



BAHN **BKK**

DAS WARTUNGS-
HANDBUCH FÜR
DEN MANN

DAS WARTUNGSHANDBUCH FÜR DEN MANN

NUR FÜR DICH UND DEINE GESUNDHEIT.

Die BAHN-BKK macht dein Wohlbefinden und deine Leistungsfähigkeit zum Thema: Was verleiht dir Kraft? Was bremst dich aus? Mit dem Wartungshandbuch läuft deine Maschine rund. Denn wer braucht schon Sand im Getriebe?

Folgende Themen findest du hier:

01 Vorsorge.....	04
02 Bewegung.....	06
03 Essen und Trinken.....	08
04 Psyche.....	10
05 Schlaf.....	12
06 Sucht.....	14



VORSORGE

CHECKLISTE FÜR DEINE GESUNDHEIT: NEUN KREUZE FÜR EIN LANGES LEBEN

Du hast am Workshop
„Männerrunde“ teil-
genommen

ab 16 Jahren
HAUTKREBS-SCREENING
ZYKLUS: ALLE ZWEI JAHRE

ab 18 Jahren
**KONTROLLTERMIN
ZAHNARZT**
ZYKLUS: JÄHRLICH

18–34 Jahre
**GESUNDHEITSUNTER-
SUCHUNG CHECK-UP**
ZYKLUS: EINMALIG

ab 35 Jahren
CHECK-UP
ZYKLUS: ALLE DREI JAHRE

ab 45 Jahren
**TASTUNTERSUCHUNG DER
PROSTATA, DER ÄUSSEREN
GENITALIEN SOWIE DER
LYMPHKNOTEN**
ZYKLUS: JÄHRLICH

ab 50 Jahren
**DARMKREBSFRÜH-
ERKENNUNG**
ZYKLUS: JE NACH WAHL
DER METHODE

ab 65 Jahren
**ULTRASCHALL-SCREENING
ZUR FRÜHERKENNUNG VON
BAUCHAORTENANEURYSMEN**
ZYKLUS: EINMALIG

Weitere Informationen findest du unter
www.bahn-bkk.de/vorsorge-maenner

HODENKREBSVORSORGE SELBST GEMACHT

Auf Folgendes solltest du achten:

- einseitige, schmerzlose Vergrößerung oder Verhärtung des Hodens
- kleiner, harter, schmerzloser Knoten auf dem Hoden
- Ziehen oder Schweregefühl im Hodenbereich

1

Schau in den Spiegel, ob irgendetwas auffällig ist. Lege den Hodensack und die Hoden in die Hand, bewege sie leicht auf und ab. So erhältst du ein Gefühl für Größe und Gewicht der Hoden.

Taste sie von unten ab.



2

Taste jeden Hoden einzeln ab:

Nimm die Hoden zwischen Daumen sowie Zeige- und Mittelfinger und rolle sie dazwischen hin und her.

So kannst du **Unebenheiten oder Knoten** leicht spüren.

3

Die Nebenhoden liegen wie eine Mütze oben auf der Außenseite der Hoden. **Taste das weiche Gewebe ebenfalls vorsichtig ab.**





BEWEGUNG

FORMCHECK

Verschafe dir innerhalb von fünf Minuten einen Eindruck von deiner körperlichen Leistungsfähigkeit. Du benötigst nur eine Stoppuhr und einen Stuhl. Setze deinen Punkt auf der jeweiligen Skala.



1 BEWEGLICHKEIT

Stelle dich hüftbreit, die Beine durchgedrückt und lasse dich entspannt ca. 20 Sekunden vornüber hängen. **Wo sind deine Fingerspitzen?**



OBERHALB KNIESCHEIBE

≈ MITTE UNTERSCHENKEL

BODEN ODER WEITER

2 KOORDINATION

Hebe ein Bein vom Boden ab. Das Standbein ist minimal gebeugt, Hände an den Hüften. **Wie lange stehst du, ohne die Position zu verlassen?**



< 30 SEK.

30 – 60 SEK.

> 60 SEK.

3 AUSDAUER

Zähle deinen Puls am Handgelenk für 20 Sekunden und multipliziere den Wert mit drei. **Miss am besten morgens direkt nach dem Aufstehen.**



>80

60–80

<60

4 STARKE MITTE

Anhand deiner Haltedauer im Unterarmstütz kannst du deine **Rumpfstabilität** einschätzen.



< 60 SEK.

60–90 SEK.

> 90 SEK.

5 BEINKRAFT

Nimm die Hände vor die Brust und wechsle innerhalb von einer halben Minute so häufig wie möglich vom Sitz in den Stand.



≤ 15

16–19

≥ 20

**Hier findest du den ganzen Test
noch einmal als Video:**

**Aufstiegskampf: Dein Sportprogramm
auf dem Weg nach oben**

Um in die nächste Liga aufzusteigen, folge einfach dem gleichen Link. Dort findest du auch ein Video mit den Übungen zum Aufstiegskampf.





ESSEN UND TRINKEN

DER MYTHOSCHECK

1 MUSKELN BRAUCHEN EIWEISSHAKES ZUM WACHSEN.

Nein! Wir benötigen zwar 0,8 bis 1,0g Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht, dieses erhältst du aber über deine normalen Mahlzeiten.



2 ZUSÄTZLICHES VITAMIN C SCHÜTZT VOR ERKÄLTUNGEN.

Nein! Studien konnten nicht feststellen, dass eine zusätzliche Vitamin-C-Einnahme Erkältungskrankheiten vorbeugt. Ein gesunder Mensch braucht pro Tag etwa 100 mg Vitamin C. **Wusstest du, dass Brokkoli doppelt so viel Vitamin C wie eine Zitrone enthält?**

3 KOHLENHYDRATE MACHEN DICK.

Nein! Grundsätzlich machen Kohlenhydrate nicht dick. Nur wenn wir zu viele davon essen (das gilt aber auch für Fett und Eiweiß). **Der Bedarf von Männern liegt bei ca. 300g Kohlenhydraten (möglichst Vollkorn) am Tag.**



DIE GLORREICHEN SIEBEN

Die Empfehlung für dein tägliches Essen und Trinken:

1 Iss **vielfältig**.

2 Drei Portionen **Gemüse** und zwei Portionen **Obst** am Tag.

3 **Vollkornprodukte** bevorzugen.



5 **Gare** deine Lebensmittel **so kurz wie möglich** und so heiß wie nötig.

4 **Hochwertige, pflanzliche Fette** wie Olivenöl und Rapsöl bevorzugen.



6 Täglich **1,5 Liter** Wasser oder zuckerfreie Getränke.

7 **Genieße** dein Essen **bewusst**.

All diese Hinweise helfen dir auch, wenn du im Schichtsystem arbeitest.



PSYCHE

ALLES IM LOT? TESTE DICH!

Mit den folgenden Fragen kannst du dein Wohlbefinden ermitteln. Vervollständige die folgenden Sätze mit den Häufigkeitsangaben ‚immer‘ (5 Punkte) bis ‚nie‘ (0 Punkte) und zähle die Punkte für alle fünf Situationen zusammen.



In den letzten zwei Wochen...

... war ich ____ froh und guter Laune.

... habe ich mich ____ ruhig und entspannt gefühlt.

... habe ich mich ____ energisch und aktiv gefühlt.

... habe ich mich ____ beim Aufwachen frisch und ausgeruht gefühlt.

... war mein Alltag ____ voller Dinge, die mich interessieren.

25 PUNKTE

0 PUNKTE

Setze einen Strich, wo du stehst.

AUSWERTUNG:

Zähle nun deine Punkte zusammen.

0 bis 10 Punkte: Nicht gut, sprich mit jemandem.

11 bis 20 Punkte: Ok, baue Phasen für dich selbst ein, mach, was dir gut tut.

21 bis 25 Punkte: Super, weiter so!



DENKANSTÖSSE

Wer kennt's nicht: 500 PS, aber dann die Handbremse angezogen. Hier ein paar Fragen, mit denen du prüfen kannst, ob dir der Kopf auf die Gesundheit schlägt. Hierbei geht es lediglich darum, dass du dir einmal bewusst Gedanken darüber machst, wie es dir gerade geht. Vielleicht ist es „reine Kopfsache“?

Wie gelingt dir gerade das Ein- und Durchschlafen?

Isst und trinkst du aus Hunger, Appetit oder Frust?

Wie geht's deinem Rücken?

Wie geht's deiner Brust?

Hast du Stress?

Hast du Angst?

Wie läuft es mit der Konzentration?

Wann warst du das letzte Mal beim Arzt?

Pass auf dich auf und schalte auch mal einen Gang zurück!

**Mit diesen Fragen hoffen wir, dass du am Ball bleibst!
Jede Veränderung beginnt mit der Wahrheit, in diesem Sinne
ist es wertvoll hinzuschauen, was so los ist.**



SCHLAF

KOMMT DIR DAS BEKANNT VOR?

- Nach dem Aufstehen fühlst du dich nicht erholt.
- Du hast Probleme, dich zu konzentrieren.
- Du bist leicht reizbar und nervös.
- Du hast häufig Kopfschmerzen.
- Mitten am Tag nickst du weg (Sekundenschlaf).
- Abends kannst du nicht einschlafen.
- In der Nacht wachst du häufiger auf.

Das alles sind Anzeichen für Schlafmangel oder eine ausbaufähige Schlafqualität. Häufig stecken schlechte Angewohnheiten oder Sorgen dahinter. Aber mit den folgenden Tipps kannst du dich förmlich fit schlafen.

1 RAUM- UND BETTGESTALTUNG/LICHTEINFLUSS UND MEDIENNUTZUNG

→ Dunkel, 18 Grad Raumtemperatur, vernünftige/s Matratze/Kissen, ruhig, kein Fernseher, kein Handy, tagsüber mehr natürliches Licht



2 ESSEN UND TRINKEN

→ leichtes Essen, Quark, Käse, Fisch, Nüsse. Wasser, Milch, Kräutertee, keinen Kaffee sechs Stunden vor der geplanten Schlafenszeit, kein Alkohol als Einschlafhilfe

3 GEDANKENSTEUERUNG UND ABENDROUTINEN

→ regelmäßige Bettgeh-/Aufstehzeiten, Entspannungstechniken vor dem Schlafengehen, Notizblock, um Gedanken aus dem Kopf zu bekommen



All diese Hinweise helfen dir auch, wenn du im Schichtsystem arbeitest.



SUCHT

VIER FRAGEN, UM DEINEN ALKOHOLKONSUM EINZUSCHÄTZEN

Wenn du mehrere der vier folgenden Fragen mit „Ja“ beantwortest, solltest du dein Trinkverhalten ernsthaft überprüfen.

- Hast du jemals daran gedacht, weniger zu trinken?
- Hast du dich schon mal über Kritik an deinem Trinkverhalten geärgert?
- Hast du dich jemals deines Trinkverhaltens schuldig gefühlt?
- Hast du jemals morgens zuerst Alkohol getrunken, um dich nervlich zu stabilisieren oder den Start in den Tag zu erleichtern?

Maximal empfohlener Alkoholkonsum:

20G TÄGLICH

Das entspricht:



0,5L BIER



0,25L WEIN



0,06L WEINBRAND



AUFHÖREN LOHNT JEDERZEIT – SCHAU, WAS NACH DEINER LETZTEN ZIGARETTE PASSIERT.

20
MIN

Dein **Blutdruck** und dein **Puls** sinken.

12
H

Der **Kohlenmonoxid-Spiegel im Blut** sinkt auf Normalwerte, sodass alle deine Organe wieder besser mit Sauerstoff versorgt werden.

2-3
MON

Die **Durchblutung** und deine **Lungenfunktion** verbessern sich.

1-9
MON

Hustenanfälle und Kurzatmigkeit gehen zurück.

Die Flimmerhärchen in den Bronchien, die für die **Reinigung der Lunge** zuständig sind, arbeiten wieder besser. Die Gefahr von **Infektionen** (wie Lungenentzündung, Bronchitis) **verringert** sich.

2-5
JAHRE

Das **Herzinfarkt-Risiko** ist **deutlich gesunken** – es entspricht nun dem eines Nichtraucherers.

1
JAHR

Das **Risiko für Koronare Herzkrankheit (KHK)** ist jetzt nur noch halb so hoch wie das eines Rauchers.

Das Risiko für **Mund-, Rachen-, Speiseröhren- und Blasenkrebs** hat sich um die Hälfte **verringert**.

5
JAHRE

10
JAHRE

Das **Risiko für Koronare Herzkrankheit** ist nun genauso hoch wie bei jemandem, der nie geraucht hat.

15
JAHRE

Das Risiko für **Kehlkopf- und Bauchspeicheldrüsenkrebs** sinkt. Das **Risiko, an Lungenkrebs** zu sterben, ist nun nur noch **halb so hoch** wie bei jemandem, der noch raucht.



DIE BAHN-BKK: WENN AUCH DU MEHR VON DEINER KRANKENKASSE ERWARTEST.

In Sachen Gesundheit sind wir immer an deiner Seite, egal in welcher Lebenslage. Und wir belohnen dein gesundheitsbewusstes Verhalten mit unserem Gesundheitsbonus. Alle Infos dazu findest du unter **www.bahn-bkk.de/gesundheitsbonus**

Wir sind für dich da! Persönlich, telefonisch und online.

Service garantiert – auch am Wochenende!

Wir beraten dich gerne täglich von 8 bis 20 Uhr. Und das kostenfrei.

Kostenfreie Servicenummer:

☎ 0800 22 46 255

✉ service@bahn-bkk.de

🌐 www.bahn-bkk.de

