



LIONS CLUB MONSCHAU

Der Sekretär | Fon 02473/7728 | Mobil 0152 27394396
Karl Rambadt | Bruchbendstr. 33 | 52152 Simmerath
karl.rambadt@t-online.de | www.lions-monschau.de

Simmerath, den 05.09.2021

Protokoll des Clubabends am 02.09.2021

Anwesende: Uli Albert, Hasmukh Bhate, Hans-Peter Drews, Jochen Graf, Albert Halling, Bernd Hamacher, Thorsten Kahl, Benno Kaulard, Ludwig Motter, Mathias Noack, Achim Pröpper, Friedhelm Roelen, Friedmund Rittel, Reinhard Unger, Peter v. Agris, Achim Wüst, Karl Rambadt.

Gäste: Lis Albert, Marita Motter, Angelika Noack, Christel Unger, Miriam v. Agris,

Entschuldigt: Kurt und Hildegard Nellessen

Referent: Prof. Dr. med. Steffens

Thema: Männergesundheit

Einleitend stuft Herr Prof. Steffens Männer als „Vorsorgemuffel“ ein. Deshalb sieht er seinen Vortrag als „Weckruf“.

Frauen sind in diesen Dingen wesentlich höher sensibilisiert.

Vortragsschwerpunkt sind die Vorsorgeuntersuchungen für Darm- und Prostatakrebs.

Am Beginn stehen aber „traurige Tatsachen“:

75% aller Männer sind übergewichtig und 30% der Gesundheitskosten werden durch Übergewicht ausgelöst.

Als Faustregel für das persönliche Gegensteuern stuft der Referent einen Baumumfang von 88cm als kritisch und einen von 102cm als höchst riskant ein.

Der besondere Risikofaktor ist dabei das Bauchfett, durch welches durch regelmäßige Bewegung, Ernährungsumstellung und Fastentechniken reduziert werden kann.

Dass die Sterblichkeitsrate bei Krebs in Partnerschaften deutlich geringer ist, als bei Singles mag auf viele ebenfalls beruhigend gewirkt haben.

Bei Männern ist der Prostatakrebs die häufigste Erscheinungsform. Besondere Risikofaktoren sind die familiäre Vorbelastung, Alter, Übergewicht, Ernährung und Rauchen.

Im Detail geht Herr Prof. Steffens auf Untersuchungsverfahren ein.

Angesichts immer besserer Früherkennungs- und Behandlungsmöglichkeiten empfiehlt der Referent Vorsorgeuntersuchungen ab dem 40.-50. Lebensjahr.

Mit einem Dank für diese höchst interessanten Ausführungen schloss der Präsident den Abend gegen 21.30 Uhr.

Aufgestellt:
Karl Rambadt