAHREN SIE  
IN UNSERER BROSCHÜRE**

„Stressmanagement“

**DIESE UND WEITERE BROSCHÜREN STEHEN  
IHNEN AUF UNSERER HOMEPAGE UNTER  
GESUNDHEITSWELT.ALLIANZ.DE/INFOTHEK  
ZUM LESEN BEREIT.**

**Wir hoffen,** dass Ihnen diese Broschüre Anregungen und wertvolle Informationen geben konnte. Sie darf jedoch in keinem Fall einen Arztbesuch ersetzen.





### **Gesundheitswelt.**

Lesen Sie jeden Monat neue Tipps für Ihre Gesundheit und informieren Sie sich über unsere Services.

**[gesundheitswelt.allianz.de](https://gesundheitswelt.allianz.de)**



### **Vivy.**

Nutzen Sie Vivy, Ihre digitale Gesundheits-Assistentin und elektronische Gesundheitsakte in einer App.

**[gesundheitswelt.allianz.de/vivy](https://gesundheitswelt.allianz.de/vivy)**



### **Telefonischer Kundenservice.**

Gerne beraten wir Sie persönlich. Rufen Sie uns montags bis freitags (8–20 Uhr) kostenlos an unter

**08 00.4 10 01 08**