



Foto: Manfred Weis

Vortrag

Männergesundheit und Krebsbewältigung

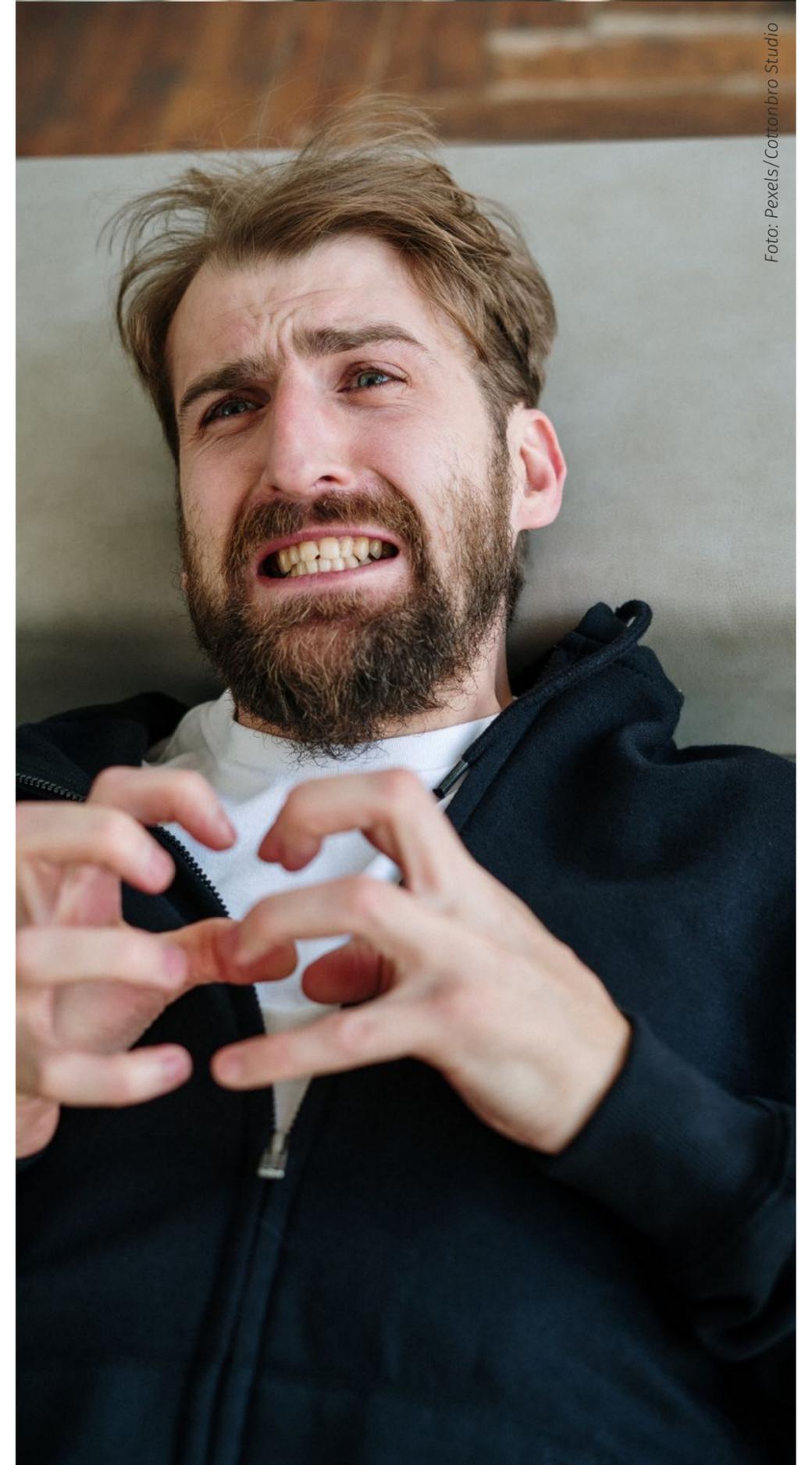
Alexander Greiner

Journalist, Patient Empowerer, Moderator

Männer* achten weniger auf die Gesundheit.
Männer gehen seltener zur Krebsvorsorge.
Männer ignorieren Schmerzen.
Männer sterben früher.

Muss das so sein?

* Klar, das sind Verallgemeinerungen, die nicht für alle Männer gelten (und für jene, die sich als Männer sehen). Statistisch gesehen verhalten sich Männer allerdings so.



Warum mich das interessiert?

Ich hatte Krebs Sogar zwei Mal

Beim ersten Mal verhielt ich mich wie ein Mann,
beim zweiten Mal auch – nur ganz anders.

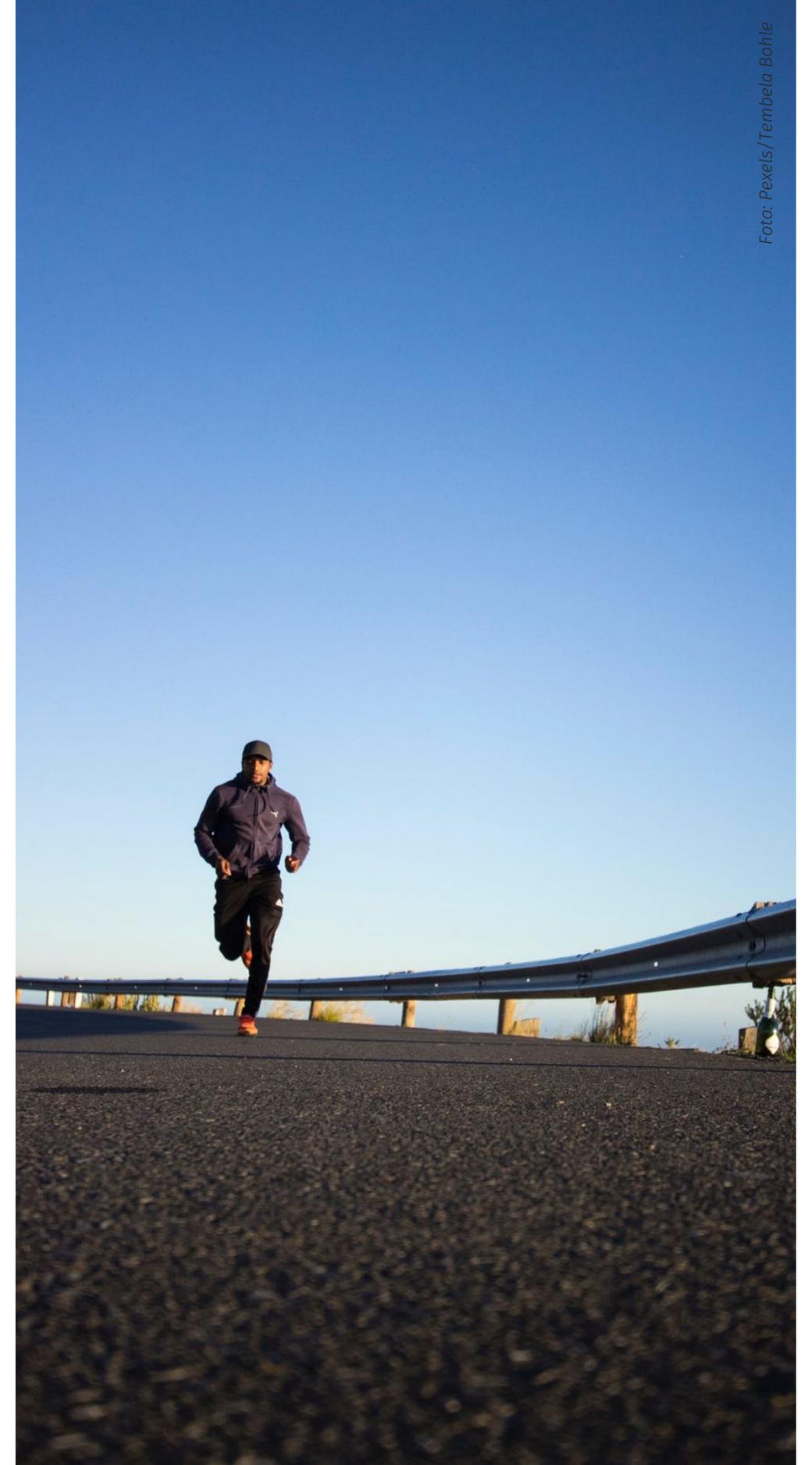


Foto: MOMENT Magazin

Kernbotschaft des Vortrags

Es geht um die Wendepunkte

Warum Angst in der Krise beim Bewältigen blockiert.
Wie Männer in Krisen sich in Schweigen hüllen.
Was beim Überwinden von Krisen hilft.
Weshalb ich über Krebs rede.



Alexander Greiner

1980 in Wien geboren, wuchs ich inmitten von grünen Hügeln im Mostviertel (Niederösterreich) auf. In die Arbeitswelt stieg ich als Softwareentwickler ein und war 15 Jahre Projektmanager und Unternehmensberater in leitender Position.

2015 erkrankte ich an Hodenkrebs. Erst verschwieg ich die Erkrankung und gönnte mir eine berufliche „Auszeit“ als Barista in einer kleinen Kaffeebar. 2017 bildete der Krebs eine Knochenmetastase. Ich begann einen Blog zu schreiben. „Wie du mit dem Krebs umgehst, macht Mut“, bekam ich zu hören. Daraus entstand mein Buch „Als ich dem Tod in die Eier trat“, das 2019 im Verlag Kremayr & Scheriau erschien.

Seither setze ich mich für die Enttabuisierung von Krebs ein und sensibilisiere für Krebsvorsorge und Gesundheitsbewusstsein. Von 2020 bis 2022 war ich Online-Redakteur beim Kurvenkratzer-Magazin und befasse mich mittlerweile mit Health Communication, Patient Empowerment und Shared Decision Making. Seit 2021 moderiere ich für die Österreichische Krebshilfe eine lokale Selbsthilfegruppe und ein Selbsthilfe-Onlineformat. Seit 2022 bin ich freier Journalist.

Meine Krebserkrankung gilt als geheilt. Wenn ich nicht gerade die Welt zu retten versuche, sitze ich auf dem Rennrad, klettere Wände hoch, oder schaue einfach nur in die Luft.



... und es geht um die „Arbeit“ an der Resilienz



Foto: Pexels/Cottonbro Studio

Enttabuisierung

Besonders Männer tendieren dazu, Krebs zu verschweigen. Viele sehen Krankheit als Schwäche. Männer wollen die Starken sein. Dieses falsch verstandenes Heldentum wirkt toxisch.

Integration

Krebs wird als „etwas Fremdes“ gesehen, das nicht zum Leben gehört. Schätzungen zufolge erkrankt allerdings jeder zweite bis dritte Mensch an Krebs. Ausklammern ist somit fehl am Platz, es braucht Annahme und Akzeptanz.

Früh erkennen

Krebs ist gedanklich noch immer mit Tod konnotiert. Manche Krebsarten sind jedoch heute heilbar. Besonders wenn sie früh erkannt werden. Dazu braucht es ein gesundes Körperbewusstsein.

Als ich dem Tod in die Eier trat



**Alexander
Greiner**

Das Buch

**„Ich hatte keine Lust auf Fremdbestimmung.
Ich war stärker als der Krebs.“**

Die Diagnose Hodenkrebs trifft Alexander Greiner unvermittelt und stellt sein Leben auf den Kopf. Doch es ist nicht allein die Genesung, die eine große Herausforderung ist. Nach und nach stellt er sein gesamtes Leben auf den Prüfstand. Beruf, Privatleben, Familie, Freundeskreis: Was zählt wirklich? Wer will ich sein? Was brauche ich für ein gelungenes Leben?

Alexander Greiner erzählt mit unerschütterlichem Optimismus und einnehmender Offenheit von Angst und Zuversicht, von Verdrängung und Akzeptanz, vom Loslassen alter Gewohnheiten und einem hoffnungsvollen Neubeginn.

Verlag Kremayr & Scheriau | ISBN 978-3-218-01188-4 | als Hardcover und E-Book

Referenzen

Europ Assistance, spEakers corner „Männerkrebs“ (München), Online-Impulsvortrag mit Publikumsinteraktion und Fragerunde

Magdeburger Krebsliga e.V. (Magdeburg), Impulsvortrag mit Lesung und Publikumsdiskussion

KEB Kreis Neustadt und Stadt Weiden, Bistum Regensburg (Bayern), Impulsvortrag mit Lesung und Publikumsdiskussion

Sanofi-Aventis, Männergesundheitstag 2020 (Österreich), Online-Mitarbeiter:innen-Event mit Podiumsdiskussion

Praevenire Gesundheitsforum: Bloggertalk Krebs 2020, Online-Podiumsdiskussion

Bildungshaus St. Hippolyt, Sankt Pölten (Österreich), Vortrag mit Lesung und Publikumsdiskussion

Bildungs- und Tagungshaus St. Stephan, Oberpullendorf (Österreich), Vortrag mit Lesung und Publikumsdiskussion

Österreichische Krebshilfe, Moderation monatlicher Selbsthilfegruppen für an Krebs erkrankte Männer (vor Ort in Wien und online österreichweit)

Interessiert an einer persönlichen Auskunft durch eine:n Referenzgeber:in? Ich stelle gerne den direkten Kontakt her.



Vortrags- Varianten

Optionen

- Online-Format möglich
- Marketing-Kooperation möglich
- Eingehen auf individuelle Rahmenbedingungen und/oder Angebote Ihres Betrieblichen Gesundheitsmanagements
- Workshopblöcke nach Absprache
- Buchverkauf nach der Veranstaltung

* Publikumsdiskussion frei (10/15/30 Min.), inkl. Abstimmung, Vor- und Nachbereitung, Feedback-/Reflexionsgespräch, exkl. Reisekosten (ÖPNV 2. Klasse) und USt. (wegen Kleinunternehmerregelung)



Foto: KURIER/Jürg Christandl

Deep Dive

Die persönliche Geschichte in einen größeren Kontext gebracht. Inklusive der Inhalte des Impulsvortrags und Lese passages aus dem Buch.

Dauer: **ca. 1 Stunde 45 Minuten**

Preis: 650 Euro*

Impulsvortrag

Die Einstellung zum Leben kann entscheiden. Inklusive Vorsorgethemen und Publikumsinteraktion.

Dauer: **ca. 45 Minuten**

Preis: 450 Euro*

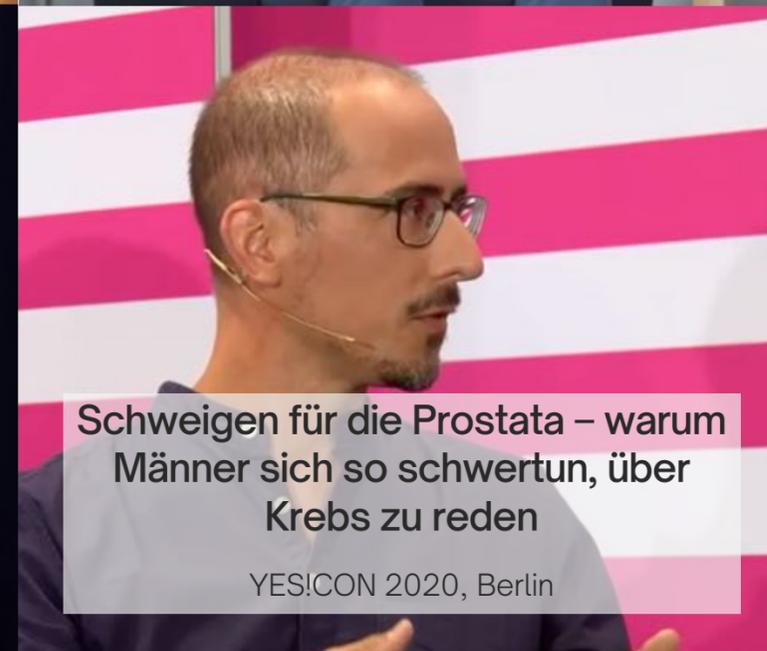
Motivationsrede

Die absolute Essenz so knapp und knackig es nur geht. Inklusive meiner persönlichen Lernerfahrungen.

Dauer: **ca. 20 Minuten**

Preis: 250 Euro*

Zum Anschauen



Mehr auf [YouTube](https://www.youtube.com) und unter alexandergreiner.com/videos

Zum Anhören

The image displays three overlapping Spotify audio player cards. The top card is blue and features a cartoon illustration of a mouth with a brain inside, titled '#19 HODEN' (46:53). The middle card is red and shows a photo of a man with the text 'LUST PRINZIP!' (46:53). The bottom card is brown and shows a man's face with the text 'LET'S TALK ABOUT KREBS, BABY.' (54:47). The right card is dark brown and shows a woman with her hand to her mouth, titled 'Prostata & Hodenkrebs *LOOSE TIE*' (45:46). Each card includes a 'Folgen' button and a play button.

#19 HODEN
18. Feb. • Lvstprinzip
46:53

Ran an die Hoden! Das Gespräch mit Alexander Greiner
Nov. 2021 • Eros und Psyche
54:38

Prostata & Hodenkrebs *LOOSE TIE*
Nov. 2021 • Total Versect
45:46

20 Männer x Krebs | Alexander ...
13. Feb. • Let's talk about Krebs, Baby!
54:47

Anhören unter
alexandergreiner.com/audios



**Ich rede über Krebs.
Ich rede über den Tod.
Ich rede über Tabus.
Du auch?**

Alexander Greiner

+43 664 46 41 093

hej@alexandergreiner.com

alexandergreiner.com/maennergeseundheit