



Wie 20 Minuten beim Urologen Leben retten können

Primar Clemens Wiesinger vom Klinikum Wels-Grieskirchen will Männer zur Vorsorge motivieren

Der Blick in den Kalender ist schnell getan: Service fürs Auto? Eingetragen. Reifenwechsel? Erledigt. Aber der Gesundheits-Check? Manche Männer verschieben ihn gerne – aus Zeitmangel, Unsicherheit oder einfach, weil eh nichts weh tut. „Dabei können 20 Minuten beim Urologen ein Leben verändern“, sagt Clemens G. Wiesinger, Leiter der Abteilung für Urologie am Klinikum Wels-Grieskirchen.

Eine Spectra-Umfrage aus dem Jahr 2021 zeigt, dass nur 43 Prozent der Männer regelmäßig die Prostatakrebs-Vorsorge nutzen, während etwa ein Drittel noch nie eine Früherkennung gemacht hat. Viele Männer meiden den Besuch beim Urologen – ein riskantes Verhalten. „Zu den häufigsten Gründen für einen Besuch beim Urologen bei Männern in Österreich zählen Beschwerden mit der Prostata – insbesondere Probleme beim Wasserlassen wie häufiger Harndrang, ein schwacher Harnstrahl oder das Gefühl, die Blase nicht vollständig entleeren zu können“, sagt Wiesinger. „All dies weist meist auf eine gutartige Prostatavergrößerung hin. Wichtig ist dann aber auch, eine Prostatakrebserkrankung, die häufigste Krebsform bei Männern, auszuschließen.“

Denn: „Wir sehen regelmäßig, wie frühzeitige Diagnosen durch regelmäßige Untersuchungen Lebensqualität verbessern und auch Leben retten. Ein Prostatakarzi-



Primar Clemens Wiesinger beim Vorsorgegespräch mit einem Patienten

Foto: KWG

nom im Frühstadium kann nur im Rahmen von Früherkennungsuntersuchungen entdeckt werden. Denn in jenem Stadium, in welchem es behandelbar und somit heilbar ist, verursacht es per se meist keine Beschwerden.“

Selbstuntersuchung der Hoden

„Bei Männern zwischen 20 und 45 ist Hodenkrebs die häufigste Krebserkrankung“, so Wiesinger. „Regelmäßige Selbstuntersuchung und eine frühzeitige medizinische Abklärung erhöhen die Heilungschancen auf über 95 Prozent.“ Auch die Blasen- und Nierengesundheit spielt eine zentrale Rolle.

Nierensteine entstehen häufig durch zu geringe Flüssigkeitszufuhr, einseitige Ernährung, Bewegungsmangel oder genetische Faktoren. „Kleine Steine gehen oft von selbst ab, größere erfordern eine urologische Intervention. Lebensstilmaßnahmen wie ausreichend trinken, eine überwiegend pflanzliche Ernährung und regelmäßige Bewegung senken das Risiko deutlich“, sagt Wiesinger. Harnwegsinfekte treten bei Männern zwar seltener auf als bei Frauen, können jedoch Prostata und Samenwege betreffen, weshalb eine sorgfältige Abklärung wichtig ist. Auch Erektionsstörungen verdienen besonde-

re Aufmerksamkeit, da sie ein Frühwarnzeichen für Herz-Kreislauf-Erkrankungen sein können. Die Ursachen reichen von Stress bei jüngeren Männern bis hin zu Bluthochdruck oder Diabetes bei älteren.

Zudem beeinträchtigen Faktoren wie Stress, Schlafmangel oder psychische Belastungen die Sexualfunktion, den Hormonhaushalt und die Lebensqualität. Der Urologe ist daher eine wichtige erste Anlaufstelle, um offen über Beschwerden zu sprechen und frühzeitig gegenzusteuern.

Schmerzlose Vorsorge

Was Männer beim urologischen Check-up erwartet, ist klar strukturiert:

■ **Anamnese:** aktuelle Beschwerden, bestehende oder frühere Erkrankungen, familiäre Risiken, Lebensstil und Sexualgesundheit

■ **Körperliche Untersuchung:** Abtasten von Bauch, Nierenregion und Genitalien, gegebenenfalls rektale Tastuntersuchung der Prostata.

■ **Labor und Diagnostik:** Urin- und Harnflussmessung, Blutuntersuchungen (PSA, Nierenretentionswerte, Hormonstatus), Ultraschall von Nieren, Blase, Prostata und gegebenenfalls Hoden.

■ **Die Untersuchung selbst** ist schmerzlos und dauert meist zehn bis zwanzig Minuten. Sie wird in der Regel von niedergelassenen Fachärzten durchgeführt und nicht im Krankenhaus.