Movember: Jetzt mitmachen!

Mit Schnurrbart und „All for the balls“ für mehr Männergesundheit.

LÜBECK. Im November bekommen Schnurrbärte eine besondere Bedeutung: Sie stehen für den „Movember“, eine weltweite Aktion, die auf Männergesundheit aufmerksam macht. . Die Schleswig-Holsteinische Krebsgesellschaft e.V. (SHKG) unterstützt die Initiative und ermutigt Männer, ein sichtbares Zeichen zu setzen – und über ein Thema zu sprechen, das noch immer zu oft verdrängt wird: die eigene Gesundheit und die Früherkennung von Krebs.

Während Fitness, Ernährung und Leistungsfähigkeit für viele Männer selbstverständlich zum Alltag gehören, gerät die Krebsfrüherkennung häufig in den Hintergrund. „Männer reden nicht gern über Gesundheit – aber jeder Schnurrbart im Movember ist ein Gesprächsanstoß. Früherkennungsuntersuchungen wahrzunehmen, ist kein Zeichen von Schwäche, sondern von Stärke“, sagt Prof. Dr. med. Axel Merseburger, Direktor für Urologie am UKSH, Campus Lübeck, und Vorstandsmitglied der SHKG. Dabei kann eine früh erkannte Krebserkrankung häufig besser behandelt werden. Umso wichtiger ist es, Risiken zu kennen, Veränderungen ernst zu nehmen und sich über passende Untersuchungen zu informieren.

Prostatakrebs ist die häufigste Krebserkrankung bei Männern. Das Erkrankungsrisiko steigt mit zunehmendem Alter; auch eine familiäre Vorbelastung kann eine Rolle spielen. Hodenkrebs betrifft dagegen häufig jüngere Männer und zählt in der Altersgruppe zwischen 25 und 45 Jahren zu den häufigsten Krebserkrankungen.

DIESE ANGEBOTE ZUR FRÜHERKENNUNG GIBT ES:

- Ab 35 Jahren: Hautkrebs-Screening alle zwei Jahre.
- Ab 45 Jahren: Jährliche ärztliche Untersuchung zur Früherkennung von Prostatakrebs. Dazu gehört unter anderem das Abtasten der Prostata. Ein PSA-Test zur Bestimmung des prostataspezifischen Antigens im Blut kann ergänzend besprochen werden. Er gehört nicht zum regulären gesetzlichen Früherkennungsprogramm und muss in der Regel selbst bezahlt werden.
- Ab 50 Jahren: Darmkrebsfrüherkennung durch eine Darmspiegelung oder alternativ einen Stuhltest auf nicht sichtbares Blut. Die Untersuchungen werden von den gesetzlichen Krankenkassen im Rahmen des Früherkennungsprogramms übernommen.
- Ab 50 Jahren können aktive und ehemalige starke Raucher ein Lungenkrebsscreening in Anspruch nehmen.

Darüber hinaus ist es sinnvoll, bereits in jungen Jahren den eigenen Körper kennenzulernen und Veränderungen wahrzunehmen. Daher empfiehlt die Schleswig-Holsteinische Krebsgesellschaft e.V. die Selbstuntersuchung der Hoden bereits ab dem 15. Lebensjahr. Bei Auffälligkeiten sollte zeitnah eine urologische Praxis aufgesucht werden.

ABTASTEN KANN JEDER

„All for the balls“ – das ist einer der augenzwinkernden, provokanten Sprüche aus der „Check Dich Selbst“-Kampagne der Schleswig-Holsteinischen Krebsgesellschaft. „Wer seine Hoden kennt, kann Veränderungen eher bemerken und ärztlich abklären lassen. Gerade bei Hodenkrebs ist es wichtig, mögliche Anzeichen nicht zu ignorieren“, sagt Projektleiterin Maxi Liekfeldt.



Ein Schnurrbart mit Bedeutung – im „Movember“ steht er gemeinsam mit der blauen Schleife für mehr Aufmerksamkeit für Krebsvorsorge bei Männern. Foto: SHKG

Informationen zur Krebsfrüherkennung gibt es unter www.checkdichselbst.de

GESUNDHEITS-TIPP

Wann man Fieber senken sollte und wann nicht

Es ist 3 Uhr morgens, und Sie können nicht schlafen. Schweißausbrüche und Schüttelfrost lassen Sie wissen, dass etwas nicht ganz stimmt. Eine glühende Hitze steigt Ihnen in die Stirn, Schüttelfrost und Kälteschauer laufen Ihnen den Rücken hinunter. Sie fühlen sich hilflos, verwirrt und erschöpft.

„Es ist doch nur Fieber“, sagen Sie sich. Fieber ist ein altes evolutionäres Merkmal und tritt häufig als Begleiterscheinung einer Vielzahl von Infektionen durch Viren, Bakterien und Pilze auf. Viele von uns haben es beispielsweise schon einmal während einer Grippeerkrankung erlebt. Im Laufe der Menschheitsgeschichte war Fieber zudem ein Anzeichen für so schwerwiegende und oft tödliche Krankheiten, dass wir es in die Bezeichnungen vieler Krankheiten integriert haben. Beispiele sind Dengue-Fieber, Gelbfieber oder Lassa-Fieber. Warum aber bekommen wir eigentlich Fieber? Sollte man es immer behandeln? Und ab wann wird es von einem nützlichen Unbehagen zu einem ernsthaften Problem?

WAS GILT ALS LEICHTES FIEBER?

Eine Körpertemperatur zwischen 38 °C und 39 °C wird in der Regel als leichtes Fieber angesehen. Auch wenn eine Temperatur von etwa 38 °C hoch erscheinen mag, gilt sie tatsächlich immer noch als leichtes Fieber. Wenn die Temperatur nicht hoch ist, muss sie daher nicht unbedingt medikamentös mit fiebersenkenden Mitteln behandelt werden. Leichtes Fieber bei Erwachsenen erfordert in der Regel keine Behandlung: Anders verhält es sich, wenn es bei einem sehr kleinen Säugling auftritt oder mit anderen besorgniserregenden Symptomen einhergeht wie Verwirrtheit oder der Unfähigkeit, ohne Erbrechen zu essen oder zu trinken. Um Fieber ohne Medikamente zu senken, empfiehlt es sich, nur wenig Kleidung zu tragen oder ein Bad in lauwarmem Wasser zu nehmen. Achten Sie außerdem darauf, reichlich Flüssigkeit zu trinken, um Ihren Körper mit ausreichend Flüssigkeit zu versorgen. In manchen Fällen kann zudem selbst leichtes Fieber ein Anzeichen für eine ansteckende Erkrankung sein. Händewaschen und das Abdecken des Mundes beim Husten sind daher immer empfehlenswert.

WIE KANN ICH MEIN FIEBER SENKEN?

Bevor Sie zu Medikamenten greifen, sollten Sie wissen, dass einige Ärzte und Wissenschaftler zunehmend der Ansicht sind, dass es tatsächlich sinnvoll ist, Fieber auf natürliche Weise abklingen zu lassen – insbesondere bei leichtem Fieber. Hier sind einige Möglichkeiten, die Temperatur zu senken oder es sich zumindest angenehmer zu machen, während Sie darauf warten, dass das Fieber nachlässt:



- 1. Trinken Sie viel. Da Ihnen wärmer ist als sonst, können Sie leichter dehydrieren, und die zusätzliche Flüssigkeit kann zudem zur Abkühlung beitragen.
- 2. Ruhen Sie sich aus! Ihr Körper ist bereits müde vom Kampf gegen die Infektion: Helfen Sie ihm, indem Sie ihm Zeit geben, sich selbst zu regenerieren.
- 3. Um bei Kräften zu bleiben, essen Sie leicht verdauliche Speisen, die den Magen nicht belasten.
- 4. Legen Sie feuchte Waschlappen auf Ihre Handgelenke oder die Stirn, um das Gefühl der Überhitzung zu lindern, oder nehmen Sie sogar ein kurzes Bad in warmem Wasser. Kaltes Wasser erhöht letztendlich Ihre Körpertemperatur, da Ihr Körper versucht, sich wieder aufzuwärmen; halten Sie das Wasser daher höchstens lauwarm.
- 5. Auch wenn Sie zittern, ziehen Sie sich leicht an, um Ihrem Körper zu helfen, die überschüssige Wärme abzugeben. Versuchen Sie also, Kleidung und Decken auf ein Minimum zu beschränken, um den Abkühlungsprozess zu unterstützen.
- 6. Mit rezeptfreien Medikamenten aus den Pinguin- Apotheken, in Verbindung mit einer ausführlichen Beratung, können Sie Ihre Körpertemperatur senken und die mit dem Fieber verbundenen Schmerzen lindern.

Ein Grund, ärztliche Hilfe in Anspruch zu nehmen, ist, wenn Sie das Gefühl haben, dass etwas nicht stimmt. In seltenen Fällen kann Fieber ein Anzeichen für einen medizinischen Notfall sein. Rufen Sie den Notruf an oder begeben Sie sich direkt in eine Notaufnahme, wenn Sie Fieber und eines der folgenden Symptome haben:

- Krampfanfälle,
- starke Bauchschmerzen,
- Schmerzen oder Brennen beim Wasserlassen,
- Atemnot oder Brustschmerzen,
- Schwierigkeiten, Flüssigkeiten bei sich zu behalten,
- starke Kopfschmerzen.

Wenn Sie bei der Einnahme eines fiebersenkenden Mittels unsicher sind, fragen Sie uns gern von den Pinguin- Apotheken. Wir erklären Ihnen in Ruhe, worauf Sie achten sollten.

Gesunde Grüße aus den Pinguin-Apotheken

Joerg Ortmann, Inhaber der Pinguin-Apotheken, gibt Gesundheits-Tipps.

OSTSEE MEDIZINTECHNIK
SANITÄTSHAUS & ORTHOPÄDIETECHNIK

FÜR MEHR **BEWEGLICHKEIT**, WENIGER **SPASTIK** & SPÜRBARE **SCHMERZLINDERUNG!**

Spastik und Schmerzen können alltägliche Bewegungen zur Herausforderung machen. Der neue **exopulse suit** von Ottobock kann mit sanften elektrischen Impulsen helfen, verspannte Muskulatur zu lockern, Spastik zu reduzieren und Schmerzen zu lindern. Individuell angepasst und einfach per App steuerbar, lässt sich **der Anzug bequem in den Alltag integrieren.**

Leiden Sie unter chronischen Schmerzen, Spastiken oder Fatigue – etwa nach einem Schlaganfall, bei Multipler Sklerose oder Fibromyalgie? Unsere Expertinnen und Experten nehmen sich Zeit für Ihre Fragen und **beraten Sie persönlich,** ob der **exopulse suit** für Sie infrage kommt.

VEREINBAREN SIE IHREN BERATUNGSTERMIN. WIR LADEN SIE HERZLICH EIN, DEN EXOPULSE SUIT BEI UNS KENNENZULERNEN UND AUSZUPROBIEREN.



In Kooperation mit ottobock.

Seit über 30 Jahren Ihr Partner für Orthopädietechnik. DAMIT AUS GUT BESSER WIRD!

UNSERE SANITÄTSHÄUSER IN IHRER NÄHE.
TELEFONISCHE ANMELDUNG FÜR DEN EXOPULSE SUIT NUR IN LÜBECK IN DER LÜBECKER ZENTRALE.

Mehr Informationen und Online-Terminvereinbarung

LÜBECK (NEU) Niendorfer Str. 65 Tel. 0451 290 715 67
LÜBECK ZENTRALE Estlandring 7 Tel. 0451 290 71 50
LÜBECK Schlutuper Str. 7 Tel. 0451 582 412 88
LÜBECK Moislinger Allee 6b Tel. 0451 498 25 43
TRAVEMÜNDE Am Dreilingsberg 7 Tel. 04502 880 97 07
EUTIN Elisabethstr. 16-18 Tel. 04521 794 18 09

www.ostsee-medizintechnik.de