

## Vorsorgeuntersuchung beim Mann, Check Up

### Gesundheits-Vorsorge Männer<sup>i,ii</sup>

Männer suchen weniger den Hausarzt auf, obwohl zur Prävention und Information entsprechende Beratung und Untersuchung genauso notwendig sind wie bei Frauen. Gerade auch um die sexuelle Gesundheit zu erhalten wird ein gesunder Lebensstil mit genügender Bewegung, gesunder Ernährung und Suchtfreiheit empfohlen. Bei körperlichen Symptomen ist ein Arztbesuch angezeigt. Zur Prävention von körperlichen Krankheiten lohnt es sich folgende Vorsorgeuntersuchungen wahrzunehmen. Das Hauptaugenmerk liegt dabei auf der Prävention von Darmkrebs, dem Prostatakrebs, den Stoffwechselstörungen sowie auf dem höheren Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, insbesondere Herzinfarkt und Schlaganfall, sowie der sexuellen Gesundheit.

### Gesundheits-Check-Up

#### Ab 12 Jahren

Hausarzt/Kinderarzt: Basisimpfungen, HPV-, Hepatitis A&B-Impfung.

#### Ab 18 Jahren.

Monatliche Selbstbetastung des Hodens: (Tumor),

Hausarzt: Beratung bei Risikoverhalten und genitalen Symptomen mit STI-Status.

Schwangerschaftsverhütung.

#### ab 35 Jahren

beim Hausarzt: Gewicht, Blutdruck, Zucker, Cholesterin.

#### Ab 45 J:

Hausarzt: Tastuntersuchung des Enddarms, Stuhltest, TSH (Schilddrüse)

Urologe: PSA, Ultraschall und Urinuntersuchung, Testosteronbestimmung bei entsprechenden Symptomen

#### Ab 55. Lebensjahr

Magen-Darm-Spezialist: Darmspiegelung

#### Ab 60 Jahre

Augeninnendruckmessung, Grippeimpfung, Gehör

Herzkreislauf-Abklärung, Belastungs-EKG

Mai 19/10

---

<sup>i</sup> Nixdorf U. Check-Up-Medizin. Thieme Verlag S. 12

<sup>ii</sup> Deutsch Gesellschaft für Männermedizin: <https://www.mann-und-gesundheit.com/maennergesundheit/allgemein/62-warum-maennermedizin>