

## Was Sie selbst tun können!

- **Ausgewogene, vollwertige Ernährung**  
Gönnen Sie Ihrem Körper stets das Beste! Viel frisches Gemüse, vollwertiges Getreide. Weniger Zucker, Weizenmehl-, Milch-, Fleisch- und Fertigprodukte.
- **Regelmäßige Bewegung**  
Lassen Sie ab und zu das Auto stehen und gehen Sie zu Fuß oder fahren Sie mit dem Rad. Ihr Körper wird es Ihnen danken!
- **Anwendung von Methoden zur Stressreduktion**  
Regelmäßige Meditation, Tai Chi, Yoga oder auch konzentriert einer Lieblingsbeschäftigung nachgehen reduziert nachweislich den Stress.
- **Reduzieren Sie Ihren Alkohol- und Nikotinkonsum**
- **Regelmäßige Maßnahmen zur Entlastung des Organismus**  
Fastentage auch in Form von Intervallfasten, 1 fleischfreier Tag, Entspannungsbäder o.ä.

Haben Sie Fragen zum Thema Vorsorge? Dann wenden Sie sich gerne an den Sprecher der **Initiativgruppe:**

Herrn Michael Berse  
Tel.: 0203/3489880  
E-mail: [info@urologie-duisburg.de](mailto:info@urologie-duisburg.de)

Weitere Informationen und Beteiligte der Initiative finden Sie unter:

[www.duisburg.de/maennergesundheits](http://www.duisburg.de/maennergesundheits)

### Impressum

"Initiative Männergesundheit" der Kommunalen Gesundheitskonferenz der Stadt Duisburg

### Herausgegeben von

Stadt Duisburg  
Der Oberbürgermeister  
Gesundheitsamt  
Geschäftsstelle der Kommunalen Gesundheitskonferenz  
Ruhrorter Straße 195  
47119 Duisburg

Tel.: (0203) 283 3938  
Fax: (0203) 283 4340  
E-Mail: [gesundheitskonferenz@stadt-duisburg.de](mailto:gesundheitskonferenz@stadt-duisburg.de)

[www.gesundheitskonferenz-duisburg.de](http://www.gesundheitskonferenz-duisburg.de)

## Man(n) sorgt vor



**Informationen zu  
Vorsorgemöglichkeiten  
für Männer**

NOVITAS BKK

**DUISBURG**  
am Rhein

# Männergesundheit

ist ein sensibles und mitunter schwieriges Thema – das haben auch die Mitglieder der Gesundheitskonferenz festgestellt. Deshalb möchten sie Männer dabei unterstützen, ein nachhaltig gesünderes Leben zu führen.

Am 21. März 2018 gründete sich die **Initiativgruppe "Männergesundheit"** der Kommunalen Gesundheitskonferenz Duisburg mit Vertretern der Ärzteschaft, Heilkunde, der Pflege, aus dem Bereich der Politik, der Selbsthilfe, der AIDS-Hilfe, Volkshochschule und Lehre.

**"Ein Indianer kennt keinen Schmerz" – vielleicht wurden auch Sie so zum Mann erzogen?**

Die größte Hürde auf dem Weg zu einer gesünderen Lebensweise ist der Eingriff in liebgelebte Lebensgewohnheiten. Bequemes möchte Man(n) nicht ändern. Allzu oft werden Ausreden vorgeschoben, sportliche Aktivitäten oder auch den regelmäßigen Arztbesuch zu unterlassen.

Häufig sind es die kleinen Dinge, wie eine gesündere Ernährung oder Maßnahmen zur Stressreduktion, die zur Männergesundheit beitragen. Es gibt eine Menge sinnvoller Präventionsmöglichkeiten.

## Vorsorgemöglichkeiten der gesetzlichen Krankenkassen für Männer

Alter	Untersuchung	Zeitraum	Was wird gemacht?
ab 35 Jahren	Check Up 35: Früherkennung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Nierenerkrankungen	Alle 3 Jahre vom Hausarzt	- Erhebung der medizinischen Vorgeschichte - körperliche Untersuchung - Kontrolle des Cholesterinspiegels, des Blutzuckers und Urins
	Früherkennung von Hautkrebs	o. Dermatologe	- Erhebung der medizinischen Vorgeschichte - Untersuchung der gesamten Haut
ab 45 Jahren	Früherkennung Krebserkrankungen der Prostata und des äußeren Genitals	Jährlich vom Dermatologen, Hausarzt oder Urologen	- Erhebung der medizinischen Vorgeschichte - Inspektion und Abtasten der äußeren Geschlechtsorgane - Enddarmaustastung zur Untersuchung der Prostata - Untersuchung der örtlichen Lymphknoten
ab 50 Jahren	Früherkennung von Darmkrebs	50 bis 54 Jahre vom Dermatologen, Hausarzt oder Urologen	- wahlweise jährlicher Test auf nicht sichtbares (okkultes) Blut im Stuhl oder - ab 50 Jahre: zwei Darmspiegelungen im Mindestabstand von zehn Jahren
ab 55 Jahren			- wahlweise alle 2 Jahre Test auf nicht sichtbares (okkultes) Blut im Stuhl oder - zwei Darmspiegelungen im Mindestabstand von zehn Jahren
ab 65 Jahren	Ausschluss eines Bauchaortenaneurysmas	vom Hausarzt, Urologen, Internisten, Chirurgen oder Radiologen	- Ultraschalluntersuchung der Bauchaorta
ab X Jahren	Risikoabklärung zu HIV u.a. sexuell übertragbaren Infektionen (STIs), v.a. Anamnese zu sexuellen Kontakten m. potentieller Exposition, ggf. Testangebot mit Beratung nach Einwilligung!	je nach potentiellen Risiken, bei sex. aktiven Menschen mit wechselnden Partnerschaften 1- 2x pro Jahr	- Vorsorgeempfehlungen: Kondome oder Femidome (ab 18 Jahren Eigenleistung) - Testangebot (HIV-AK-Nachweistest o. PCR/NAT) - ggf. Präexpositionsprophylaxe (PrEP - z. Zt. Eigenleistung); - bei serodiskutanten Paaren (ein Teil ist HIV-positiv) Besprechung des "Schutzes durch Therapie" (SDT)