

CHECKHEFT

GESUNDHEIT



Steigen Sie ein!

Wer das Steuer für seine Gesundheit selbst in die Hand nimmt, fühlt sich fitter, kann das Leben mehr genießen und sich verantwortungsvoll um seine Familie kümmern.

Dabei kommt es auf ein gutes Team an. Sprechen Sie nicht nur bei Auffälligkeiten mit Ihrem Arzt, anderen Fachleuten und Ihren Freunden über Gesundheit. Ab 35 ist der Vorsorge-TÜV beim Arzt kostenlos und spart später auch Zuzahlungen.

Sind Sie mit im Rennen?

In diesem Check-Heft finden Sie Tipps dafür.



CHECKLISTE TODESURSACHEN

Platz 1: Herzinfarkt
und Schlaganfall

Platz 2: Krebs an Lunge,
Darm, Prostata, Hoden,
Magen oder Leber

Platz 3: Krankheiten
der Atemwege

Platz 4: Krankheiten
der Verdauungsorgane

Platz 5: Selbstmord,
Unfälle und Verletzungen

CHECKLISTE

HERZ-KREISLAUF

- energiereich essen:
mehr Gemüse,
weniger Fett und
Fleisch
- regelmäßig Sport
treiben
- lieber Treppe als
Fahrstuhl nehmen
- bei Übergewicht
abnehmen
- nicht rauchen
- ab 35 Jahre zur ärzt-
lichen Vorsorge

Ihr Herz pumpt das Blut und alle nötigen Zusätze durch den Körper. Dieser Lebensmotor braucht gute Bedingungen und ab und zu mal Wartung. Dann kann er ohne Pannen über Jahrzehnte laufen. Ihr Arzt stellt Störungen oft schon mit einfachen Messungen fest.

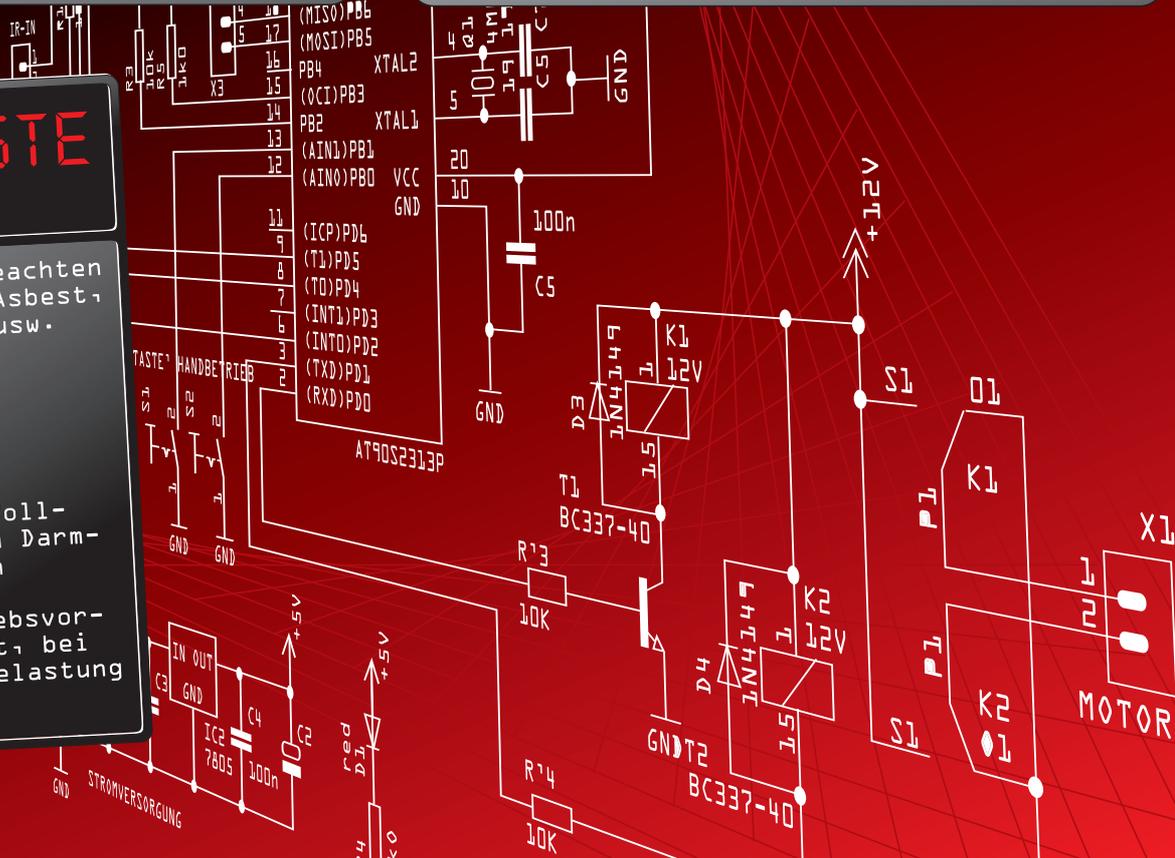
Je früher er sie erkennt, desto besser kann er helfen. Der Fachmann macht den Check – Sie sorgen für guten Durchfluss, zum Beispiel wenn Sie nicht rauchen und das Richtige essen. Kleine Ursachen, wie verstopfte Adern, haben nämlich schlimme Folgen: Herzinfarkt oder Schlaganfall.

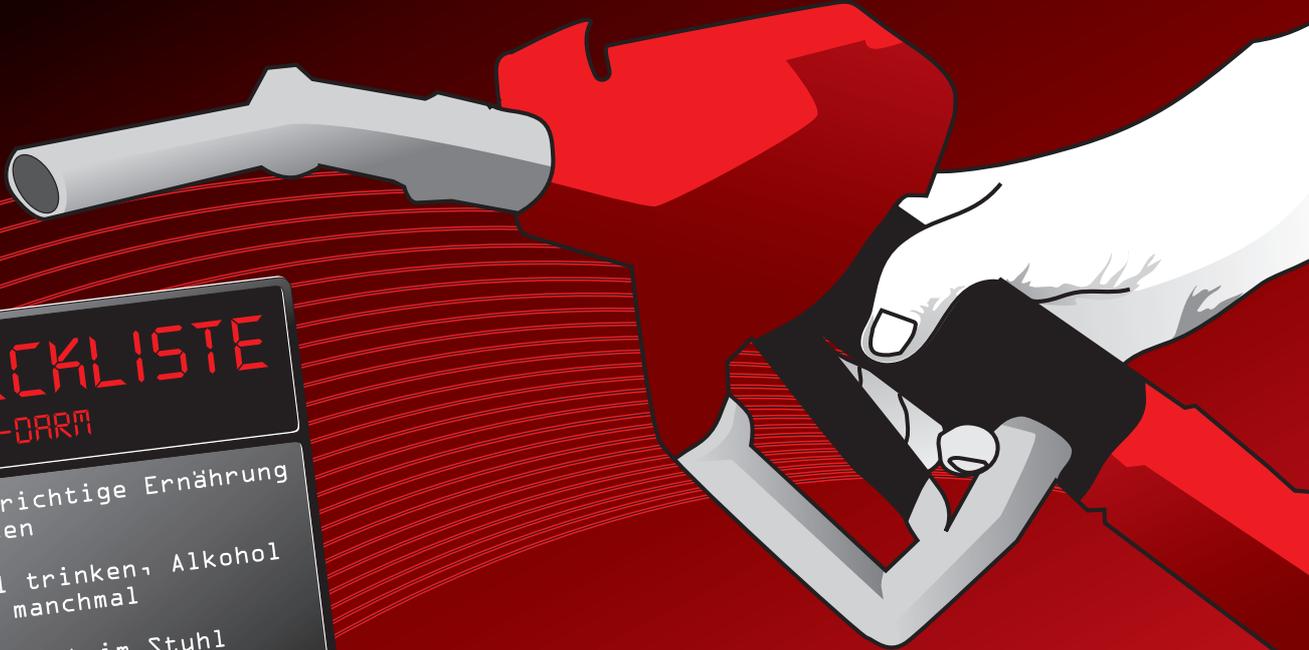
Täglich arbeitet unser Körper an seiner Rundumerneuerung. Manchmal entwickeln sich die Zellen dabei falsch und wachsen unkontrolliert. Dann kommt es zu Krebs. An Krebs stirbt ein Drittel der Männer, vor allem an Lungen-, Darm- und Prostatakrebs. Je früher dieser Fehler im Bauplan

entdeckt wird, desto größer sind die Heilungschancen. Hodenkrebs ist bei Männern bis 40 die häufigste Krebsart. Man kann ihn leicht selbst ertasten. Wie das geht, erklärt Ihnen Ihr Arzt. Beste Vorbeugung gegen Krebs ist nicht zu rauchen und sich gesund zu ernähren.

CHECKLISTE KREBS

- Arbeitsschutz beachten bei Feinstaub, Asbest, Lösungsmitteln usw.
- Selbstabtastung der Hoden
- nicht rauchen
- Gemüse, Obst, Vollkornbrot können Darmkrebs vorbeugen
- ab 35 erste Krebsvorsorge beim Arzt, bei erblicher Vorbelastung früher





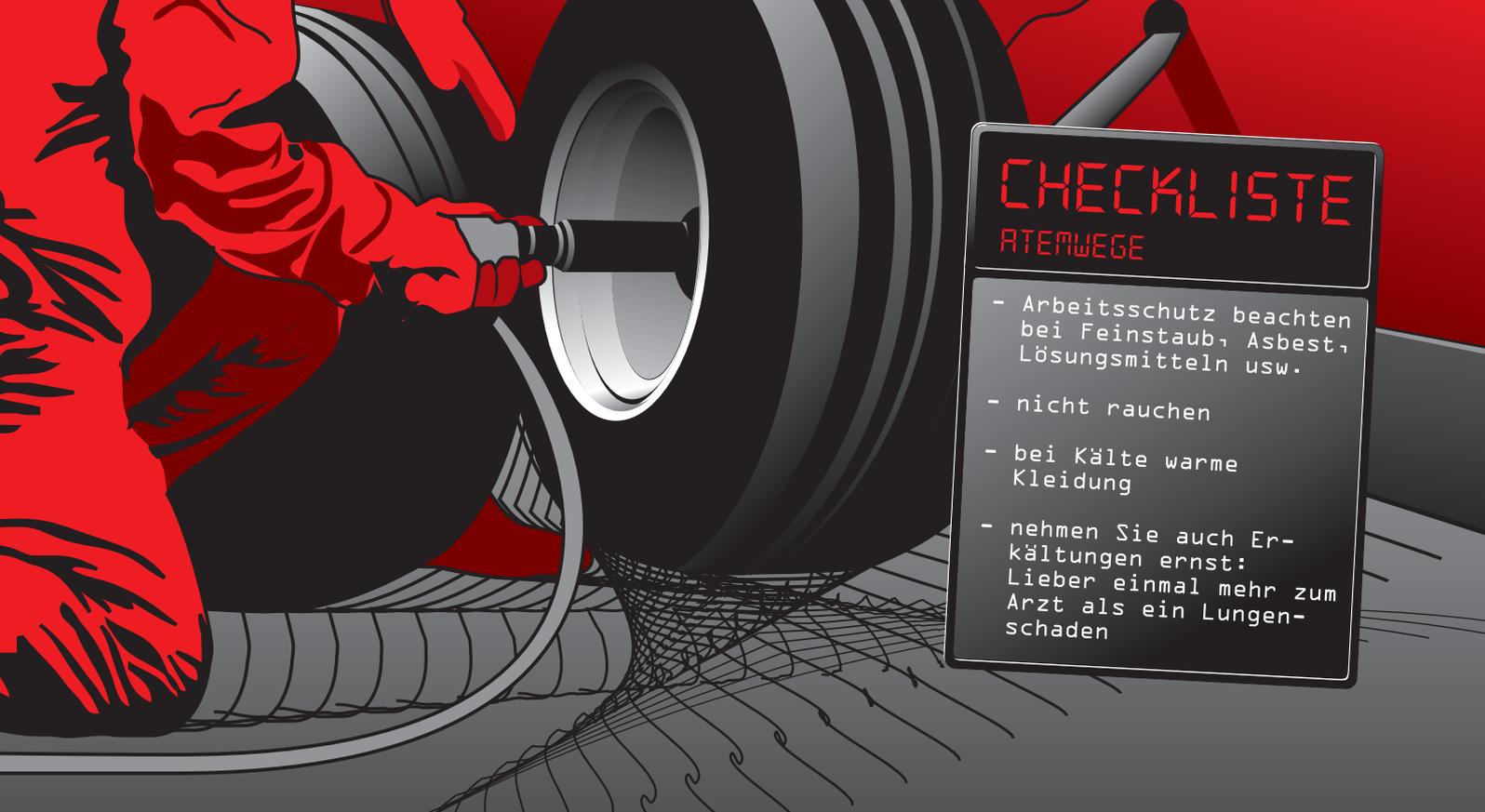
CHECKLISTE

MAGEN-DARM

- auf richtige Ernährung achten
- viel trinken, Alkohol nur manchmal
- auf Blut im Stuhl achten
- mit häufigen Magenschmerzen oder wechselndem Stuhlgang zum Arzt
- auf Motorrädern Nierengurt tragen
- ab 35 zur ärztlichen Vorsorge

Magen und Darm sind das Kraftwerk, in dem Nahrung zu Energie wird. Leber und Nieren filtern Abfälle aus dem Blut und geben Nährstoffe ab.

Läuft alles gut, machen sie ihre Arbeit ohne aufzufallen. Schützen Sie die Organe vor Zugluft, Schlägen oder zuviel Giftstoffen (Alkohol, Fett, Medikamente). Wenn sie nicht richtig funktionieren, ist das Ursache für viele lästige und langwierige Krankheiten. Optimale Bedingungen schaffen Sie, wenn Sie öfter kleine Portionen essen, statt beim Essen reinzuhauen und mindestens zwei Liter am Tag trinken.



CHECKLISTE ATEMWEGE

- Arbeitsschutz beachten bei Feinstaub, Asbest, Lösungsmitteln usw.
- nicht rauchen
- bei Kälte warme Kleidung
- nehmen Sie auch Erkältungen ernst: Lieber einmal mehr zum Arzt als ein Lungenschaden

In der Lunge wird Sauerstoff aus der Luft gefiltert und an das Blut abgegeben. Ist die Lunge behindert, merkt man das an Husten oder Kurzatmigkeit. Die Atemwege verstopfen sich und die Lungenflügel entzünden sich. Bei bestimmten Krankheiten

kann sich auch Flüssigkeit in der Lunge ansammeln und die Atmung behindern. Viele Schäden an der Lunge entstehen durch Rauchen. Lungenkrebs endet oft tödlich.

Von Null auf Hundert zu kommen, dauert eine gewisse Zeit. Nehmen Sie sie sich. Schließlich kommt es nicht nur auf Geschwindigkeit, sondern auch auf das Gefühl an. Wenn Sie wollen, "er" aber nicht, müssen Sie nicht gleich mit Potenzpillen nachhelfen. Zweifelnd Sie dauerhaft an Ihrer Kondition, sprechen Sie mit einem Arzt. Pillen

aus dem Internet oder unter der Hand können gefährlich sein. Fair play gilt auch bei der Liebe. Wer ein Gummi benutzt, schützt sich und seine Partnerin vor Krankheiten und ungewolltem Nachwuchs. Bevor Ihre Partnerschaft gegen die Wand fährt, lassen Sie sich vom Fachmann beraten, am besten zusammen.

CHECKLISTE SEXUALITÄT

- Sex soll Spaß machen
- Finden Sie raus, was Ihnen gut tut und was nicht.
- Kondome benutzen
- an Verhütung denken
- bei Problemen professionelle Hilfe nutzen
- Vorsicht bei Potenzmitteln aller Art



CHECKLISTE

PROBLEMLÖSUNG

- stressige Situationen erkennen
- eigene Grenzen akzeptieren
- offen sein für sich und andere
- über Probleme sprechen
- bei Streit aktiv um eine Lösung bemühen
- Verantwortung übernehmen
- Alkohol ist kein Problemlöser!

Spur halten! Bei jedem kommt es vor, dass die Dinge mal nicht rund laufen. Ärger im Job, Stress mit seiner Frau oder in der Familie kann einen ganz schön aus der Bahn bringen. Seinen Frust dann an anderen auszulassen oder im Alkohol zu ertränken bringt eher noch mehr Probleme. Sorgen Sie dafür, dass Ihr Ärger nicht zum Kolbenfresser wird. Einzusehen, dass man ohne Hilfe vom Fachmann nicht weiterkommt,

beweist Mut und Verantwortung. Wenn Sie Informationen, Rat und Unterstützung suchen, fragen Sie bei Ihrem Arzt, der Krankenkasse oder öffentlichen Beratungsstellen (z.B. profamilia) nach. Telefonisch können Sie sich rund um die Uhr an die kostenlose Nummer 0800-1110111 wenden. Anonyme Internetberatung finden Sie unter www.das-beratungsnetz.de.

IMPRESSUM

© Mann-0-Meter e.V.
Bülowstraße 106,
10783 Berlin

E-Mail:
maennergesundheit@sozial-info.de

Text:
Martin Franke, Marcus Behrens
(www.sozial-info.de)

Gestaltung:
Carsten Filor
(www.schoenberlin.de)

Ärztliche Beratung:
Dr. med. Tobias Glaunsinger
Jan Salloch, Internist

Druck:
1. Auflage, August 2008:
3.000 Exemplare

Mit freundlicher Unterstützung von:

AOK Berlin

Der Paritätische Wohlfahrts-
verband Lv. Berlin

