

## Ein Schnauz für die Männergesundheit

Mittwoch, 22. November 2023

Text: Daniel Göring, Illustration: Louis Pasquier

**Die Aktion «Movember» rückt die Männergesundheit in den Fokus. Auch Mitarbeiter der Spitäler fmi AG machen mit dem Schnauz als Erkennungssymbol auf Erkrankungen wie Depression, Prostata- und Hodenkrebs aufmerksam.**

Mann trägt Schnauz. Zumindest im November. Denn der Schnurrbart steht als Sinnbild für die Aktionen rund um die Gesundheit von Männern. Der Begriff «Movember» setzt sich aus den Wörtern Moustache (Schnurrbart) und November zusammen. Auch fmi-Mitarbeiter engagieren sich für den «Movember»: Sie haben sich einen Schnauz wachsen lassen und geben in diesem Blogbeitrag Tipps zu Depression, Prostatakrebs und Hodenkrebs.



### Auch Männer haben Depressionen

Depressionen sind nicht nur bei Frauen, sondern auch unter Männern verbreitet. Hilfe holt sich in der Regel aber nur jeder vierte betroffene Mann. Entweder sind sich die Männer gar nicht bewusst, dass sie an einer Depression leiden oder sie können respektive wollen es sich nicht eingestehen. Die Akzeptanz von psychischen Belastungen hat in der Gesellschaft über die Jahre allgemein zugenommen, doch Männer neigen unverändert dazu, sich selbst zu stigmatisieren.

Dass andere Menschen Unterstützung brauchen, wenn sie psychisch erkranken, anerkennen inzwischen auch Männer mehrheitlich. Geht es jedoch um sie persönlich, reagieren sie anders, leiden still vor sich hin, bis ihre Psyche kollabiert. Noch immer begehen Männer aufgrund psychischer Belastungen oft Suizid. Weltweit nimmt sich jede Sekunde ein Mann das Leben – eine erschreckender Umstand.

### Tipps gegen Depression:

- Bewegen Sie sich regelmässig oder treiben Sie Sport. Ob schwimmen, joggen oder auch ein Teamsport – alles ist hilfreich.
- Halten Sie sich mehr draussen auf. Frische Luft und Tageslicht tun gut.
- Machen Sie eine Alkoholpause. Alkohol vertieft Krisen.
- Verbringen Sie mehr Zeit mit guten Kollegen. In Krisen brauchen Menschen mehr soziale Kontakte.

- Reden Sie mit einer nahestehenden Person über die Krise.
- Lassen Sie sich beraten. Ob Apotheker, Hausarzt, Psychotherapeutin, Psychiater, Stresscoach – Möglichkeiten gibt es viele.
- Suizidgedanken sind ein Warnsignal – holen Sie sich unbedingt ärztliche oder psychologische Hilfe!



## Wenn der Urin stockt

Prostatakrebs ist eine der häufigsten Krebsarten bei Männern. In der Schweiz erkranken jährlich rund 7000 Männer an der Krebsform. Das Heimtückische an Prostatakrebs ist, dass er nicht immer Symptome aufweist. Oft erkennt erst der Arzt bei einer Routineuntersuchung entsprechende Anzeichen. Veränderungen zeigen sich in der Regel beim Urinieren oder in der Sexualität. Symptome können sein:

- Häufiger Harndrang, insbesondere in der Nacht
- Schwierigkeiten, zu urinieren oder den Urin zurückzuhalten
- Schwacher oder unterbrochener Urinfluss
- Schmerzen oder Brennen beim Urinieren
- Erektionsprobleme
- Blut im Urin oder im Samen
- Schmerzen oder Steifheit im unteren Rücken, in den Hüften oder Oberschenkeln

Melden Sie sich bei solchen Symptomen unbedingt bei Ihrem Arzt und lassen Sie sich untersuchen. Je früher Prostatakrebs entdeckt wird, je besser. Grundsätzlich lässt sich sagen, dass Prostatakrebs mit zunehmendem Alter häufiger auftritt. Männer, deren Vater oder Bruder an Prostatakrebs erkrankt sind, haben ein doppelt so hohes Risiko, ebenfalls davon betroffen zu sein.



## Hoden selbst untersuchen

In der Schweiz erhalten pro Jahr rund 500 Männer die Diagnose Hodenkrebs. Obwohl er deutlich weniger verbreitet ist als Prostatakrebs, stellt Hodenkrebs bei den unter 40-Jährigen die häufigste Krebsform dar. Auch bei Hodenkrebs treten nicht immer eindeutige Symptome auf. Dafür gibt es Warnzeichen:

- Schwellungen oder Knoten in einem Hoden
- Gefühl von Schwere im Hodensack
- Veränderungen der Grösse und Form der Hoden
- Schmerzen im Unterleib oder in der Leiste
- Flüssigkeitsansammlung im Hodensack
- Schmerzen in einem Hoden oder im Hodensack
- Vergrösserung oder Schmerzempfindlichkeit des Brustgewebes

Junge Männer sollten etwa einmal pro Monat ihre Hoden selbst untersuchen. Durch Abtasten können sie überprüfen, ob sich die Grösse der Hoden verändert hat und ob Verhärtungen zu spüren sind. Optisch lässt sich zudem in der Regel feststellen, ob die Hoden angeschwollen sind. Bei Veränderungen der Hoden sollten Sie auf jeden Fall einen Arzt konsultieren. Hodenkrebs gehört zu den gut behandelbaren Krebsarten. Bei frühzeitiger Diagnose und Behandlung stehen die Heilungschancen gut.