

Reitz, Männergesundheit

Description

Prof. Dr. André Reitz, Kompass Männergesundheit. Gesund, fit und potent in jedem Alter, Hirzel Verlag Stuttgart, 2023

In jungen Jahren sind Männer risikobereiter, leben ungesünder, rauchen häufiger und ernähren sich weniger gesundheitsbewusst. Mit steigendem Lebensalter kümmern sich Männer weniger um Risikofaktoren wie Stress, Bewegungsmangel und Übergewicht. Sie verzichten auf ärztliche Vorsorgeuntersuchungen und missachten Warnsignale des Körpers. Viele Männer halten sich subjektiv viel gesünder als sie es sind. Sie scheuen bei Beschwerden den Gang zum Arzt, häufig aus Unkenntnis, Scham oder Furcht vor einer schweren Erkrankung.

Das Buch Männergesundheit will über das Thema Männergesundheit verständlich informieren. In dem Buch des Urologen Prof. Reitz geht es insbesondere um sexuell übertragbare Krankheiten, Hoden, Penis und Prostata. Dazu gibt es in einer guten Übersicht einen Präventions- und Vorsorgekompass für Männer.

Nur jeder zweite Mann geht regelmäßig zum Arzt, ein Drittel hingegen überhaupt nicht, Krebsvorsorgeuntersuchungen werden nur von jedem zehnten Mann konsequent wahrgenommen.



Die meisten Männer nehmen ihre Prostata erst dann zur Kenntnis, wenn es bereits ein ernsthaftes Problem besteht. Sie wissen mehr über ihr Auto als über ihre Prostata. Von der Prostata gehen Krankheiten aus, die vier von zehn Männern ab dem fünfzigsten Lebensjahr beschäftigen. Daneben gibt der Autor Tipps zur Vorsorge wie gesunde, fettarme und ballaststoffreiche Ernährung und ausreichende und regelmäßige Bewegung sowie Rauchverzicht und mäßiger Alkoholkonsum.

In dem Kapitel Männergesundheit ab 50 werden auch die Chancen für Männer durch das Älterwerden wie die Steigerung des Testosteronspiegels durch regelmäßige sportliche Betätigung als auch die



Risiken insbesondere, wie das körperliche und seelische Wohlbefinden thematisiert. Dazu gibt es in dem Buch einen interessanten Fragebogen, um mögliche Symptome eines Mangels an Testosteron zu ergründen und Ausführungen zu den Wirkungen von Testosteron auf Verhalten und Psyche.

Für einen gesunden Bewegungsapparat entscheidend sind Gewichtskontrolle und die Vermeidung von Übergewicht sowie regelmäßige körperliche Bewegung und Training von Kraft, Koordination und Gleichgewicht. Um bis ins hohe Alter gesund und fit zu bleiben, bedarf es einer beständigen Selbstbeobachtung. Man muss ein gutes Gefühl für den eigenen Körper mit seinen Stärken und Schwächen sowie Anfälligkeiten und Risikofaktoren zu entwickeln.

Gut hat mir in dem Buch der Vorsorge- und Früherkennungskompass sowie der Präventionskompass für Männer gefallen. Zusammenfassend kommt das informative und unterhaltsam geschriebene Buch zu folgendem Fazit:

Pflegen Sie ihre Partnerschaft und damit das gegenseitige aufeinander Aufpassen auch in Gesundheitsangelegenheiten. Übernehmen Sie für den eigenen Körper die Verantwortung und nutzen Sie die Chancen auch zur Früherkennung.

Jürgen Döllmann

Stichworte: Männer Heute, Männergesundheit

Category

1. Aktuelles
2. Buchbesprechungen

Tags

1. Männer heute
2. Männergesundheit

Date Created

27. Mai 2024

Author

doellmann-3854