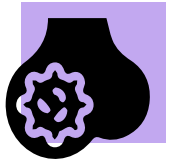




# Gesundheit des Mannes: Die Prostata

## Es wird persönlich, wir sprechen über die Prostata!

Heute befassen wir uns mit einem Thema, das manche Männer als peinlich empfinden und deshalb vielleicht sogar vermeiden, auf ihre Gesundheit diesbezüglich zu achten. Die Prostata, eine walnussgrosse Drüse, die direkt unter der Blase liegt. Wie kann man auf Anzeichen von Krebs achten und wie kann man sein Risiko verringern?



Auch wenn Sie weiblich sind, sollten Sie weiterlesen. Wenn Sie mehr über dieses Thema wissen, können Sie besser verstehen, welchen Risiken Ihre männlichen Familienmitglieder und Freunde unterliegen.

## Was ist die Prostata und Prostatakrebs?

Die Prostata ist eine kleine Drüse im Becken und Teil des Fortpflanzungssystems des Mannes. Ihre Hauptfunktion ist die Produktion von Sperma - der Flüssigkeit, die die Spermien transportiert.

Prostatakrebs ist die zweithäufigste Krebsart bei Männern und 4. häufigste Krebsart insgesamt. Im Jahr 2022 gab es weltweit 1,4 Millionen neue gemeldete Fälle von Prostatakrebs.

## Top Tipp

Ernähren Sie sich gesund und ausgewogen, verzichten Sie auf fettthaltige Lebensmittel, halten Sie Ihr empfohlenes Körpergewicht und treiben Sie regelmässig Sport.

## Faktoren, die Ihr Risiko für Prostatakrebs erhöhen können:

- **Alter** - Das Risiko steigt mit zunehmendem Alter, wobei die meisten Fälle bei Personen über 45 Jahren diagnostiziert werden.
- **Adipositas** - Jüngste Studien haben einen Zusammenhang zwischen Fettleibigkeit und Prostatakrebs nachgewiesen.
- **Ernährung** - Ein hoher Verzehr von Milchprodukten, insbesondere von Milch und Käse, wird mit einem höheren Risiko und aggressiveren Erkrankungen in Verbindung gebracht.
- **Familiengeschichte** - Wenn ein Familienmitglied bereits an Prostatakrebs erkrankt war, erhöht sich Ihr Risiko.
- **Ethnische Zugehörigkeit** – Prostatakrebs konnte häufiger bei afrikanischem oder karibischem Hintergrund festgestellt werden.

## Lebenswichtige Gesundheitsvorsorge für das Wohlbefinden von Männern

### Prostata Vorsorgeuntersuchung

Je nachdem, wo Sie wohnen, kann Ihr Arzt vor Ort Ihre Prostata auf Unregelmässigkeiten oder Schwellungen untersuchen. Dies ist in der Regel eine körperliche Untersuchung, also schieben Sie es nicht auf, auch wenn es Ihnen peinlich ist!



Ihr Arzt kann auch einen Test auf das prostataspezifische Antigen (PSA) durchführen, bei dem Ihr Blut untersucht wird, um festzustellen, ob Ihre PSA-Werte innerhalb des normalen Bereichs liegen und ob ein Krebswachstum vorliegt.

### Wussten Sie schon?

Dies sind die häufigsten Symptome eines Prostatakarzinoms:

- Schwierigkeiten beim Wasserlassen
- Verminderte Kraft beim Wasserlassen
- Blut im Sperma

### Trainieren Sie Ihre Beckenbodenmuskulatur

Beckenboden Übungen sind einfache Übungen, mit denen Sie Ihr Becken stärken können, um Ihre Harn- und Sexualfunktion zu unterstützen, wenn Sie sich in der Frühbehandlung von Prostatakrebs befinden.

Suchen Sie Ihren Beckenboden, indem Sie sich auf den Rücken legen, die Knie beugen und die Füße flach auf den Boden oder das Bett stellen. Entspannen Sie sich vollständig und versuchen Sie dann, diese Muskeln zu isolieren. Stellen Sie sich vor, dass Sie versuchen, den unteren Teil Ihrer Leiste anzuheben. Diese Muskeln, die Sie anspannen, sind Ihre Beckenbodenmuskeln!

**Versuchen Sie, diese Übung ca. 20-mal zu wiederholen bei 3 bis 5 Sätzen pro Tag!**

### Bewegung kann eine entscheidende Rolle bei der Rettung von Leben spielen...

Körperliche Aktivität ist wichtig für das Wohlbefinden des Mannes und kann auch das Risiko einer Prostatakrebskrankung sowie das Risiko eines erneuten Auftretens verringern. Es wird empfohlen, regelmässig Sport zu treiben und dabei eine Kombination aus intensivem Training und kardiovaskulärem Training zu wählen. Hier sind einige Beispiele für beides:



#### Intensive Übungen

- Laufen/Joggen (ca. 8km/h)
- Sehr schnelles Gehen (ca. 7 km/h)
- Radfahren (mehr als 16km/h)
- Schwimmen (Freistilrunden)
- Tennis (Einzel)

#### Moderate Übungen

- Radfahren (weniger als 16km/h)
- Allgemeine Gartenarbeit (Harken, Beschneiden von Sträuchern usw.)
- Tanzen
- Golf (Gehen und Schläger tragen)
- Zügiges gehen

### Wussten Sie schon?

Ein hoher Tabak- und Alkoholkonsum kann das Krebsrisiko erhöhen, daher sollten Sie ihn so weit wie möglich reduzieren.

**Vergessen Sie nicht: Jede Form von Bewegung ist wichtig, um gesundheitlichen Risiken vorzubeugen. Scheuen Sie sich nicht, Symptome mit Ihrem Arzt vor Ort zu besprechen.**

### **Drei Dinge, die alle Männer heute tun sollten:**

- Informieren Sie sich über Ihre familiäre Vorgeschichte in Bezug auf Prostatakrebs. Sprechen Sie mit Ihren Familienmitgliedern und ermutigen Sie eine offene Diskussion.
- Vereinbaren Sie einen Termin für einen Gesundheitscheck für Männer bei Ihrem Hausarzt. Wenn Sie Bedenken wegen Ihrer Prostata haben, sollten Sie auch diese untersuchen lassen.
- Tragen Sie in Ihren persönlichen Kalender ein, dass Sie mindestens einmal pro Woche eine intensive Trainingseinheit, bei der Ihr Herzschlag erhöht wird, absolvieren.



Haftungsausschluss: Die hier bereitgestellten Informationen entsprechen zuverlässigen Quellen, diese stehen jedoch in keinem offiziellen Zusammenhang mit WTW oder einem seiner Produkte.