

Für die Gesundheit der Männer

Die Klinik für Urologie am Helios Klinikum Salzgitter beteiligt sich an der „November“-Kampagne

Salzgitter. Im November steht die Männergesundheit weltweit im Fokus – auch im Helios Klinikum Salzgitter. Mit kreativen Aktionen hat die Klinik für Urologie auch in diesem Jahr wieder auf die internationale Kampagne „Movember“ aufmerksam gemacht, die seit Jahren für Aufklärung und Vorsorge bei Männern wirbt. Der Begriff „Movember“ setzt sich aus dem englischen Wort „Moustache“ (Schnurrbart) und „November“ zusammen. Die Botschaft: Jeder Mann sollte sich seiner Gesundheit bewusst werden, frühzeitig handeln und offen mit anderen über das Thema sprechen. Nur so können Krankheiten rechtzeitig erkannt und behandelt werden.

Ursprünglich startete die Kampagne mit der Idee, dass Männer sich im November einen Schnurrbart wachsen lassen, um damit Spenden für die Erforschung und Prävention von Männerkrankheiten zu sammeln. Doch längst geht es um mehr: Es geht darum, Tabus zu brechen und offen über Männergesundheit zu sprechen.

Die Klinik für Urologie hat sich auch in diesem Jahr wieder an der Aktion beteiligt und dabei Humor mit einer ernsten Botschaft verbunden. Mit aufgeklebten Schnurrbärten haben die Herren des Teams die Aufmerksamkeit auf zentrale Themen der Kampagne gelenkt: Prostata- und Hodenkrebs, seelische Gesundheit und Suizidprävention sowie die Förderung der allgemeinen Männergesundheit.

„Viele Männer gehen zu spät zum Arzt – oft erst dann, wenn die Beschwerden nicht mehr zu ignorieren sind. Dabei können regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen Leben retten“, erläutert Dr. Frank Richter, Chefarzt der Klinik für Urologie und betont: „Die Kampagne soll das Bewusstsein für die Gesundheit von Männern stärken und Männer ermutigen, regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen wahrzunehmen.“

Prostatakrebs ist weltweit die häufigste Krebserkrankung bei Männern, während Hodenkrebs vor allem junge Männer zwischen 20 und 40 Jahren be-



Mit Schnurrbart für die Männergesundheit: Hassan Edress und Mohamed Elagamy (Ärzte in Weiterbildung) sowie Chefarzt Dr. med. Frank Richter und die Oberärzte Thomas Becker, Michael Metze und Mehdi Samh setzen ein humorvolles Zeichen für eine ernste Botschaft.

FOTO: HELIOS KLINIKUM SALZGITTER / SABINA KORKMAZ

trifft. Doch rechtzeitig erkannt, sind die Heilungschancen bei diesen Erkrankungen sehr hoch. Neben körperlichen Erkrankungen setzt sich „Movember“ auch für die Förderung der seelischen Gesundheit ein. Studien zeigen, dass Männer seltener über ihre psychischen Probleme sprechen und dreimal häu-

figer Suizid begehen als Frauen.

„Die mentale Gesundheit ist ein wesentlicher Teil unseres Wohlbefindens. Es ist wichtig, dass Männer ermutigt werden, Hilfe zu suchen, wenn sie diese brauchen“, so Oberarzt Dr. Michael Metze. Mit der „Movember“-Aktion möchte unser gesamtes Team der Klinik für Uro-

logie nicht nur aufklären, sondern auch sensibilisieren. „Vorsorgeuntersuchungen, Selbstfürsorge und ein offener Umgang mit Gesundheit sind entscheidend. In Deutschland gibt es zahlreiche kostenfreie Früherkennungsangebote, die Männer nutzen können und sollten“, so Dr. Frank Richter.

ANZEIGE

Harter Stuhl: Was hilft wirklich?



Sie können nicht regelmäßig auf die Toilette gehen und wenn es doch mit dem Stuhlgang klappt, ist er schmerzhaft und langwierig? Mit der richtigen Ballaststoffkombination kann man gegensteuern.

Verstopfung – mit ihren unangenehmen Begleiterscheinungen wie hartem Stuhl – zählt mittlerweile zu den häufigsten Verdauungsbeschwerden überhaupt. Interessanterweise sind hauptsächlich Frauen betroffen.

Denn neben Stress oder einer Einnahme von Medikamenten können auch die natürlichen Hormonschwankungen während des Zyklus die Darmprobleme begünstigen. Auch das Unterdrücken des Stuhlgangs zum Beispiel im Berufsalltag fördert Verstopfungen. Letzteres betrifft auch Kinder ab dem Schulalter, die in der Schule oft aus Scham nicht auf die Toilette gehen.

Wie gegensteuern?

Die gute Nachricht ist, dass man in den meisten Fällen die Darmtätigkeit selbst wieder anregen kann. Ballaststoffprodukte aus der Apotheke können durch ihren natürlichen Quelleffekt sanft die Darmbewegung anregen und sorgen gleichzeitig wieder für eine normale Stuhlkonsistenz. Für die Produktauswahl ist jedoch wichtig zu wissen: Einzelne Ballaststoffe sind zwar gut, aber den weitaus besten Effekt erzielt man mit einem Kombinations-Präparat.

So zeigt etwa eine groß angelegte Studie, dass mit einer Ballaststoffkombination eine deutlich höhere Verbesserung der Stuhlkonsis-

tenz erreicht werden kann als mit einem einzelnen Ballaststoff.¹

Wirksame 5-fach Kombination

Genau hier setzt das neue Ballaststoff-Getränk Dr. Böhm® Darm aktiv an. In einer Kombination, die es so noch nie gab, vereint es gleich fünf verschiedene pflanzliche Ballaststoffe miteinander. So bietet es etwa durch Flohsamen eine rundum natürliche und gleichzeitig effektive Unterstützung bei Verstopfung und hartem Stuhl – spürbar schon nach der Einnahme von ein bis zwei Sachets. Durch die rein natürlichen Zusammensetzung kann es bei Bedarf aber auch regelmäßig angewendet werden. Mit seinem fruchtigen Geschmack eignet es sich beispielsweise auch hervorragend als fixer Bestandteil eines ausgewogenen Frühstücks. Für Kinder ab 6 Jahren empfiehlt sich die Einnahme eines halben Sachets.

Bestehen Sie auf das Original!

Nur in Dr. Böhm® Darm aktiv ist die einzigartige 5-fach-Kombination aus Flohsamen,

Apfel, Pflaume, Gerstengras und Yaconwurzel enthalten. Sollte es noch nicht vorrätig sein, bestellt Ihre Apotheke es gerne für Sie.

¹ Christodoulides S et al. Systematic review with meta-analysis: effect of fibre supplementation on chronic idiopathic constipation in adults. *Aliment Pharmacol Ther* 2016; 44 (2): 103–16.

PRODUKT-TIPP bei hartem Stuhl



PZN: 19251696 (6 Sachets)
PZN: 19105730 (20 Sachets)

Dr. Böhm® Darm aktiv

- ✔ Angenehm weicher Stuhl*
- ✔ Leichter und regelmäßiger Stuhlgang
- ✔ Fruchtiger Geschmack – schmeckt auch Kindern (ab 6 Jahren)

*Flohsamen tragen zu einem weichen Stuhl bei und erleichtern die Darmentleerung.