

BESTplus

Vormals GENERATIONplus

DAS MAGAZIN FÜR DIE
BEST AGER
DER REGION GÖTTINGEN

5. JAHRGANG

AUSGABE 6-2013

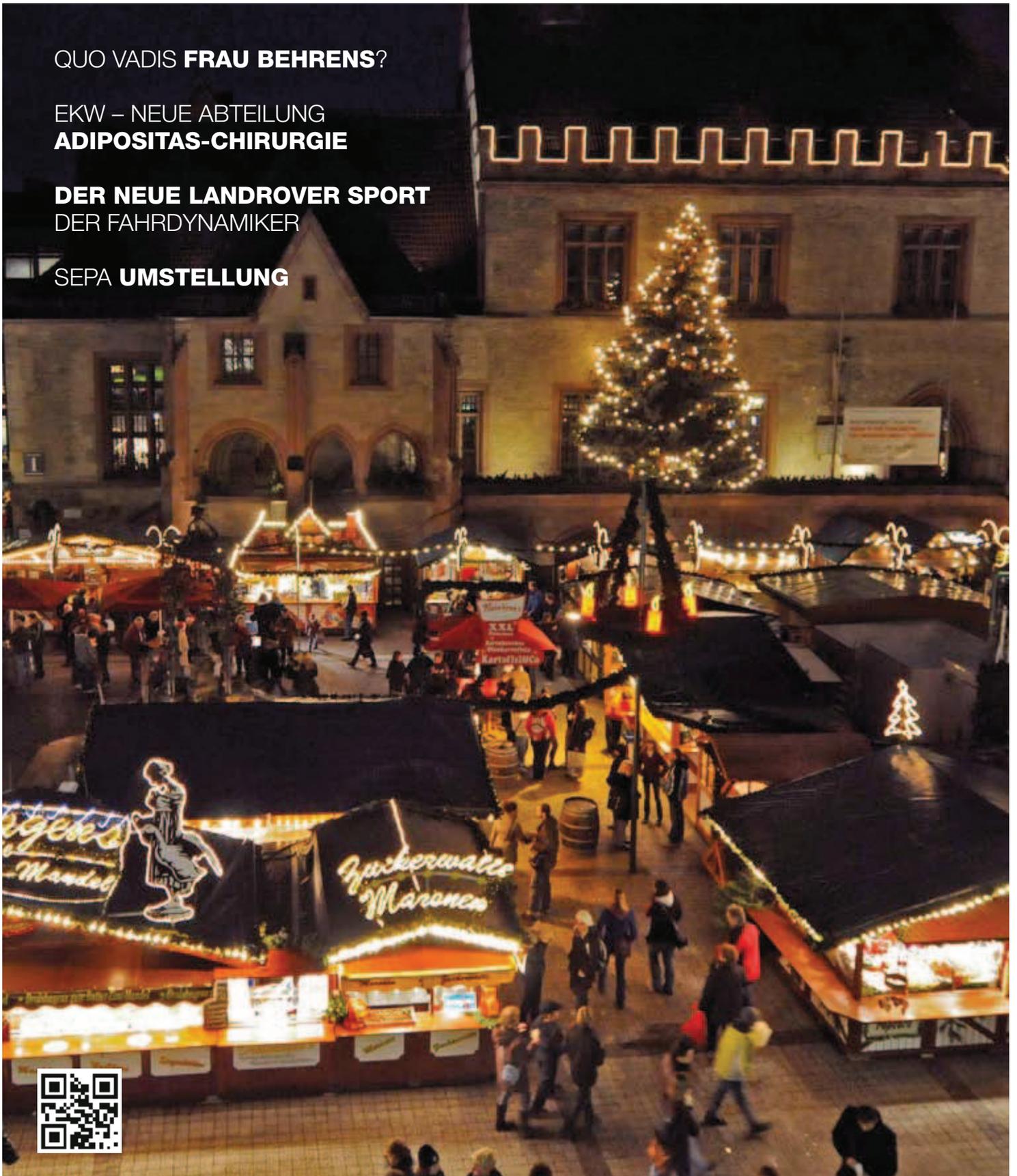
DEZ. 2013-JAN. 2014

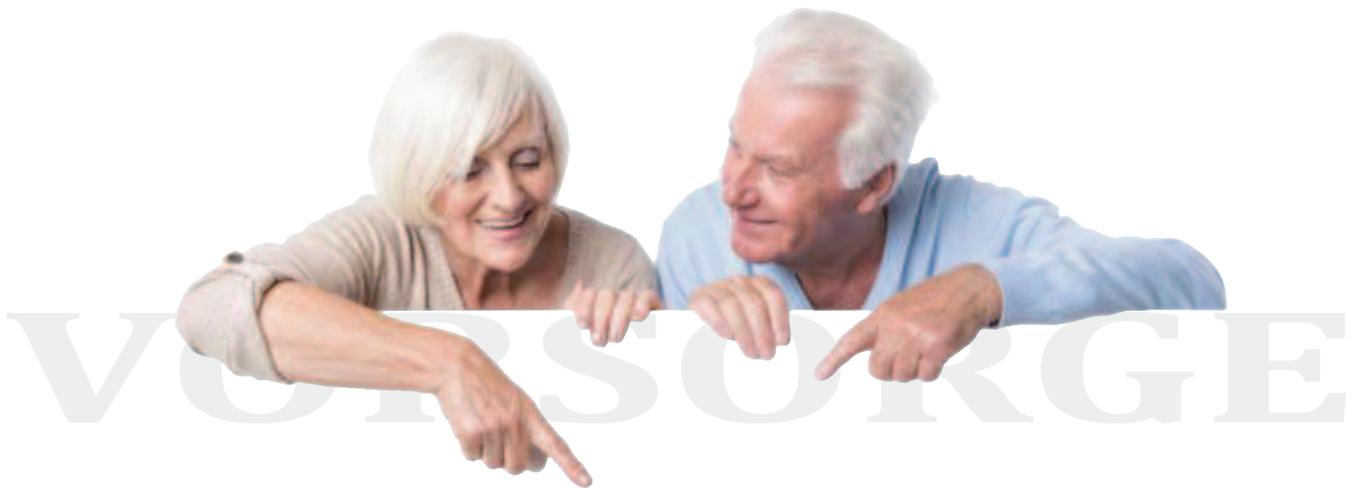
QUO VADIS **FRAU BEHRENS?**

EKW – NEUE ABTEILUNG
ADIPOSITAS-CHIRURGIE

DER NEUE LANDROVER SPORT
DER FAHRDYNAMIKER

SEPA **UMSTELLUNG**





FRAUEN, MACHT EINEN VORSORGE-TERMIN! (FÜR EURE MÄNNER)

[Bp-drs]. Der folgende Artikel ist nur für Frauen geeignet. Männer brauchen sich also gar nicht die Mühe des Lesens zu machen. Sind Sie ein Mann, blättern Sie also eine Seite vor oder zurück.

So, nun sind wir also allein unter Frauen? Wenn Männer an Vorsorge denken, kommt Ihnen meist das Grausen. Anders sind die mageren 15% Teilnahme an den von den gesetzlichen Krankenkassen finanzierten Vorsorge-Untersuchungen nicht zu erklären. Das Grausen kann sich natürlich auch auf die Art der Untersuchung beziehen. Männer denken oft nur an „das Eine“: Die rektale Tastuntersuchung. Diese ist aber gar nicht so unangenehm wie die Fantasie es vorgaukelt: Die Untersuchung dauert nicht Minuten, sondern lediglich Sekunden. Die passende Frage wäre: „Wie lange brauchen Sie, um einen kleinen Knoten auf der Tapete zu tasten?“. Aber lassen wir das Thema, um die heimlich mitlesenden Männer nicht zu vergraulen. Tatsache ist: „Das war alles??? Das habe ich mir aber viel schlimmer vorgestellt.“

Ein zweites Problem der Männer ist die bange Frage, was denn passiert, wenn wirklich etwas auffällt. Die erste Reaktion ist dann meist: „das passt aber gerade gar nicht!“ Zum Glück kommt dies aber nur sehr selten vor; dennoch: fast alle schlimmen Krankheiten sind frühzeitig erkannt, problemlos und ohne Folgeschäden heilbar oder zumindest gut „in den Griff“ zu bekommen, um bei der Begrifflichkeit der Männer zu bleiben.

Wichtig ist aber die Tatsache, dass es ein Vorsorge-Angebot der gesetzlichen Krankenkassen für beide Geschlechter ab dem Alter von 35 gibt, welches als „Check-Up-35“ bezeichnet wird. Hierbei wird vom Hausarzt alle zwei Jahre ein ausführliches Gespräch mit dem Patienten geführt und die individuellen Risikofaktoren erfragt. Es beinhaltet zudem eine körperliche Untersuchung von Herz, Lunge, Blutdruck, Kopf, Hals und Bauch. Auch die Wirbelsäule und der Bewegungsapparat, das Nervensystem und die Sinnesorgane werden untersucht. Anhand einer Blutprobe werden Cholesterin und Blutzucker bestimmt. Bei einer Urinkontrolle können Auffälligkeiten bestimmt werden.

Wichtig ist vor allem die abschließende Beratung durch den Hausarzt. Ab dem 45sten Lebensjahr kommt die Krebsvorsorge durch den Hausarzt oder den Urologen hinzu. Auch hier werden even-

tuelle Risikofaktoren erörtert und die oben beschriebene und von den Männern so gefürchtete Tastuntersuchung der Prostata und des Enddarms durchgeführt. Ab dem Alter von 50 Jahren kann jährlich die Untersuchung einer Stuhlprobe auf verborgenes Blut als Darmkrebsvorsorge durchgeführt werden. Ab 55 Jahren ist eine Vorsorgedarmspiegelung alle zehn Jahre möglich.

Nicht zu vergessen sind die ab dem Alter von 35 alle zwei Jahre durchführbaren Untersuchungen auf Hautkrebs beim dafür ausgebildeten Hausarzt oder einem Hautarzt. Gerade Menschen mit hoher Sonnenbelastung (auch früher), mit vielen Sonnenbränden insbesondere in der Kindheit, mit Hautkrebs in der Familie oder mit vielen Hautflecken sollten dieses Angebot unbedingt nutzen.

Check-up 35

- alle zwei Jahre
- Hausarzt



- ✓ ausführliches Gespräch
- ✓ körperliche Untersuchung
 - Herz, Lunge, Blutdruck, Kopf, Hals, Bauch, Wirbelsäule, Bewegungsapparat, Nervensystem und Sinnesorgane
- ✓ Blutprobe (Cholesterin, Blutzucker)
- ✓ Urinkontrolle (Blut, Eiweiß ...)
- ✓ abschließende Beratung

Warum gehen Männer nicht zu den angebotenen Kontrollen? Sie betreiben das Prinzip der „Reparaturmedizin“. Laut dem privat erstellten Männergesundheitsbericht von 2010 wartet ein Mann durchschnittlich zwei Jahre nach Auftreten von Beschwerden mit dem Arztbesuch. Frauen gehen bei gesundheitlichen Problemen schon nach zwei bis drei Wochen zum Arzt. Fast 50% aller Frauen nutzen die Möglichkeiten der Vorsorge schon früh, die Gebärmutterhalskrebs-Vorsorgeuntersuchungen sind ab dem 20sten Lebensjahr Regelleistung der GKV, Frauen betreiben eine

Die beste Vorsorge für Alle!

- **Nicht rauchen!**
- **Alkohol nur dosiert**
(Beides macht auch Blasen-, Nieren-, Darmkrebs !)
- **Normales Gewicht**
- **Abwechslungsreiche Ernährung**
- **Tierische Fette und rotes Fleisch meiden**
- **Trinkmenge bis 2 Liter (verdünnt Giftstoffe)**
- **Bewegung (jeden Tag)**
- **Entspannung**
- **Check-Up & Krebsvorsorge nutzen!**

„Vorsorgemedizin“. Ob dies den sich trotz aller modernen Medizin aufrechtgehaltenen Unterschied von fast acht Jahren in der Lebenserwartung zugunsten des weiblichen Geschlechts erklärt, wird (zumindest von deutschen Männern) heftig geleugnet. Dass es auch anders sein kann, zeigt sich an der fast identischen Lebenserwartung beider Geschlechter in Israel. Natürlich liegt dies (aus männlicher Sicht) keinesfalls an den weitaus besseren staatlichen Vorsorgeangeboten für beide Geschlechter.

Fazit:

Wenn Sie auch im Alter etwas von Ihrem Mann haben wollen, so überzeugen Sie ihn sanft z.B. mit einem Termin zum Check-Up 35 beim Hausarzt und ab 45 Jahre zur Vorsorge beim Urologen oder Hausarzt. Drücken Sie ihm einfach den Termin in die Hand und tun Sie so, als müsse er zum TÜV. Frauen sind nun mal die Gesundheitsministerinnen der Familie.



Beschwerden seitens des/der Gleichstellungsbeauftragten richten Sie bitte wie immer an:



Dr. Heribert Schorn
Urologe und Männerarzt
am Gänseliesel in Göttingen
www.schorn.de



NEU: AOK PRÄSENTIERT NEUEN

„AOK PLUSPUNKT GESUNDHEIT“

On-Doppelplus – Das junge Bonusprogramm genial einfach – so sammeln Sie Punkte

[Bp-hs]. Mitmachen kann jeder AOK-Versicherte zwischen 15 und 25 Jahren. Mit on-Doppelplus werden alle belohnt, die etwas mehr für ihre Gesundheit tun. Das neue Bonusprogramm bietet dazu viele Möglichkeiten. Egal, ob Sportskanone oder Bewegungsmuffel. Die AOK freut sich über jeden, der seinen Körper fit macht und fit hält. Wer zwischen 15 und 25 ist, profitiert gleich doppelt – und das bis zu 3 Jahren.

Aktiv sein, Punkte sammeln

Wer zum Beispiel regelmäßig an (zahn)ärztlichen Vorsorgeuntersuchungen teilnimmt, die AOK-Online-Kurse absolviert, Schutzimpfungen nutzt oder im Fitnessstudio aktiv ist, tut nicht nur etwas für seine Gesundheit, sondern sammelt gleichzeitig kräftig Punkte für das eigene Bonuskonto. Sind 50 Punkte erreicht, wird der Bonus ausgezahlt. Jeder Punkt ist einen Euro wert.



Das Plus fürs Portemonnaie

– bis zu 460 Euro sind in 3 Jahren möglich!

Wer 3 Jahre an on-Doppelplus teilnimmt und in jedem Jahr mindestens zwei Aktivitäten durchführt, erhält einen Sonderbonus von 100 Punkten. Das sind 100 Euro für das Sparschwein oder für das nächste Sportoutfit. Weitere Informationen im Internet unter www.aok-niedersachsen.de/on-doppelplus

Neu:

AOK jetzt 24 Stunden erreichbar

Unter der Telefonnummer 0800/0265637 ist die AOK Niedersachsen jetzt an 365 Tagen von 0 – 24 Uhr kostenfrei aus dem deutschen Fest- und Mobilfunknetz erreichbar.