



## Gesundheit 2.0

*Alles was Mann  
für ein Leben in der Balance braucht*

## Fünf Märchen und Mythen auf dem Prüfstand

### Stimmt's? Wer abends isst, wird dick

Diese Behauptung ist nicht richtig. Denn allein die über den ganzen Tag aufgenommene Kalorienmenge entscheidet darüber, ob man zunimmt oder nicht. Wann man diese isst, ist für die Umwandlung der Kalorien in Fettgewebe völlig egal. Es bringt also nichts, sich bis 18 Uhr den Bauch vollzuschlagen, um im Anschluss dann zu hungern. Allerdings hat das späte Essen eine andere Auswirkung, die unangenehme Folgen haben kann. Denn ein Mitternachtsschmaus mit jeder Menge Kohlenhydraten kann die Insulinproduktion anregen. Eine erhöhte Insulinausschüttung begünstigt letztlich die Bildung von Serotonin, dem Hormon, das uns nicht nur glücklich, sondern auch wach macht. Spätes Essen kann also zu Einschlaf- und Durchschlafstörungen führen.

### Stimmt's? Vitamine kann man nicht genug bekommen.

Stimmt nicht! Das Prinzip „viel hilft viel“ gilt bei Vitaminen nicht. Überdosierungen können sogar die Gesundheit schädigen. Zu den Substanzen, die man nicht in großen Dosen und über einen längeren Zeitraum einnehmen sollte, zählen vor allem Beta-Karotin und Vitamin B6. Bei den fettlöslichen Vitaminen A, D, E, K kann eine Überdosierung auf lange Sicht unerwünschte Nebenwirkungen haben.

### Stimmt's? Auf Steinobst soll man kein Wasser trinken.

Dieser Rat stammt noch aus früheren Zeiten, als das Trinkwasser deutlich mehr Keime enthielt als heute. Zusammen mit viel Obst konnte es durchaus zu Magenproblemen kommen. Wenn Sie Obst vor dem Verzehr waschen und keine riesigen Mengen davon essen, können Sie danach heute ruhig ein Glas Wasser trinken.

### Stimmt's? Isodrinks gleichen den Mineralstoffverlust aus.

Die meisten Isogetränke enthalten Stoffe, die der Körper eigentlich gar nicht braucht, so sind Mineralwasser und Apfelschorle eigentlich vollkommen ausreichend, um sich nach sportlicher Anstrengung zu erfrischen.

### Stimmt's? Wenn man nichts isst, nimmt man am schnellsten ab.

Eindeutig nein! Denn der Körper schaltet dann auf „Sparflamme“ um und verbraucht weniger Kalorien. Der berühmte Jo-Jo Effekt ist vorprogrammiert. Übrigens: Pro 1 Kilo Körperfett, das man verlieren möchte, muss man 8.000 bis 10.000 Kalorien einsparen. Besser ist es deshalb, wöchentlich ungefähr ein halbes Kilo abzunehmen, indem man täglich etwas weniger Kalorien zu sich nimmt.

## Der medizinplus Basis-Check

In fünf Stunden kann man nicht gesund werden. Aber bleiben.

Ihre Gesundheit ist das größte Kapital, das Sie haben. Im medizinplus Basis-Check bieten wir Ihnen Vorsorge von höchster medizinischer Qualität. Und das ohne Wartezeiten. Schnell und präzise auf den Punkt.

Fünf Stunden, die sich auszahlen.

Ablauf eines Check-ups

- 8.00 Uhr Gespräch, Anamnese, körperliche Untersuchung
- 8.30 Uhr Laboruntersuchungen
- 8.45 Uhr Ultraschalluntersuchung
- 10.00 Uhr Herzdiagnostik
- 11.00 Uhr Lungendiagnostik
- 13.00 Uhr Abschlussgespräch

**i** Informieren Sie sich über den Check-up direkt bei medizinplus, Tel.: 398-3950, E-Mail: [info@medizinplus.com](mailto:info@medizinplus.com)



Das Klinikum Nürnberg ist als eines der größten kommunalen Gesundheitsunternehmen Europas Ihr Ansprechpartner, wenn es um Ihr Wohlbefinden und Ihre Gesundheit geht!

Als Unternehmen der Maximalversorgung bieten wir Ihnen eine beispiellose Vielfalt an Kliniken und Instituten unterschiedlichster Disziplinen.

**i** Klinikum Nürnberg  
Telefonnummer (0911) 398-0  
E-Mail: [maenner@klinikum-nuernberg.de](mailto:maenner@klinikum-nuernberg.de)

Unsere Institute und Kliniken zum Thema Männergesundheit:

- Ambulantes Behandlungszentrum (ABC)
- Endokrinologie
- Ernährungsberatung
- Gastroenterologie
- Institut für Sportmedizin
- Kardiologie
- Physikalische Medizin
- Prostatazentrum
- Psychosomatik
- Raucherberatung
- Schlafambulanz
- Schlaflabor
- Schmerztagesklinik
- Urologie
- Hautklinik

Gerne beantworten wir Ihre Fragen rund um das Thema Männergesundheit. Sprechen Sie mit uns!

### Impressum:

Herausgeber: Klinikum Nürnberg,  
Prof.-Ernst Nathan-Str. 1, 90419 Nürnberg  
V.i.S.d.P.: Peter Petrich  
Redaktion: Katrin Krause, Michael Öchsler  
Fotos: iStockphoto  
Gestaltung: Jo Meyer  
Druck: Druckerei Rumpel, Lamprechtstr. 6-8, 90478 Nürnberg  
Auflage: 2.000 Stück  
[www.klinikum-nuernberg.de](http://www.klinikum-nuernberg.de)

## „So ein Mann, so ein Mann...“

In der modernen, leistungsorientierten Gesellschaft fällt es zunehmend schwer, alles unter einen Hut zu bringen. Karriere und Familie sind Antriebsfedern, aber nicht immer gut aufeinander abzustimmen. Gerade Männer achten bei diesem täglichen Balanceakt zu wenig auf sich selbst und ihre Gesundheit und gehen oft erst dann zum Arzt, wenn es fast schon zu spät ist.

„Männer bringen lieber ihr Auto zum TÜV, als sich selbst zur Vorsorge anzumelden“, so das pointierte Fazit des DAK-Gesundheitsreports 2008. Neben regelmäßigen Vorsorgeuntersuchungen gibt es jedoch weitere Elemente, die helfen können, ein gesundes Leben zu führen und die Lebensqualität nachhaltig zu steigern. Auf den folgenden Seiten haben wir einige Tipps für Sie zusammengestellt.

- Ernährung
- Bewegung
- Impfen

## Ernährung

Kommt Ihnen diese Situation bekannt vor? Man ist mal wieder viel zu spät dran, steht unter Strom und hat den ganzen Tag noch nichts „Richtiges“ gegessen. Zwischendurch schlingt man ein paar Häppchen in sich rein, um das Hungergefühl zu bändigen und den Magen zu besänftigen. Doch wer ständig auf dem Sprung ist und sich keine Zeit für eine anständige Mahlzeit nimmt, wird über kurz oder lang antriebslos und weniger leistungsfähig. „Denn Du bist, was Du isst“ ist nicht nur ein vielzitiertes Werbespruch, sondern trifft den Nagel tatsächlich auf den Kopf. Ernährung ist die Kraftquelle, die den „Motor Mensch“ speist. Eine ausgewogene Kost ist nicht nur eine gute Prophylaxe vor Krankheiten, sie liefert uns vor allem auch Kraft und Energie.

Die „10 goldenen Regeln“ der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. bieten, genau wie die Ernährungspyramide, einen guten Anhaltspunkt dafür, bei welchen Nahrungsmitteln man kräftig zuschlägt und wovon man besser die Finger lässt. Die ausführlichen Ernährungsregeln sind auf unserer Website unter [www.klinikum-nuernberg.de/maenner.html](http://www.klinikum-nuernberg.de/maenner.html) hinterlegt.

1. Vielseitig essen
2. Reichlich Getreideprodukte – und Kartoffeln
3. Gemüse und Obst sind fester Bestandteil jedes Tags
4. Täglich Milch und Milchprodukte; ein bis zwei mal in der Woche Fisch; Fleisch, Wurstwaren sowie Eier in Maßen.
5. Wenig Fett und fettreiche Lebensmittel
6. Zucker und Salz in Maßen
7. Reichlich Flüssigkeit zu sich nehmen
8. Schmackhaft und schonend zubereiten
9. Nehmen Sie sich Zeit, genießen Sie Ihr Essen
10. Achten Sie auf Ihr Gewicht und bleiben Sie in Bewegung

Quelle: Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.



Die Ernährungspyramide bietet eine gute Orientierung für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Kost.

- ❗ Ernährungsberatung des Klinikums Nürnberg, Tel.: 398-3018

## Bewegung

Nach einem anstrengenden Arbeitstag lockt die Couch und ein Abend vor der Glotze? Wenn Sie jetzt Ihren „inneren Schweinehund“ überwinden, tun Sie nicht nur Ihrem Körper etwas Gutes, sondern auch Ihrer Psyche. Schon dreimal 30 Minuten körperliche Aktivität reichen in einer Woche aus, um z.B. ernsthaften Erkrankungen vorzubeugen. Scheuen Sie sich nicht, den ersten Schritt zu wagen – jeder Hobbysportler hat einmal klein angefangen.

Trainingspläne, um z.B. 30 Minuten am Stück joggen zu können, finden Sie auf unserer Website unter [www.klinikum-nuernberg.de/maenner.html](http://www.klinikum-nuernberg.de/maenner.html). Auch fortgeschrittene Sportler werden in unserem Online-Angebot fündig mit Plänen für die 10km-Distanz!



Wenn Sie sich für das Thema „Sport“ gar nicht begeistern können: auch kleine Verhaltensänderungen im Alltag bewirken mehr, als große Vorsätze, die niemals angegangen werden.

- Entscheiden Sie sich z.B. bewusst gegen den Aufzug und nutzen Sie die Treppe.
- Steigen Sie bei der Benutzung von Öffentlichen Verkehrsmitteln eine Station vor Ihrem Ziel aus und laufen Sie den Rest.

Schon regelmäßiges Gehen ist ein wirksames Ausdauertraining.

- ❗ Leistungsdiagnostik am Institut für Sportmedizin des Klinikums Nürnberg, Tel.: (0911) 398-5630

## Impfen



Bei vielen fristet er ein klägliches Schattendasein: der Impfpass. Kein Wunder, denn im Alter zwischen 18 – 60 Jahren sind regelmäßige Impftermine bis auf wenige Ausnahmen nur im Abstand von 10 Jahren vorgesehen. Geimpft wird in dieser Altersgruppe regulär gegen

- Wundstarrkrampf (Tetanus) und
- Diphtherie

Empfohlen wird jährlich im Herbst die Impfung gegen

- Grippeviren (Influenza)

Da sich die Grippestämme wandeln, gibt es jedes Jahr einen aktualisierten Impfstoff. In der Altersgruppe der über-60-Jährigen gilt die Grippeimpfung als Standard, ebenso wie die Impfung gegen Pneumokokken.

- Zecken

In Süddeutschland (also auch Nürnberg und Umgebung) ist in den Sommermonaten mit FSME-tragenden Zecken zu rechnen. FSME ist eine Viruserkrankung, die von Zecken auf den Menschen übertragen werden kann. Wer sich viel im Wald oder in freier Natur (auch der eigene Garten zählt hierzu) aufhält, kann von Zecken befallen und damit auch infiziert werden.

Eine FSME-Schutzimpfung aktiviert Antikörper, die vor einer Infektion schützen. Für einen wirksamen Impfschutz sind insgesamt drei Impfungen notwendig, die im Abstand von drei bis fünf Jahren erneuert werden müssen.

Sollten Sie eine Fernreise planen, empfiehlt es sich stets, sich vorab über Impfnotwendigkeiten zu erkundigen. Einen guten Anhaltspunkt dazu bietet die Seite des Auswärtigen Amtes unter [www.auswaertiges-amt.de](http://www.auswaertiges-amt.de) => „Reisen und Gesundheit“.

- ❗ Welche Impfung für Sie persönlich sinnvoll und notwendig ist, erfahren Sie auch bei der Impfberatung des Klinikums Nürnberg unter Tel. (0911) 398-2522