

21 TIPPS

FÜR MAXIMALE GESUNDHEIT UND WOHLBEFINDEN BEI MÄNNERN

Juni ist der Monat der Männergesundheit. Eine ideale Zeit für Männer, um darüber nachzudenken, ob sie genügend tun, um gesund und aktiv zu bleiben.

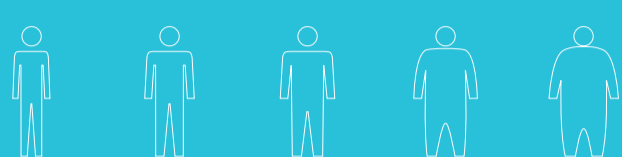
Folgende Informationen, bereitgestellt von Accuray, können Männer beim Schutz ihrer Gesundheit unterstützen. Darüber hinaus sollte jeder Mann regelmäßig mit seinem Arzt besprechen, was er für seine physische und mentale Gesundheit tun kann.

ACHTEN SIE AUF IHRE ERNÄHRUNG UND REGELMÄSSIGE AKTIVITÄT

Die Forschung deutet darauf hin, dass schlechte Ernährung und mangelnde Bewegung mit Krebs, Diabetes und Herzkrankheiten zusammenhängen könnten. Mit regelmäßiger Bewegung und eingeschränktem Konsum von hochkalorischer Nahrung und Getränken können Sie ein gesundes Körpergewicht halten.

AKTIVITÄTEN

Ihr Body Mass Index (BMI) verrät Ihnen, ob Sie ein gesundes Körpergewicht haben.



Der normale BMI eines Mannes liegt zwischen 18,5 und 24,9.

Werte darunter deuten auf Untergewicht hin, Werte von 25-29,9 auf Übergewicht und Werte über 30 auf Adipositas.

Zu den möglichen Vorteilen sportlicher Aktivitäten für Männer zählen u. a.: höhere Testosteronwerte, geringeres Risiko für Krebs und Herz-Kreislauf-Krankheiten sowie allgemein die Aussicht auf ein längeres Leben.

Für Männer sind in der Woche mindestens 150-300 Minuten Bewegung mit moderater oder 75-150 Minuten Bewegung mit höherer Intensität empfohlen.

Ihren BMI berechnen Sie mit dieser einfachen Formel:

$$\text{BMI} = (\text{Gewicht in kg}) / (\text{Größe in m} \times \text{Größe in m})$$

ERNÄHRUNG

Reduzieren Sie den Konsum von rotem oder verarbeitetem Fleisch, essen Sie mind. 5 Portionen Obst und Gemüse täglich und wählen Sie Vollkornprodukte.



Alkoholische Getränke sind nicht empfehlenswert und sollten nicht regelmäßig konsumiert werden.



VERNACHLÄSSIGEN SIE IHRE MENTALE GESUNDHEIT NICHT



Stress kann den Blutdruck, die Herzfrequenz, die Atmung, den Stoffwechsel und den Blutfluss in den Muskeln beeinträchtigen.

Diese Faktoren können leichtere oder schwere Krankheiten verursachen, z. B. Schlaflosigkeit, Rücken- und Kopfschmerzen, Bluthochdruck oder Herzkrankheiten.

Tagebuch zu schreiben, erreichte Ziele zu feiern, Lachen, weniger Bildschirmzeit, aber auch eine zufriedene Lebenseinstellung können Stress verringern und Ihre mentale Gesundheit fördern.

Im Vergleich zu Frauen wurden mentale Probleme bei Männern im letzten Jahr seltener erkannt und behandelt.

Männer nahmen sich 2019 deutlich häufiger das Leben als Frauen: Rund 76 % der Selbsttötungen in Deutschland wurden von Männern begangen.

Sprechen Sie mit jemandem, wenn Sie Hilfe brauchen – **rufen Sie die Telefonseelsorge an:** unter 0800-1110111 erreichen Sie kompetente Gesprächspartner.



KENNEN SIE IHRE RISIKEN AUFGRUND VON FAMILIENGESCHICHTE, ETHNIE UND GESCHLECHT

Erkrankungen in der Familie eines Mannes können dem Arzt Hinweise darauf geben, ob ein erhöhtes Risiko für Herzkrankheiten, Diabetes, bestimmte Krebsarten, Schlaganfall oder Bluthochdruck vorliegt.



Das Risiko einer Prostatakrebs-Diagnose wird mehr als verdoppelt, wenn der Vater oder ein Bruder diese Krankheit haben.

Befragen Sie Ihren Arzt zum Einfluss Ihrer Familiengeschichte, zur Häufigkeit von Vorsorgeuntersuchungen oder zu Empfehlungen für Ihren Lebensstil, um die Risiken für bestimmte Krebsarten zu senken.

Zum Beispiel sollte ein Mann mit durchschnittlichem Risiko für kolorektalen Krebs ab 50 Jahren regelmäßig zur Vorsorge gehen. Wenn in der Familie diese Krankheit bereits vorgekommen ist, sollte er ggf. früher mit der Vorsorge beginnen und sie häufiger einplanen.

Wussten Sie, dass 2020 in Deutschland 344.451 neue Krebsfälle bei Männern diagnostiziert wurden?

Davon sind folgende 5 Arten am häufigsten aufgetreten:

- Prostatakrebs (20 %)
- Lungenkrebs (11 %)
- Darmkrebs (9 %)
- Blasenkrebs (7 %)
- Melanome (5 %)

In Deutschland sterben mehr Männer an Krebs als Frauen (188,3 je 100.000 Männer versus 125,1 je 100.000 Frauen).

Afroamerikanische Männer haben die höchste Mortalitätsrate (239,9 je 100.000).

Wussten Sie, dass Ihre Ethnie bei bestimmten Krankheiten eine Rolle spielen kann?

„Afroamerikanische Männer haben ein höheres Risiko für Diabetes, Bluthochdruck und Schlaganfall als andere Ethnien.“

Eine Erkrankung an Prostatakrebs ist zudem 1,6-mal wahrscheinlicher und das Risiko daran zu sterben mehr als doppelt so hoch.



INFORMIEREN SIE SICH ÜBER IHRE MÖGLICHKEITEN

Sprechen Sie über Ihre Gesundheit

- Wussten Sie, dass zwei Fünfteln aller Männer als Kind untersagt wurde, sich über Gesundheitsprobleme zu beschweren? Nichts zu sagen, kann jedoch negative Folgen haben.
- Männer gehen weniger häufig zum Arzt als Frauen, im Allgemeinen und insbesondere wenn sie krank sind. In einer Umfrage gaben fast zwei Drittel aller Männer an, dass sie bei einer Verletzung oder Krankheitssymptomen mit einem Arztbesuch lieber so lange wie möglich warten.
- COVID-19 kann womöglich die Planung Ihrer regelmäßigen Vorsorgeuntersuchungen, z. B. PSA-Tests auf Prostatakrebs, erschweren. Sprechen Sie Ihren Arzt auf Termine oder Alternativen an.



Strahlenbehandlungen mit **Accurays CyberKnife®**, **Radixact®** oder **TomoTherapy® System** bieten Ärzten eine nicht-chirurgische, nicht-invasive, hochpräzise Möglichkeit zur effektiven Kontrolle des Krebses, bei gleichzeitig minimierten Risiken für Nebenwirkungen, welche die kurz- und langfristige Lebensqualität beeinträchtigen können.

Erfahren Sie mehr unter [CyberKnife.com](https://www.CyberKnife.com) | [Radixact.com](https://www.Radixact.com)



Sicherheitshinweis zur Strahlenbehandlung:

Die meisten Nebenwirkungen der mit Accuray-Systemen ausgeführten Strahlentherapie sind mild und vorübergehend – häufig handelt es sich um Müdigkeit, Übelkeit und Hautirritationen. Nebenwirkungen können jedoch schwerwiegend sein und zu Schmerzen, Veränderungen normaler Körperfunktionen (zum Beispiel der Blasen- oder Speichelfunktion), geringerer Lebensqualität, bleibenden Schäden oder sogar zum Tod führen. Nebenwirkungen können während oder kurz nach einer Strahlenbehandlung oder in den Monaten und Jahren danach auftreten. Die Art und Schwere der Nebenwirkungen hängen von vielen Faktoren ab, unter anderem der Größe und Lage des behandelten Tumors, der Behandlungstechnik (zum Beispiel der Strahlendosis) und dem allgemeinen medizinischen Zustand des Patienten. Weitere Informationen über die Nebenwirkungen Ihrer Strahlentherapie und zur Eignung einer Behandlung mit einem Produkt von Accuray für Ihren Fall erhalten Sie von Ihrem Hausarzt.