

# MÄNNER (18 - 45 JAHRE)

Mann sollte bereits in jungen Jahren die angebotenen Vorsorgeuntersuchungen regelmäßig wahrnehmen. Wichtig ist ebenso die **monatliche Selbstabtastung der Hoden**, denn gerade 20 bis 35-jährige Männer sind besonders von Hodenkrebs bedroht.

## „Kassenleistungen“

Die gesetzlichen Krankenkassen empfehlen für den Mann zwischen 18 und 45 Jahren die folgenden Vorsorgeuntersuchungen:

### beim Hausarzt

- Schutzimpfungen und Nachimpfungen**  
Entsprechend der jährlich neu erscheinenden Impfempfehlungen der Ständigen Impfkommision (STIKO)
- Gesundheits-Check-up 35**  
Ab dem 35. Lebensjahr alle zwei Jahre (u. a. Blutdruck, Blutzucker- und Cholesterinwerte sowie Urin)

### beim Zahnarzt

- Jährliche Zahnuntersuchung und Kariesprophylaxe**  
Ab dem 18. Lebensjahr

### beim Hautarzt

- Hautkrebs-Screening**  
Ab 35 Jahren alle zwei Jahre mittels Sichtkontrolle

## „Der Vorsorge-IGeL“

### beim Hausarzt

- Erweiterte Gesundheits-Check-Up**  
Ultraschall, Tumormarker, Arteriosklerosefaktoren, Schilddrüsenwerte sowie Herz-Kreislauf-Check.

### beim Facharzt für Innere Medizin und Kardiologie

- Herz-Check**  
Bei individuellen Risiken (älter als 40 Jahre, Nicht-Sportler, Dauerstress, funktionelle Herzbeschwerden, Leistungssportler, Taucher, Übergewicht). Der Test beinhaltet: Ruhe- und Belastungs-EKG, Ultraschall des Herzens und der Herzklappen, Langzeit-Blutdruckmessung, Langzeit-EKG.

### beim Hals-Nasen-Ohren-Arzt

- HNO-Krebsvorsorge**  
Wer älter als 40 Jahre ist, zudem häufiger Alkohol trinkt, raucht, unter Sodbrennen leidet und/oder familiär vorbelastet ist, sollte zum Ausschluss von Mund-, Rachen- und Kehlkopftumoren an dieser Vorsorge teilnehmen.

### beim Augenarzt

- augenärztliche Kontrolle**  
Jährlich ab dem 40. Lebensjahr

### beim Urologen

- PSA-Wert-Bestimmung**  
(PSA = Prostata-spezifisches Antigen). Ein frühzeitig ermittelter Basis-Wert, insbesondere bei familiärer Vorbelastung, erleichtert die Beurteilung des PSA-Wertes im Verlauf des späteren Lebens.
- Ultraschalluntersuchung des Harntraktes und gegebenenfalls der Hoden.**
- Urinuntersuchung**  
Auf krankhaft veränderte Bestandteile und Tumorzellen.

### beim Urologen, Hautarzt oder Hausarzt

- Spezielle **Diagnostik der sexuell übertragbaren Infektionen (STI)**  
z. B. HIV, Syphilis, Gonorrhoe („Tripper“), Hepatitis, HPV und Chlamydien ist für alle sexuell aktiven Männer angeraten. Je nach sexueller Praktik, beispielsweise Oral- oder Analverkehr, schützen Kondome nicht zu 100 Prozent, da einige Erreger auch über Hautkontakt oder Schmierinfektion übertragen werden können.

# MÄNNER (ab 45 JAHRE)

Ab dem 45. Lebensjahr kommen zu den zuvor genannten regelmäßigen Vorsorgeuntersuchungen noch weitere hinzu. Das Hauptaugenmerk liegt dann vor allem auf dem Darmkrebs, dem Prostatakrebs, den Stoffwechselstörungen sowie auf dem höheren Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, insbesondere Herzinfarkt und Schlaganfall.

## „Kassenleistungen“

### beim Urologen

- Prostatakarzinomvorsorge**  
Jährlich ab dem 45. Lebensjahr

### beim Hausarzt

- DARMKREBSVORSORGE
- Tastuntersuchung des Enddarms**  
Jährlich ab dem 50. Lebensjahr
  - immunologischer Stuhltest** (kurz: iFOBT)  
Jährlich ab dem 50. – 55. Lebensjahr eine Untersuchung auf verstecktes (okkultes) Blut im Stuhl.
  - Stuhltest** mittels iFOBT  
Jährlich ab dem 55. Lebensjahr alle zwei Jahre, wenn keine Darmspiegelung erfolgte.

### SCHUTZIMPFUNGEN

- Pneumokokken & Gripeschutzimpfung (jährlich)**  
Ab dem 60. Lebensjahr

### beim Gastroenterologen

- DARMKREBSVORSORGE
- Darmspiegelung**  
Ab dem 55. Lebensjahr eine alle 10 Jahre

### beim Facharzt für Innere Medizin/Kardiologie

- Bauchaortenaneurysma** (Vorsorgeuntersuchung)  
Einmalig für Männer ab 65 Jahren

## „Der Vorsorge-IGeL“

### beim Urologen

- Prostata - PSA-Wert-Bestimmung / Ultraschall**  
Einmal jährlich ab dem 45. Lebensjahr insbesondere bei familiären Krebsrisiken.
- Testosteron-Bestimmung**  
Auf Patientenwunsch – nach individuellem Zeitplan

### beim Augenarzt

- Vorsorge Makuladegeneration**  
Ab dem 60. Lebensjahr
- Glaukomvorsorge**  
(Augeninnendruckmessung in Kombination mit Netzhautuntersuchung)

### beim Facharzt für Innere Medizin/Kardiologie


- Knöchel-Arm-Index (ABI)**  
Empfohlene Früherkennung einer peripheren arteriellen Verschlusskrankheit (PAV) bei älteren und Bluthochdruck-Patienten sowie bei (familiärem) Risiko für Gefäßstörungen.
- Schlaganfall-Check**  
Untersuchung von Gefäßveränderungen und Gefäßerkran-kungen mit eingehender Gesundheitsberatung. Empfohlen u. a. bei Dauerstress, Diabetes, Herzrhythmusstörungen, Herzinsuffizienz, Übergewicht, Durchblutungsstörungen und Bluthochdruck.

REGELMÄSSIG ZUR

»Männer-Inspektion«

Auch dann, wenn  
alles rund läuft



 **Kassenleistung**  
 **Vorsorge-IGeL**

0 - 18 J.

18 - 45 J.

ab 45 J.

## „Basis oder Premium - HAUPTSACHE GESUND“

Als Ihre Profis für Männergesundheit heißen wir Sie herzlich willkommen. Wir bringen Sie sicher durch die Männer-Inspektion, und das ein Leben lang.

Wussten Sie schon, dass Sie dafür, genau wie Ihr Auto, eigentlich nur einmal jährlich oder sogar nur zweijährlich zu einem Check-up bei uns erscheinen sollten? Was Sie das kostet?



### Basis-Paket „Kassenleistung“

(Das kostenfreie Paket)

Die nach Lebensalter gestaffelte Kassenleistung garantiert Ihnen eine dem aktuellen Stand der medizinischen Forschung entsprechende Grundversorgung. Doch gerade mit steigendem Lebensalter oder bei bestehenden familiären Risiken können die Selbstzahlerleistungen, genannt IGeL, diese Grundversorgung sinnvoll erweitern.

**TIPP: Männergesundheit beginnt im Übrigen bereits im Kindesalter. Geben Sie Ihrem Sohn daher doch einfach einen guten Start und ermöglichen Sie auch ihm eine Teilnahme an unseren empfohlenen Vorsorgeprogrammen.**

Wir freuen uns, Sie zum nächsten Termin bei uns begrüßen zu dürfen, Ihre Ärzte für Männergesundheit.

Einen Arzt in der Nähe Ihres Wohnortes finden Sie in der spezifizierten Arztsuche auf [www.mann-und-gesundheit.com](http://www.mann-und-gesundheit.com).

## KINDHEIT und JUGEND (0 - 18 JAHRE)



### „Kassenleistungen“

Quasi vom ersten Lebenstag an erhalten Kinder in Deutschland Vorsorgeuntersuchungen, die sogenannten U-Untersuchungen. Für Jugendliche ab dem 12. Lebensjahr gibt es dann die J1-Untersuchung, bei der in erster Linie Größe, Gewicht, Harn und Blut sowie der reibungslose Eintritt in die Pubertät fachärztlich überprüft werden.

<input type="checkbox"/>	<b>U1</b>	nach der Geburt	_____
<input type="checkbox"/>	<b>U2</b>	3. bis 10. Lebenstag	_____
<input type="checkbox"/>	<b>U3</b>	4. bis 5. Lebenswoche	_____
<input type="checkbox"/>	<b>U4</b>	3. bis 4. Lebensmonat	_____
<input type="checkbox"/>	<b>U5</b>	6. bis 7. Lebensmonat	_____
<input type="checkbox"/>	<b>U6</b>	10. bis 12. Lebensmonat	_____
<input type="checkbox"/>	<b>U7</b>	21. bis 24. Lebensmonat	_____
<input type="checkbox"/>	<b>U7a</b>	34. bis 36. Lebensmonat	_____
<input type="checkbox"/>	<b>U8</b>	46. bis 48. Lebensmonat	_____
<input type="checkbox"/>	<b>U9</b>	60. bis 64. Lebensmonat	_____

Zu den einzelnen Leistungen der U-Untersuchungen gibt Ihnen Ihr Kinderarzt sehr gern Auskunft. Er berät Sie ebenfalls zu den empfohlenen und von den Krankenkassen bezahlten Schutzimpfungen für Ihr Kind, wie z. B. Masern, Mumps, Röteln, Tetanus, u. a.

- Impfung gegen humane Papillomviren (HPV)**  
Die STIKO empfiehlt seit Herbst 2018 die HPV-Impfung für Jungen im Alter zwischen 9 und 14 Jahren. Weitere Informationen und die Impfungen erhalten Sie beim Kinderarzt, Urologen oder Hausarzt.



### „Der Vorsorge-IGeL“

Mit der U10 und der U11 stehen Eltern weitere, allerdings kostenpflichtige, Vorsorgeuntersuchungen für ihren Jungen zur Verfügung. In vielen Fällen lohnt jedoch der vorherige Kontakt zur Krankenkasse zwecks einer Kostenübernahme.

- U10**  
In der U10 geht es darum, Entwicklungs- und Verhaltensauffälligkeiten frühzeitig zu entdecken, welche den Schulalltag gefährden könnten, z. B. Lese-Rechtschreib-Schwäche oder ADHS.
- U11**  
Die U11 findet im Alter zwischen 9 und 10 Jahren statt und soll Verhaltensauffälligkeiten, Schulleistungsstörungen sowie gesundheitsschädigendes Medienverhalten aufdecken.

An die von den Kassen getragene J1-Untersuchung kann ab dem 16. Lebensjahr noch eine weitere, J2 genannte, freiwillige Vorsorgeuntersuchung angeschlossen werden.

- J2**  
Die J2-Untersuchung geht noch tiefer auf Fragen zu Diabetes sowie zu sexuellen Störungen bzw. Schwierigkeiten in der Pubertät ein. Außerdem gibt es spätestens bei diesem Termin die Informationen zur monatlichen Selbstuntersuchung der Hoden als besten Schutz vor dem Hodenkrebs!

## Infothek



### Mann oh Mann - Spezial 3x3x3

Ihr Körper ist um ein Vielfaches faszinierender! Das 3-Minuten-Workout für Erfolgreiche zeigt Ihnen, wie Sie Ihr Leben mit minimalem Einsatz schon heute verschönern können.



### Gesunde Ernährung am Arbeitsplatz

Männer haben gerade am Arbeitsplatz einen speziellen Nährstoffbedarf. Die DGMG hat für vier verschiedene Berufsgruppen Flyer mit wichtigsten Tipps entwickelt.



### Noch mehr Männergesundheit:

Wie Männer gesundheitsbewusst leben und sich durch sinnvolle Vorsorge schützen können, darüber informiert Sie die DGMG auf der Seite:

[www.mann-und-gesundheit.com/uebersicht-maennergesundheit](http://www.mann-und-gesundheit.com/uebersicht-maennergesundheit)



## Das sagen Spezialisten für Männermedizin:

*„Störungen im Sexualbereich können auch ein Hinweis auf einen drohenden Herzinfarkt oder einen Schlaganfall sein. Männer sollten daher die Möglichkeiten zur Prävention frühzeitig ergreifen.“*

(Prof. Dr. med. Frank Sommer, Deutschlands einziger Universitätsprofessor für Männergesundheit und Präsident der Deutschen Gesellschaft für Mann und Gesundheit e.V.)

*„Zwischen dem 45. und 60. Lebensjahr sterben dreimal mehr Männer am Herzinfarkt als Frauen.“*

(Priv.-Doz. Dr. med. Magnus Baumhäkel, Facharzt für Innere Medizin, Kardiologie und Angiologie sowie Vorstandsmitglied der Deutschen Gesellschaft für Mann und Gesundheit e.V.)

*„Männer zwischen dem 55. und 69. Lebensjahr sollten gemeinsam mit ihrem Arzt eine individuelle Entscheidung über den PSA-Test treffen. Der PSA-Wert bleibt trotz aller Kritik nach wie vor der einzige Krebsmarker für das Prostatakarzinom, den wir derzeit haben. Mit Hilfe des PSA-Tests wird ein Prostatakarzinom im Durchschnitt 5 Jahre früher gefunden, als mit anderen Untersuchungsmethoden.“*

(Priv.-Doz. Dr. med. Tobias Jäger, Facharzt für Urologie und Andrologie sowie Vorstandsmitglied der Deutschen Gesellschaft für Mann und Gesundheit e.V.)

### Herausgeber und Redaktion



Deutsche Gesellschaft für Mann und Gesundheit e.V.

Am Dornbusch 19 · 61250 Usingen  
Tel. 0 60 81 – 46 99 794  
[news@mann-und-gesundheit.com](mailto:news@mann-und-gesundheit.com)  
[www.mann-und-gesundheit.com](http://www.mann-und-gesundheit.com)  
[www.facebook.de/DGMGeV](https://www.facebook.de/DGMGeV)

Bildnachweis Titel: © Andrew Buckin/shutterstock.com