

# Ärzte speziell für Männer

**NEU.** In der Privatklinik Ragnitz entsteht ein andrologisches Zentrum. „Männerärzte“ kümmern sich um „seine“ speziellen Belange, von Blasenproblemen bis Potenzstörung.

Von **Johanna Vučak**  
 ✉ johanna.vucak@media21.at

Vermehrt Fälle von Hodenkrebs bereits bei jungen Männern, bundesweit mehr als 5100 Neuerkrankungen bei Prostatakrebs, steigende Zahl an zeugungsunfähigen Männern – durch frühzeitige Vorsorge könnten viele dieser Probleme erspart bleiben, doch die Angst der Männer vor dem (Männer-)Arzt ist nach wie vor weit verbreitet. Mediziner gehen nun in die Offensive und klären verstärkt in Sachen Urologie und Andrologie auf. Die Privatklinik Ragnitz macht die Männergesundheit jetzt sogar zu einem ihrer Schwerpunktthemen und bie-

tet ein Zentrum für Urologie und Andrologie an. Denn: „So selbstverständlich wie Frauen von Teenagertagen an den Frauenarzt aufsuchen, muss für die Männer der Gang zum ‚Männerarzt‘ werden“, betont **Annahita Hariri**, Fachärztin für Urologie und Andrologie in der Privatklinik Ragnitz. „Leider“, so die Medizinerin, „ranken sich um diese Untersuchungen noch vielfach Mythen, die Männer davor abschrecken, den Arzt aufzusuchen. Die Angst etwa, dass eine Prostatauntersuchung mit Schmerzen verbunden ist, ist völlig unbegründet. Ebenso wie jene vor der Blasendruckmessung. Dass aber im Rahmen einer urologischen Vor-

sorgeuntersuchung, bei der Harnanalysen, Ultraschall der Nieren, der Blase, der Hoden, eine Untersuchung des äußeren Genitals, eine Blutabnahme sowie eine PSA-Wert-Bestimmung durchgeführt werden, viele Krankheiten frühzeitig zu erkennen sind, ist Männern viel zu wenig bewusst.“ Auch übrigens, was die Leistungen eines Andrologen um-

fasst. Hariri: „Da werden sämtliche Belange rund um Potenzstörungen, Libidoverlust, Hormonmangel des Mannes oder unerfüllten Kinderwunsch abgeklärt. Auch hier haben Frauen oft schon lange Arzt- und Leidenswege hinter sich, bevor Männer sich zum Arzt begeben, um ihre Zeugungsfähigkeit überprüfen zu lassen.“ Viel zu wenig bekannt ist laut Hariri auch die Tatsache, dass Männer, die sich beschneiden lassen, im Alter weitaus seltener an einem Peniskarzinom erkranken.

Hariri ist übrigens eine von nur zwei weiblichen Ärzten in diesem Fachgebiet in der Steiermark: „Die Erfahrung zeigt jedoch, dass es Männer schätzen, sich in diesem heiklen Bereich einer Frau anzuvertrauen.“



**Annahita Hariri,**  
 Fachärztin für  
 Urologie und  
 Andrologie

## Zahlen und Fakten zur Männergesundheit

- Prostatakrebs ist der häufigste Männerkrebs, mit etwa 5100 Neuerkrankungen pro Jahr in Österreich.
- Ab dem 40. Lebensjahr sollten Männer – natürlich auch Frauen – jährlich eine urologische Vorsorgeuntersuchung durchführen lassen.
- Der ungesunde Lebensstil ist der größte Risikofaktor für die Männergesundheit. Übergewicht, Alkohol, Nikotin, ungesunde Ernährung fördern Krebserkrankungen, setzen aber auch der Potenz und der Zeugungsfähigkeit zu.
- Männer werden im Schnitt 77,7 Jahre alt, Frauen 83,3 Jahre.
- Zahl der übergewichtigen Männer hat sich innerhalb der letzten sechs Jahre mehr als verdoppelt.
- Dr. Annahita Hariri betreibt eine Wahlarztordination in der Privatklinik Ragnitz und ist jederzeit erreichbar unter 0 676/73 66 1 22.

## Wo die Schönheit zuhause ist

**Spatenstich** für Lifestyle Bar & Ästhetik Resort

„Zahn-Oase“: „Mit dem Neubau erfolgt eine wesentliche Angebotsausweitung. Zusätzlich zum bestehenden Angebot werden sich ein Ärztezentrum, Bar-Restaurant und Ästhetik Resort sowie eine Bildungsakademie integrieren. Weiters wird die Kanzlei Neukirchner & Partner als kompetenter Dienstleister für Steuer-, Buchhaltungs- und Unternehmensfragen ihre Dienste anbieten.“ Mit dem Spatenstich am 10. Juli wurde aber nicht nur der Grundstein für eine Wohlfühl-Weit gelegt, sondern auch Arbeitsplätze für über 50 Meister und Fachexperten sowie 10 Lehrlinge geschaffen.

**„Zahn-Oase“ & „Hautnah“**  
 8403 Lebring  
 Tel.: 0 3182/52 0 52

MITTWOCH. ###

Das Dentalstudio „Zahn-Oase“ und das Beautyinstitut „Hautnah“, DIE Adressen für Attraktivität und Wohlbefinden in Lebring bauen nur wenige Minuten südlich von Graz - in Gralla 53 - das „Lifestyle Bar & Ästhetik Resort“. Daniela Rohrer (GF

# Wo bin ich



Peter Költringer

**BURNOUT.** Von „Ausbrennern“, „Selbstverbrennern“ und der Gefahr, wenn Vorgesetzte „vergessen“, Mitarbeiter mit Lob zu motivieren.

Von **Johanna Vučak**  
 ✉ johanna.vucak@media21.at

Ich bemühe mich so, aber keiner würdigt es! Kennt doch wohl jeder aus seinem Arbeitsalltag. „Wenn jedoch dieses Missverhältnis zwischen dem, was sich jemand erwartet, und dem, was er letztlich bekommt, zu groß wird, man dem nicht gegensteuern kann, dann ist der erste Schritt ins Burnout gesetzt“, betont **Peter Költringer**, Facharzt für Neurologie und Psychiatrie, Krankenhausvorstand der Barmherzigen Brüder und Burnout-Spezialist. Wobei, so der Experte, sich zwei Gruppen von Burnout-Kandidaten unterscheiden lassen:

- Die „Ausbrenner“: zielstrebige und dynamische Menschen, die hohe Ansprüche an sich selbst haben – bis zum Aus.
- Die „Verschlissenen“: Menschen, die wenig durchsetzungsfähig sind, nicht Nein sagen können und somit Opfer ihrer Umgebung werden.

Költringer: „Ein Burnout ist die maximale Ausprägung einer schweren Depression. Deshalb bei ersten Anzeichen wie Schlafstörungen, Stimmungsinstabilität oder Infektanfälligkeit sich an einen Experten wenden.“ Um Mitarbeiter vor dem Burnout zu bewahren, rät Költringer allen Vorgesetzten, nicht mit Lob zu sparen: „Frustration wird von Chefs gern weitergegeben,

Lob nicht. Es muss eine Vertrauensbasis geschaffen werden. Es darf keine Frage und keinen Kommentar geben, den ein Mitarbeiter sich nicht erlauben darf – ohne Konsequenzen. Ideal, wenn es abseits des Chefs so genannte Vertrauenspersonen gibt.“ Und wenn’s gar nicht mehr geht, sich nicht scheuen, eine Auszeit – ein bis vier Monate – zu nehmen.

**EDWIN BENKO**  
 Psychotherapeut



**Coach und Berater Supervisor**

Sporgasse 22, 8010 Graz  
 T +43 316 388692  
 F +43 316 388692 15  
 M +43 664 12 22 104  
 office@e-benko.at  
 www.e-benko.at

**meta-sense**  
 Coaching - Training - Balancing

Aromatherapie – Mag. **Sabine Hönig** meta-sense e.U.  
 Grazerstraße 27, 8045 Andritz, Tel. +43 (0) 664 13 59 438  
 E-Mail: sabine.hoenig@meta-sense.at, www.meta-sense.at



**AKTUELL**



AK-Burnout-  
 Experte  
 Gerhard Plank

## Burnout ernst nehmen

Burnout kann jeden treffen. Der Grund dafür ist meist nicht im persönlichen Verhalten zu suchen, sondern in den Verhältnissen, also in den Arbeitsbedingungen. Dazu kommt mit der Wirtschaftskrise die Angst um den Arbeitsplatz. Burnout fängt schleichend an: Trotz bester Vorsätze und vollem Einsatz gelingt die Arbeit nicht so recht, ständige Müdigkeit macht sich breit, in der Freizeit kann man nicht mehr richtig abschalten. Berufliche und private Kontakte werden eingeschränkt. Häufig machen sich neben Schlafproblemen auch unterschiedliche körperliche Probleme bemerkbar, etwa Kopfschmerzen, Magen-Darmprobleme, Muskelverspannungen oder Herz-Kreislaufbeschwerden.

Die Arbeiterkammer bietet neben einer Burnoutbroschüre auch die Möglichkeit einer persönlichen Beratung mit einem besonderen Fokus auf Mensch und Arbeit. Info: AK-Burnout-Beratung, Tel. 05 7799-2494, www.akstmk.at

**AK**  
 www.akstmk.at

AK Steiermark  
 Telefon 05 7799