Helden.Check: (Männer-)Vorsorge, die Leben retten kann

Wie die Salzburger Männergesundheits-Initiative für mehr Vorsorge begeistert

Männer sind Vorsorgemuffel! Nur 11,8 Prozent gehen laut Statistik Austria zur jährlichen kostenlosen Vorsorgeuntersuchung. Dass diese im Einzelfall sogar Leben retten kann, zeigen zahlreiche Beispiele aus der Praxis. Aus diesem Grund haben sich vor einigen Jahren die Salzburger Landesregierung und die Ärztekammer zusammengeschlossen und die Initiative „Helden.Check" ins Leben gerufen. Nun startet eine neue Helden.Check-Offensive, die das Thema unter anderem auch in die Vorsorge-Ordinationen im Land Salzburg bringt. Mit einem Paket aus unterschiedlichen Werbematerialien wird direkt vor Ort unterhaltsam, informativ und motivierend für mehr Männer-Vorsorge geworben. Zudem wird die Kampagne auch digital begleitet: Auf der Kampagnen-Website www.heldencheck.at, mit frischem Look und direkter Ärztesuche, auf den Social-Media-Kanälen und dem eigenen Blog findet man abwechslungsreiche Inhalte rund um die Männerthemen Gesundheit, Sport und Ernährung.

Das Beste aus beiden Welten: Der Helden.Check 2024

Wesentlicher Bestandteil der Kampagne waren in der Vergangenheit die Vorsorgeuntersuchungen, die bei teilnehmenden Salzburger Unternehmen direkt vor Ort stattfanden. „Während der Corona-Pandemie haben wir auch für den Helden.Check umdenken müssen und uns mit einer modernen Informationsplattform, unterhaltsamem Content und zielgerichteter Werbung auf die digitale Bewusstseinsbildung fokussiert", so Mag. Daniela Gutschi, Landesrätin für Gesundheit des Landes Salzburg. In der Post-Corona-Ära vereint der Helden.Check nun das Beste aus beiden Welten: Neben dem digitalen Standbein wird auch die Präsenz in den Vorsorgeordinationen gestärkt. „Uns war es sehr wichtig, dass wir mit der Bewusstseinskampagne die männliche Zielgruppe auch wieder im direkten Kontakt ansprechen. Daher sind wir sehr stolz auf die attraktiven, kostenlosen Helden.Check-Pakete für die Salzburger Ärzteschaft, die vor Ort auf die Initiative aufmerksam machen und über ansprechende Give-aways auch den Weg in die Haushalte finden", so Gutschi weiter.

Die Bewusstseins-Kampagne Helden.Check soll insbesondere Männer darauf aufmerksam machen, wie Risikofaktoren durch einen gesunden Lebensstil und regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen minimiert werden können. „Es ist Fakt, dass Vorsorge Leben retten kann. Zudem ist aber auch der gesellschaftliche Nutzen einer regelmäßigen Vorsorge enorm, da Krankheiten früh erkannt und behandelt werden können und somit das gesamte Gesundheitssystem entlastet wird. Sowohl aus individueller als auch gesellschaftlicher Sicht ist die jährliche Vorsorge ein absoluter Gewinn", fasst Gutschi zusammen. Laut dem Dachverband der österreichischen Sozialversicherungen lag der Anteil der erwachsenen Personen, die 2022 regelmäßig zur Vorsorge gingen, bei 15,3 Prozent – bei den Männern sind es nur 14,4. Im Bundesländervergleich liegt Salzburg mit 17,5 Prozent im guten Mittelfeld, in der männlichen Bevölkerung sind es 16,1. Mut macht dabei, dass die Tendenz steigend ist: Seit 2004 wurde die Anzahl der männlichen Vorsorgeuntersuchungen in Salzburg um 139 Prozent erhöht, sicherlich auch dank Bewusstseinskampagnen wie dem Helden.Check.

Raus aus der Risikogruppe, um die gesunden Lebensjahre zu verlängern
Dass Gesundheitsprävention einen besonders wichtigen Stellenwert hat, bestätigt Dr. Peter Kowatsch, Vorsorgereferent der Ärztekammer Salzburg und Mitinitiator vom Helden.Check: „Gesundheit ist unser höchstes Gut. Zur Risikogruppe gehören nicht nur ältere Personen, sondern auch Menschen mit Übergewicht, Herz-, Kreislaufbeschwerden oder anderen Zivilisationskrankheiten. Unser Ziel ist es, dass wir mit der Kampagne mehr Männer zur Vorsorge motivieren und somit die gesunden Lebensjahre verlängern“, resümiert Dr. Peter Kowatsch. Der Helden.Check richtet sich gezielt an die männliche Bevölkerung ab 35 Jahren im Land Salzburg. Mit einem klaren Ziel: Männer zur Vorsorgeuntersuchung beim Arzt ihres Vertrauens zu bewegen.

Laut der SV-Statistik 2022 liegt in Salzburg die Anzahl der Vorsorgeuntersuchungen von Frauen um rund 20 Prozent höher als die der Männer. Dabei kann diese Prävention Leben retten. Neben erhöhten Blutfettwerten, Bluthochdruck und anderen Risikofaktoren können auch bösartige Zellveränderungen wie das Prostatakarzinom frühzeitig erkannt und behandelt werden. Bleiben diese Veränderungen unerkannt, kann das fatale Folgen haben. Trotzdem nimmt nur knapp ein Achtel aller Männer regelmäßig Vorsorgeuntersuchung in Anspruch. „Viele Männer sind beruflich stark gefordert und nehmen sich ungern Zeit für Arztbesuche oder Vorsorgeuntersuchungen. Aber auch Angst spielt eine wichtige Rolle. Erst, wenn die Anzeichen einer ernsten Erkrankung nicht mehr zu ignorieren sind, wollen Männer Hilfe in Anspruch nehmen – doch dann ist es oft schon zu spät. Aktive Gesundheitsprävention ist also wichtiger denn je, dabei geht es nicht um aufwändige Spitzenmedizin. Regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen beim niedergelassenen Arzt des Vertrauens bewirken viel mit wenig Aufwand“, appelliert Dr. Peter Kowatsch.

Helden retten Leben – auch ihr eigenes
Neben der Untersuchung des allgemeinen Gesundheitszustandes zur Vorbeugung von Beschwerden kann eine Vorsorgeuntersuchung auch Leben retten. „Ich ziehe für die Männerwelt gerne den Vergleich zum Auto oder zu Sportgeräten, wie dem eigenen Fahrrad: Auch hier sollte man einmal im Jahr zum Service gehen, um die Funktionalität zu sichern. Der Zeitaufwand für die niederschwelligen Vorsorge-Angebote ist mit einer guten Stunde pro Jahr ist absolut überschaubar und zahlt sich definitiv aus – dafür gibt es unzählige Beweise, unter anderem meinen Patienten Christian Mitterbauer“, so Dr. Schulz. „Meine Geschichte verdeutlicht die Wichtigkeit der jährlichen Vorsorge. Ich hatte keinerlei Probleme, habe viel Sport getrieben und dennoch wurde – glücklicherweise – in der Vorsorgeuntersuchung ein Darmpolyp entdeckt. Durch die frühzeitige Diagnose konnte schnell die entsprechende Behandlung eingeleitet und dieser entfernt werden. Mein Aufruf an die Männerwelt: Habt keine Angst vor der Vorsorge, nutzt sie und verlängert eure gesunden Lebensjahre“, fasst Vorsorgepatient Christian Mitterbauer seine Geschichte zusammen.

Vorsorge- und Achtsamkeitskampagne: Bewusstsein schaffen
„Gerade bei Männern muss noch mehr Bewusstsein für die eigene Gesundheit und die Notwendigkeit von Prävention geschaffen werden“, so Landesrätin Gutschi. Prostatakrebs ist zum Beispiel die häufigste Krebsform bei Männern – und die kann durch regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen rechtzeitig erkannt und gut behandelt werden.

Aber auch andere Frühwarnzeichen werden erst beim medizinischen Check erkannt: Bluthochdruck oder schlechte Blutwerte bergen hohe gesundheitliche Risiken, sind aber unsichtbar und bleiben ohne Untersuchung unentdeckt. Und auch was den Lebensstil angeht, besteht Aufklärungsbedarf. „Viele Männer glauben, Bewegung und eine gesunde Ernährung seien nur wichtig, um Übergewicht und Diabetes zu vermeiden. Dass mit einem ungesunden Lebenswandel aber auch Potenzstörungen und psychische Belastungen bis hin zum Burnout zusammenhängen können, ist vielen Männern nicht bewusst“, erklärt Dr. Kowatsch.

Helden.Check-Kampagne im Zeichen der (Männer-)Vorsorge

Neben den Helden.Check-Paketen für die Salzburger Vorsorgeordinationen wird auch die digitale Informations- und Bewusstseinskampagne weiter ausgebaut. Die Website www.heldencheck.at wurde dazu rundum modernisiert und um eine Ärztesuche erweitert, mit der die Vereinbarung von Vorsorgeterminen weiter erleichtert wird. Zudem werden mit zahlreichen redaktionellen Beiträgen, attraktiven Gewinnspielen und einer digitalen Werbekampagne die Salzburger Männer gezielt informiert und dem Thema Männergesundheit den Raum gegeben, den es verdient.

Umgesetzt wird die PR- und Digitalkampagne von der Salzburger Kommunikationsagentur plenos, die die wertvolle Initiative mit ins Leben gerufen hat und stolz auf dieses Traditionsprojekt ist. „Im Rahmen des diesjährigen Helden.Checks rufen wir erneut gemeinsam mit dem Land Salzburg und der Salzburger Ärztekammer zur Vorsorge auf. Immer auf unterschiedliche Weise, aber immer mit großem Anklang und hoher Resonanz“, freut sich Mag. Veit Salentinig, Geschäftsführer der Agentur. „Dieses Jahr verbinden wir die Kraft der digitalen Kommunikation mit der Kampagnenpräsenz am wichtigsten Ort des Geschehens, den Vorsorgepraxen im Land Salzburg, um dieses wichtige Thema an den ‚Mann‘ zu bringen.“

Mehr Infos unter www.heldencheck.at

Bildmaterial

	Abb. 1 Helden.Check Kampagne 2024 Am 1. Juni 2024 startet eine neue Helden.Check-Offensive, die das Thema unter anderem auch in die Vorsorge-Ordinationen im Land Salzburg bringt. Mit einem Paket aus unterschiedlichen Werbematerialien wird direkt vor Ort unterhaltsam, informativ und motivierend für mehr Männer-Vorsorge geworben. Dass Vorsorge enorm wichtig ist, zeigt das Beispiel von Patient Christian Mitterbauer, der von Frau Dr. Schulz frühzeitig behandelt werden konnte. **Fotocredit: plenos**
	Abb. 2 Landesrätin Mag. Daniela Gutschi „Das Thema Gesundheit nimmt in der Bevölkerung einen enormen Stellenwert ein, deshalb ist mir die Sicherstellung einer hochwertigen Gesundheitsversorgung ein zentrales Anliegen. Wichtig zur Entlastung des Systems ist vor allem, im Alter möglichst lange gesund zu bleiben. Deshalb möchte ich meinen Schwerpunkt auf den Ausbau der Prävention setzen und die Gesundheitskompetenz der Bevölkerung steigern. Dieses Projekt, das sich gezielt an Männer richtet, leistet hierzu einen wichitgen Beitrag.“ **Fotocredit: Land Salzburg**
	Abb. 3 Dr. Peter Kowatsch, Vorsorgereferent der Salzburger Ärztekammer „Viele Männer sehen wir leider nur, wenn sie bereits Beschwerden haben oder in Notfällen. Ihre Probleme ließen sich aber oft vermeiden, wenn rechtzeitig eine Vorsorgeuntersuchung gemacht worden wäre. Mit der Aktion „Helden.Check“ machen wir erneut auf das wichtige Thema Vorsorge für Männer aufmerksam.“ **Fotocredit: Dr. Peter Kowatsch**
	Abb. 4 Dr. Ute Schulz, Salzburger Allgemeinmedizinerin „Ich ziehe für die Männerwelt gerne den Vergleich zum Auto oder zu Sportgeräten, wie dem eigenen Fahrrad: Auch hier sollte man einmal im Jahr zum Service gehen, um die Funktionalität zu sichern.“ **Fotocredit: Dr. Ute Schulz**

	Abb.5 Das Helden.Check-Package Teilnehmende Ärztinnen und Ärzte werden beim Helden.Check mit eigens gestalteten Foldern und Plakaten, Taschentüchern und Harnbechern versorgt. Die kostenlosen Helden.Check-Pakete für die Salzburger Ärzteschaft machen vor Ort auf die Initiative aufmerksam und finden über ansprechende Give-aways auch den Weg in die Haushalte der Zielgruppe. **Fotocredit: plenos**

Pressekontakt

Jonas Loewe, MSc
plenos – Agentur für Kommunikation GmbH
Söllheimer Straße 16
5020 Salzburg
M +43 676 83786229
jonas.loewe@plenos.at