

ÖGK: Männergesundheit im Fokus Online-Vorträge und Gesundheits- tipps im November

Männer leben aktiv, intensiv und risikoreich. Geht es um ihre Gesundheit, stecken aber viele von ihnen den Kopf in den Sand. Sie fahren ihren Körper pausenlos auf Hochtouren, ohne auch nur ein einziges Mal zum „Service“ zu gehen. Die Österreichische Gesundheitskasse (ÖGK) bietet im November Gelegenheit, einen Boxenstopp einzulegen: Online-Vorträge und Bewegungsvideos warten mit spannenden Themen auf.

Es ist paradox: Laut Österreichischer Gesundheitsbefragung sehen Männer ihren allgemeinen Gesundheitszustand positiver als Frauen. Die Fakten sprechen aber eine andere Sprache. Dr. Andreas Krauter, Leitender Arzt der ÖGK: „Männer sterben noch immer im Schnitt um vier Jahre früher als Frauen. Ihre durchschnittliche Lebenserwartung liegt bei 79,4 Jahren. Etwa ab dem 59. Lebensjahr machen sich bei vielen Männern chronische Erkrankungen bemerkbar und die Lebensqualität sinkt.“

Die Österreichische Gesundheitskasse widmet sich im November verstärkt der Männergesundheitsförderung. Der Startschuss erfolgt am 3. November, dem Weltmännertag. Geboten werden Online-Vorträge und Videos mit Top-Experten. Dabei erfährt man, welche die häufigsten Erkrankungen bei Männern sind und bei welchen Symptomen die Alarmglocken schrillen sollten. Wie gefährlich Bauchfett wirklich ist und was man mit richtiger Ernährung erreichen kann, steht ebenso am Programm. Ein Vortrag widmet sich dem Tabuthema der sexuellen Leistungsfähigkeit des Mannes. Auch die Bewegung kommt nicht zu kurz: Wer fit sein will für diverse Outdoor-Aktivitäten (Wandern, Schifahren, Schitouren, Langlaufen, ...), klickt die ÖGK-Videos mit Tipps und Übungen zur optimalen Vorbereitung an.

Gesundheitskompetenz und -verhalten stärken

Was macht es nun so risikoreich, ein Mann zu sein? Dr. Krauter: „Hier spielen viele verschiedene Faktoren mit: Männer trinken häufiger Alkohol als Frauen, essen weniger Obst und Gemüse, dafür mehr Fleisch und Wurst. Sie sind stärker übergewichtig und rauchen mehr. Außerdem sind Männer risikobereiter. Sie wollen immer die Schnellsten und die Ersten sein, ob mit dem Auto, Motorrad oder Downhill-Mountainbike. Männer laufen auch dann noch beim Marathon mit, wenn Knie und Hüften nach einem Kilometer schmerzen und über dem Herzen ein verdächtiger Druck liegt. Oder sie gehen tauchen, auch wenn ihnen die Feier am Vortag einen ordentlichen Kater beschert hat.“

So ist es kein Wunder, dass Männer häufiger einen Herzinfarkt oder Schlaganfall erleiden als Frauen. Auch bei Bluthochdruck, Typ-2-Diabetes sowie Lungen- und Darmkrebs haben sie die Nase vorn. Dr. Krauter: „Es gibt auch einige Krankheiten, die nur beim Mann vorkommen, etwa Prostatakrebs. Dieser ist relativ häufig, im Vorjahr gab es 300 Neuerkrankungen.“

Wer sein Gesundheitsverhalten und seine Gesundheitskompetenz optimieren will: Die ÖGK in Niederösterreich hat ein breites Angebot zur Männergesundheitsförderung. Einerseits gibt es Broschüren, die speziell auf Frauen- und Männergesundheit eingehen (z. B. zum Thema Herz-Kreislauf-Erkrankungen). Andererseits gibt es jedes Jahr Männergesundheitstage sowie spezielle Vorträge und Workshops, die heuer aufgrund von Covid-19 nicht stattfinden konnten. Alternativ bietet die ÖGK in Niederösterreich deshalb den ganzen November lang ein Online-Angebot für Männer mit vielen präventiven Tipps zu einem gesünderen Leben.

ÖGK-Online-Angebot im November:

- **Dienstag, 3. November: Auftakt der Aktion anlässlich des Weltmännertages mit einem Video von Dr. Andreas Krauter, Leitender Arzt der ÖGK sowie Bewegungs-Videos „Aufwärts geht’s – Fit für den Berg“**

Diese Videos stehen das ganze Monat kostenlos zur Verfügung auf der ÖGK-Homepage www.gesundheitskasse.at/gesundbleiben

- **Dienstag, 10. November, 19.00 Uhr: Vortrag „Was kann ich als Mann im Alltag für meine Gesundheit tun?“**, Leiter des Männerberatungszentrums Mag. Romeo Bissuti und Allgemeinmediziner Dr. Ata Kaynar
- **Donnerstag, 12. November, 19.00 Uhr: Vortrag „Mann ist, was man isst – Wie gefährlich ist Bauchfett wirklich und was kann ich mit der richtigen Ernährung erreichen?“**, Diätologe Johann Grassl
- **Mittwoch, 18. November, 18.30 Uhr: Vortrag „Ärgermanagement – wie Mann seine Emotionen kontrollieren kann“**, Mag. Thomas Zornig, Klinischer- und Gesundheitspsychologe
- **Donnerstag, 26. November, 19.00 Uhr: Vortrag „Standfest in die Zukunft – Sexuelle Leistungsfähigkeit des Mannes“**, Dr. Karl F. Diehl, Facharzt für Urologie und Andrologie

Anmeldung zu den kostenlosen Online-Vorträgen auf der ÖGK-Homepage: www.gesundheitskasse.at/gesundbleiben. Anonymisierte Fragen können im Anschluss an jeden Vortrag an den jeweiligen Referenten gestellt werden.

27. Oktober 2020

Presseausendung



Rückfragen:

Österreichische Gesundheitskasse
Gesundheitsförderung und Prävention
Tel. +43 5 0766-126202
E-Mail: gsund-12@oegk.at