

# Herzlich willkommen beim SVS-Online-Gesundheitsangebot







# Männergesundheit - Was schlägt Männern auf den Magen (Darm)?

Wie kann MANN mit den täglichen Herausforderungen magen- und darmfreundlich umgehen?

Verantwortlich ist man nicht nur, für das, was man tut, sondern auch für das, was man nicht tut. - Laotse

Ing. Mag. Dr. med. univ.

#### **Christian Kienbacher**

Facharzt für Innere Medizin, Notarzt, Psychologe



# Magen- & Darmgesundheit

Ing. Mag. Dr. med. univ.

### **Christian Kienbacher**

Facharzt für Innere Medizin, Notarzt, Psychologe

office@healthconcept.at www.healthconcept.at





# Health Concept Ordination | Coaching | Fachtexte | Vorträge





# Inhalt - Was schlägt Männern auf den Magen?

- Ursachen der häufigsten männerspezifischen medizinischen Probleme der Magen-Darmgesundheit (Reizmagen, Reizdarm, Verstopfung, Durchfälle, Reflux & Co) und wie kann man hier vorbeugen
- Psychosomatischen Beschwerden vorbeugen
- Magen- Darmspiegelung und andere Vorsorgemaßnahmen: Wie genau läuft das ab?
- Was kann MANN täglich für seine Gesundheit tun? Einfache praktische Tipps und Übungen für den herausfordernden Männeralltag
- Beantwortung von Fragen der Teilnehmer





# Zielgruppe

- SVS-versicherte Männer, die mit einfachen Tipps ihren anspruchsvollen Alltag gesünder gestalten wollen.
- Auch Frauen mit Interesse an Männergesundheit und jene Frauen, bei denen Männergesundheit relevant ist (z.B. Führungskräfte, Unternehmerinnen)





### Beschwerden

- Brennen und Drücken im Magen
- Druck auf der Brust
- Brennen in der Speiseröhre
- Verstopfung
- Durchfälle
- Blähungen
- Aufgeblähter Bauch
- Blähungen + Herzstolpern
- (Reiz)Husten
- Schluckbeschwerden
- Etc.





### Ursachen

### **Somatisch**

- Gastritis & Reflux
- Nahrungsmittelunverträglichkeiten & allergien
- Zöliakie, Infekte
- Bakterieller
   Fehlbewuchs
- (Herz)

### **Psychisch**

- Reizmagen
- Reizdarm
- •



### Gastritis

Antrum	Gastritis Typ A	Gastritis Typ B	Gastritis Typ C
Korpus	Antikörper Belegzelle	Helicobacter pylori	Medikamente
Lokalisation	Korpus/Fundus	Antrum, später Pangastritis	Antrum
Häufigkeit	5%	60%	30%
Pathogenese	Autoimmun: Antikörper gegen Belegzellen → Verlust der Belegzellen	Helicobacter-pylori-Infektion → Muzinproduktion↓, Säureproduktion↑	Medikamente (insb. NSAR), Noxen, duodenaler Reflux → Muzinproduktion↓, Säureproduktion↑
Verlauf	Atrophie der Magenschleimhaut → Achlorhydrie → Hyperplasie enteroendokriner Zellen Intestinale Metaplasien	Atrophie der Magenschleimhaut → Hypochlorhydrie Intestinale Metaplasien	Atrophie der Magenschleimhaut → Hypochlorhydrie
Komplikationen	Vitamin-B <sub>12</sub> -Mangel (perniziöse Anämie, funikuläre Myelose) Karzinoide Magenkarzinom	Ulzera → Blutung, Perforation Magenkarzinom MALT-Lymphom Typ-A-Gastritis Chronische Urtikaria	Ulzera → Blutung, Perforation
Therapie	Vitamin-B <sub>12</sub> -Substitution	PPI + Antibiotika	Noxen reduzieren, PPI





### Gastritis - verstärkende Ursachen

https://healthconcept.at





# Abklärung

Verantwortlich ist man nicht nur, für das, was man tut, sondern auch für das, was man nicht tut. - Laotse

### **Somatisch**

- Arztgespräch
- Blutabnahme
- Stuhlprobe
- Atemtests
- Gastroskopie
- Kolonoskopie
- EKG,...



### **Psychisch**



- (Rom-IV) Kriterien Reizmagen/funkt. Dyspepsie
- (Rom-IV) Kriterien Reizdarm





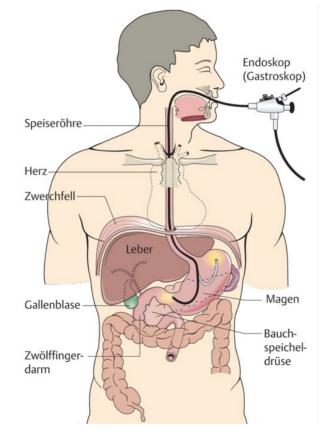


# Abklärung

Verantwortlich ist man nicht nur, für das, was man tut, sondern auch für das, was

man nicht tut. - Laotse

### **Gastroskopie**







# Therapie

https://healthconcept.at





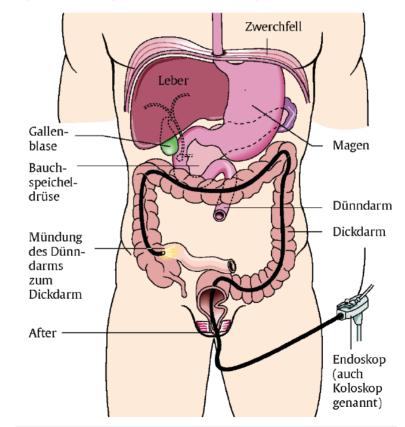
# Abklärung

Verantwortlich ist man nicht nur, für das, was man tut, sondern auch für das, was

man nicht tut. - Laotse

### Kolonoskopie

- Chron. Durchfälle
- Blut im Stuhl
- Etc.







## Abklärung

Verantwortlich ist man nicht nur, für das, was man tut, sondern auch für das, was man nicht tut. - Laotse

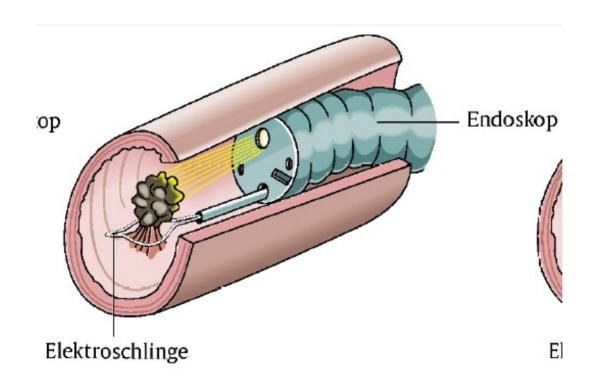
### Vorsorgekolonoskopie

- Ab dem 50. Lebensjahr alle 10 Jahre
- Risikogruppen: Verwandte ersten Grades von Patienten mit kolorektalem Karzinom sollten in einem Lebensalter, das 10 Jahre vor dem Alterszeitpunkt des Auftretens des Karzinoms beim Indexpatienten liegt, erstmals komplett koloskopiert werden, spätestens im Alter von 40-45 Jahren. Die Koloskopie sollte bei polypenfreiem Darm in der initialen Koloskopie mindestens alle 10 Jahre wiederholt werden.





# Polypenabtragung







# Problemfelder – was stresst? Psychosomatik

- Arbeitsverdichtung
- Telefone
- KollegInnen
- Daily Hassels
- Privates
- Fremdbestimmung

- Kinder +-
- Existenzängste
- •





### Definition "Burnout"

"Burnout" stellt <u>keine eigenständige Diagnosekategorie</u> in den gängigen psychiatrischen Klassifikationssystemen von DSM-5 oder ICD-10 dar.

Emotionale und psychophysische Erschöpfung mit einem Gefühl der anhaltenden beruflichen Überforderung und des seelischen und körperlichen Ausgebranntseins, der Unfähigkeit zur zwischenzeitlichen Entspannung nach arbeitsbedingter Anspannung, mit Symptomen der Müdigkeit, Niedergeschlagenheit, Reizbarkeit, Schlafstörungen, Kopf- und Rückenschmerzen, gastrointestinalen Beschwerden und erhöhter Infektanfälligkeit.

https://oegpb.at/clinicum-neuropsy/clinicum-neuropsy-22018/burnout-psychische-stoerung-oder-beschwerden/





### **Update ICD-11**

Burn-out is included in the 11th Revision of the International Classification of Diseases (ICD-11) as an occupational phenomenon. It is not classified as a medical condition. (???)

Burn-out is defined in ICD-11 as follows: "Burn-out is a syndrome conceptualized as resulting from **chronic workplace stress** that has not been successfully managed (???). It is characterized by three dimensions:

- feelings of energy depletion or **exhaustion**;
- increased mental distance from one's job, or feelings of negativism or cynicism related to one's job; and
- reduced professional efficacy.

Burn-out refers specifically to phenomena in the **occupational** context and should not be applied to describe experiences in other areas of life."

https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases





### Definition "Burnout"

**Zynismus und Depersonalisation** mit einer zunehmend frustrationsbedingten Rücknahme des zuvor idealistischen beruflichen Engagements, der Entwertung des eigenen Arbeitseinsatzes, Gefühlen der externen Schuldzuweisung an und der zunehmenden Verbitterung über vorherrschende Arbeitsbedingungen, einem auffälligen Zynismus im interpersonalen Umgang mit Kollegen und Klienten sowie einem grundlegenden Verlust positiver Gefühle.

Verringerte Arbeitsleistung mit Klagen über Konzentrationsstörungen, abnehmender Kreativität sowie reduzierter beruflicher Entscheidungs- und Handlungskompetenz.

https://oegpb.at/clinicum-neuropsy/clinicum-neuropsy-22018/burnout-psychische-stoerung-oder-beschwerden/





### Definition "Burnout"

Verantwortlich ist man nicht nur, für das, was man tut, sondern auch für das, was man nicht tut. - Laotse



**Eustress** 

Erschöpfung

**Major Depression** 

**Distress** 

**Depression** 





## Toolbox zur Burnout Prophylaxe















#### CERTIFICATE OF ACHIEVEMENT



#### Dr.med.univ. CHRISTIAN KIENBACHER, MA

Having Successfully Completed 200 hrs of Training in the Theory and Practice of Teaching Ashtanga and Hatha Asanas, Pranayama, Mudra-Bandhas, Anatomy, Ethics and Yoga Philosophy at

#### **Nepal Yoga Academy**

from 15/09/2017 to 12/10/2017

12/10/2017

Date of Completion



Kathmandu, Nepal Email: nepalyogaacademy@gmail.com, **www.nepalyogaacademy.com** 

# Wie entspannen Sie sich?











# Wo liegt die Gemeinsamkeit?

- Yoga
- Sport
- Spaziergänge
- Musik
- Kochen
- Lesen
- Bogenschießen
- Schach

- MBSR
- Laufen
- Extremsport
- Rennrad
- Mountainbike
- Segeln
- Tanzen
- Photographie





# Focus / "Being present" / Achtsamk.









# Burnout Prophylaxe: Tools?

1 "Die heilige Quelle in dir"

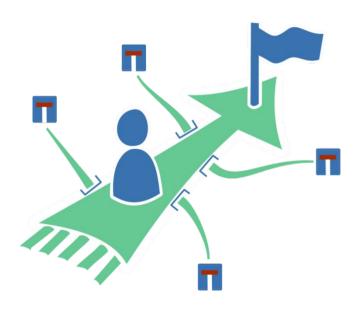


Ordination | Coaching | Fachtexte | Vorträge





# Burnout Prophylaxe: Ziel



Was Sie benötigen:

**Ihren Atem** 





# Take a deep breath...







# Möglichkeiten





### "Meditation"

→ Jede (fokussierte) Aufmerksamkeit ist Meditation









### **Bottom Line**

- Focus
- "Im Jetzt"
- Ein Ding zu einem Zeitpunkt
- One (dedicated) step at a time
- "Abgrenzung"
- "ausblenden"







# Meditation / Tiefenentspannung

- Progressive Muskelrelaxation (PMR) nach Jacobson
- Autogenes Training (AT)
- Hypnose und Selbsthypnose (Auto)Suggestion
- Visualisierungstechniken
- "Phantasiereisen"
- Konstruktion alternativer Wirklichkeiten!
   (Kontruktivismus Perspektiven Realitäten!)





### Mindfullness / Achtsamkeit

- Mindfullness based Stress Reduction (MBSR)
- Bewusst...
  - ...einer Tätigkeit nachgehen
  - ...etwas wahrnehmen

. . .

- Focus
- ("Mitgefühl")

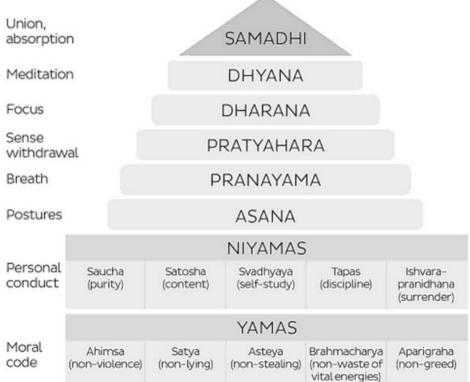






# Yoga (Ashtanga)

The Eight Limbs of Yoga







# "Beste" Yoga Posen?



# Die Totenhaltung









# "Weglassen"

- "Screentime"
- Termine
- "Verpflichtungen"
- Insuffizienzgefühle
- Alles erledigen?
- Schlafhygiene

Verantwortlich ist man nicht nur, für das, was man tut, sondern auch für das, was man nicht tut. - Laotse





16.10.2018

Studie: 84 Mal täglich greift man zum Handy

Die Untersuchung der Arbeiterkammer NÖ und der Technischen Universität (TU) zeigt, dass die Abgrenzung vom Job dadurch erschwert wird.











84 Mal pro Tag schauten Teilnehmer einer Studie durchschnittlich auf ihr Handy - ungefähr alle 13 Minuten, während sie wach waren. Im Schnitt wurde das Smartphone 44 Mal auch entsperrt. Wie die Untersuchung der Technischen Universität (TU) Wien und der Arbeiterkammer NÖ zeigt, erschwert das Smartphone die Abgrenzung von Beruf und Privatleben, teilte die Uni am Montag in einer Aussendung mit.

#### Aufzeichnung der Nutzungsdaten

Die Wissenschafter haben von rund 150 Studienteilnehmern einerseits Fragebögen und Kurztagebucheinträge ausgewertet. Andererseits wurde





# Re-Framing



- Perspektivenwechsel
- Positive Aspekte
- Neue Aspekte

#### Für:

- Sie
- Ihre Kunden
- Ihre Mitarbeiter
- Etc.





### Visualisieren







### Visualisieren



Blickrichtung bestimmt

"Durchfahrt" oder "Problem"





### Facial Feedback







# Spiegelneuronen











### Toolbox

- Focus mit Anker (z.B. Atmung)
- MBSR: Im Moment sein
- Apps (Headspace, Calm,...)
- Autogenes Training
- Progressive Muskelrelaxation

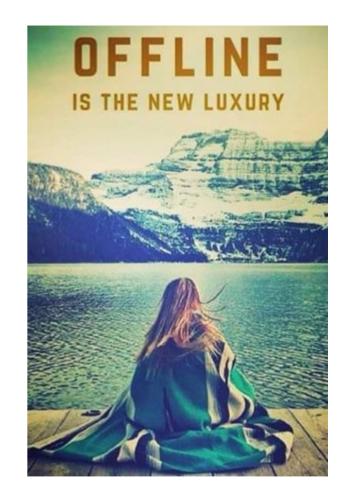






### Toolbox

- Screentime / Online-Time
- Abgrenzung
- Phantasiereisen, geführte Meditationen (z.B. Australian Meditation Society)







### Viel Erfolg bei der Umsetzung

Neue SVS-Webinare finden Sie unter svs.at/webinare

Camps und Gesundheitswochen 2022 ab März 2022 unter svs.at/gesundheitsangebote

Die SVS wünscht Ihnen einen sicheren Alltag & viel Gesundheit!



### Danke für's Mitmachen!

Ing. Mag. Dr. med. univ.

### **Christian Kienbacher**

Facharzt für Innere Medizin, Notarzt, Psychologe

Ordination | Vorträge | Coaching

office@healthconcept.at www.healthconcept.at





