

MANN OH MANN

Gesundheitsleitfaden für Männer

Deutsche Gesellschaft für
Mann und Gesundheit e.V.



GLÜCKSMOMENTE

Fußball
WM 1990 –
Wir Helden von Rom

10

Hemd aufknöpfen?
Ja, bitte! Joe Laschet über
Modetrends für Männer

16

JA ZUR PROSTATAKREBS- FRÜHERKENNUNG

Sportjournalist MARCEL REIF
im Exklusiv-Interview

06

Ernährung
Damit Männer länger
gesünder leben

18

stark & leise
wiederaufladbar

Medizinprodukt
Made in Germany

Active³® Erection System

Vakuum- Erektionshilfe für Männer

- nach Prostata-OP
- bei Bluthochdruck
- bei Diabetes

Das Active³® Erection System ist oftmals die einzige Möglichkeit, nach einer Prostata-OP wieder Sex zu haben. Es ist ein anerkanntes Hilfsmittel und kann vom Arzt verordnet werden.

Hilfsmittel auf Rezept

99.27.02.0017

Tel.: 06105 20 37 20

www.medintim.de



Medintim



Prof. Dr. med. Frank Sommer
ist Präsident der Deutschen Gesellschaft
für Mann und Gesundheit e.V.

Lieber Leser,

mit der Handball EM in Deutschland hat das Jahr sportlich begonnen. Die Skiflug-WM in Österreich (Bad Mitterndorf am Kulm) und die Biathlon-WM im tschechischen Nove Mesto folgten gleich darauf. Nun fiebern wir der Leichtathletik-WM in Italien (Rom) und der Fußball-EM im eigenen Land entgegen.

Die Events begeistern ein Millionenpublikum, die Menschen verfolgen die Wettkämpfe live oder im TV, und es gibt richtig viel Werbung für den Sport. Gut so! Denn wie wichtig Bewegung grundsätzlich und Sport im Besonderen vor allem für Erektion und Potenz sind, darüber berichte ich anhand einiger Patientenfälle aus meiner Sprechstunde (ab Seite 24). Wenn mich Männer fragen: „Herr Prof. Sommer, wie kann ich meine Erektionen verbessern?“, dann antworte ich unter anderem so: „Wenn Sie gesundheitlich und damit auch sexuell gut unterwegs sein wollen, trainieren Sie regelmäßig, beständig und vor allem das Richtige. Sie unterstützen damit sowohl Ihren Testosteronspiegel als auch die Durchblutung im Becken. Beides ist wichtig für eine gute und stabile Erektion! 1/3 der Erektion findet im unteren Bauchraum statt, 2/3 außen! Das erklärt, warum Sie für starke Erektionen einen gut durchbluteten Beckenraum brauchen.“ Wie Sie das hinbekommen, lesen Sie im Beitrag natürlich auch.

Meinerseits folge ich nach meinem Training heute Abend dem Tipp meines Kollegen Tobias Jäger und mache mich ans Kochen. Denn er hat Rezepte für Prostata und Potenz für uns zusammengestellt (ab Seite 18). Mal probieren ...

Bleiben Sie sportlich!

Ihr

Prof. Dr. med. Frank Sommer

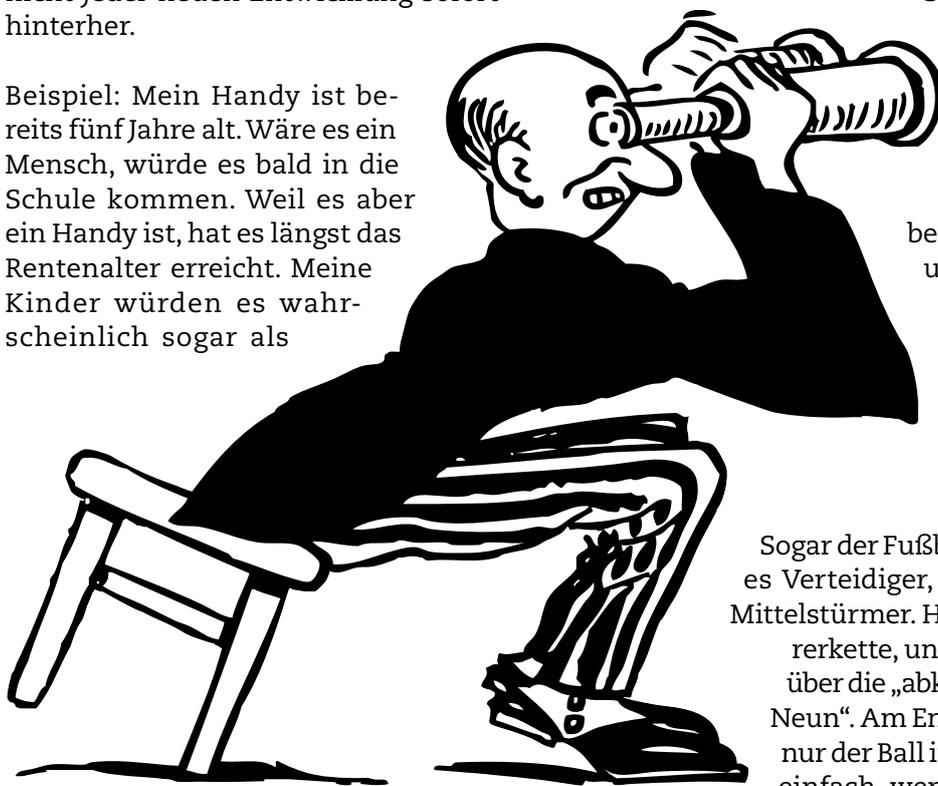
Mann»OH«Mann

„Geht's raus, spielt's Fußball!“

Warum es in einer komplizierten Welt manchmal ganz guttun kann, ein bisschen aus der Zeit zu fallen.

Okay, ich bin altmodisch. Meine Kinder sagen manchmal sogar: „Papa, du bist aus der Zeit gefallen!“ Aber in einer Welt, die immer komplizierter und schnelllebiger wird, falle ich gerne mal ein bisschen „aus der Zeit“ und renne nicht jeder neuen Entwicklung sofort hinterher.

Beispiel: Mein Handy ist bereits fünf Jahre alt. Wäre es ein Mensch, würde es bald in die Schule kommen. Weil es aber ein Handy ist, hat es längst das Rentenalter erreicht. Meine Kinder würden es wahrscheinlich sogar als



„scheintot“ bezeichnen. Aber es funktioniert noch tadellos, warum sollte ich es austauschen? Lediglich eine neue Schutzhülle könnte es gebrauchen, weshalb ich einen Elektronikfachmarkt aufsuche. Dort gibt es unzählige Handy-Schutzhüllen in allen Formen und Farben. Ich bin erschlagen von dieser Auswahl und frage einen Verkäufer um Rat. „Ihr Handy ist welches Modell genau?“, fragt er mich, woraufhin ich nachschaue und ihm eine Zahlenkom-

bination nenne. Der Verkäufer schaut mich erstaunt an: „Oh, tut mir leid. Schutzhüllen für dieses Handy-Modell haben wir vor zwei Jahren aus dem Sortiment genommen.“

Okay, ich bin altmodisch. Aber warum braucht es überhaupt ständig neue Handy-Formen? Das ist ja fast so schlimm wie mit

Staubsaugerbeuteln: Die gibt's auch in zig Größen, und jedes Mal, wenn ich Nachschub kaufen möchte, habe ich garantiert schon wieder vergessen, welcher Beutel-Typ mit welcher Zahlen-Buchstaben-Kombination der richtige für unseren Staubsauger ist.

Der technische Fortschritt in allen Ehren: Manchmal sind die Menschen aber auch selbst daran schuld, dass die Welt immer komplizierter wird.

Sogar der Fußball war früher einfacher. Da gab es Verteidiger, einen Libero und vorne einen Mittelstürmer. Heute geht's um Dreier- oder Viererkette, und Taktiker philosophieren gerne über die „abkippende Sechs“ oder die „falsche Neun“. Am Ende muss zwar trotzdem einfach nur der Ball ins gegnerische Tor. Aber warum einfach, wenn's auch hochtrabend geht?

Wehmütig denke ich an die Zeiten, als Franz Beckenbauer noch den Ton angab. Der Weltmeistertitel von 1990 mit ihm als Teamchef wird bis heute mit einer einzigen „taktischen“ Anweisung verbunden: „Geht's raus, spielt's Fußball!“

Inzwischen trainiert Franz Beckenbauer eine Mannschaft im Himmel. Und wir hier unten können uns entscheiden, ob wir auf Teufel komm raus immer alles noch komplizierter haben wollen – oder ob wir uns auch mal bremsen, bewusst zurücknehmen und dann eben auch mal „aus der Zeit fallen“.

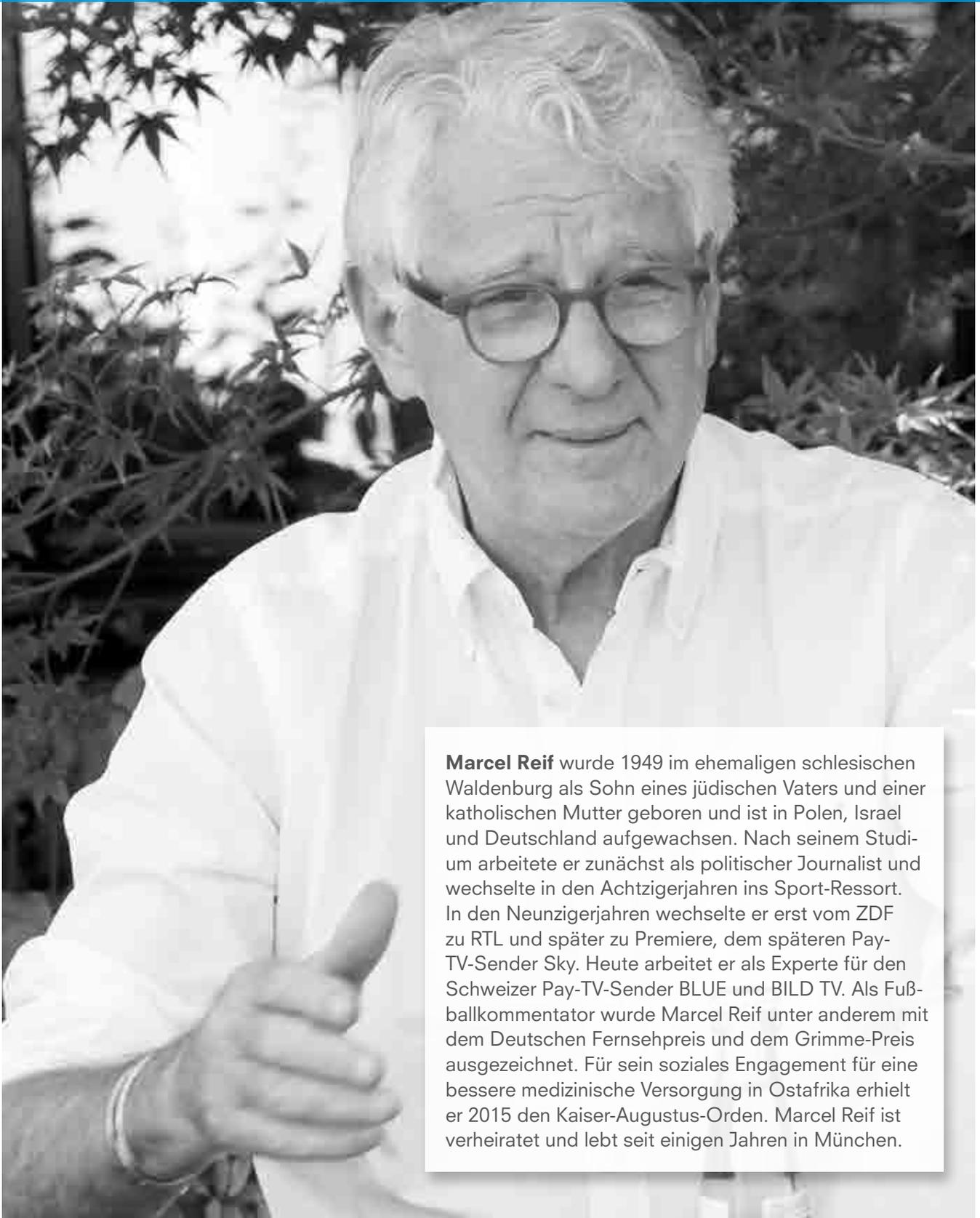
Ihr Mann»OH«Mann

MANN OH MANN – Frühjahr 2024

Editorial	3
Kolumne: Mann»OH«Mann „Geh’s raus, spielt’s Fußball!“	4
Marcel Reif: Ja zur Früherkennung „Dafür lebe ich zu gerne“	6
Der Wunsch nach Austausch und Information Der Wert der Selbsthilfegruppe bei Prostatakrebs	9
„Wer auf der Bank saß, wurde Wurst genannt“ Die wahre Geschichte der Fußball-WM 1990	10
Männergesundheit spezial Wir sprechen über Hodentumore	12
Kultur im Glas Es lebe der Wein!	14
Joe Laschet „Mein Anzug ist mein bequemstes Kleidungsstück“	16
Neue Serie: „Jäger kocht“ – damit Männer länger gesünder leben Folge 1: Prostatafreunde, Entzündungskiller & Glücksbeschleuniger	18
Auf und davon in die Freiheit Radreisen – Lieblingstouren in Slowenien und Italien	20
Neue Serie: Mann intim Der Patientenfall mit Prof. Sommer Erektionsschwäche mit 36 – es lag an der Penisinfrastruktur!	24
Witze, Impressum	26

Sportjournalist Marcel Reif

JA zur Prostatakrebs-Früherkennung „Dafür lebe ich zu gerne!“



Marcel Reif wurde 1949 im ehemaligen schlesischen Waldenburg als Sohn eines jüdischen Vaters und einer katholischen Mutter geboren und ist in Polen, Israel und Deutschland aufgewachsen. Nach seinem Studium arbeitete er zunächst als politischer Journalist und wechselte in den Achtzigerjahren ins Sport-Ressort. In den Neunzigerjahren wechselte er erst vom ZDF zu RTL und später zu Premiere, dem späteren Pay-TV-Sender Sky. Heute arbeitet er als Experte für den Schweizer Pay-TV-Sender BLUE und BILD TV. Als Fußballkommentator wurde Marcel Reif unter anderem mit dem Deutschen Fernsehpreis und dem Grimme-Preis ausgezeichnet. Für sein soziales Engagement für eine bessere medizinische Versorgung in Ostafrika erhielt er 2015 den Kaiser-Augustus-Orden. Marcel Reif ist verheiratet und lebt seit einigen Jahren in München.

Marcel Reif (74) gilt als einer der einflussreichsten Fußballkommentatoren. Auch in Sachen Männergesundheit ist er aktiv, engagiert sich für „Blue Ribbon Deutschland“, eine bundesweite Prostatakrebs-Kampagne. Das Team bat ihn kürzlich „auf ein Getränk“, und der Sportjournalist sagte gerne zu. Worüber man sprach, das lesen Sie hier:

Marcel, du dürftest ja auch schon „Ruhestand machen“, bist aber noch viel zu sehen ...

Alles nach dem Lustprinzip. Wenn ich merke, dazu habe ich nicht wirklich Lust, dann macht mich das zu einem ganz schwierigen Verhandlungspartner. Wenn jemand sagt: „Machen Sie mit. Ich schmeiße Sie auch mit Geld zu.“ Dann sage ich: „Überlegen Sie sich das gut, weil ich eigentlich nicht mag. Ich werde jetzt eine Fantasiesumme nennen und Sie akzeptieren oder wir lassen das.“ Es ist nicht mehr wie früher, wo man dachte: „Was ist, wenn der jetzt Nein sagt?“

Also, ich lebe sehr gerne zurzeit. Ich merke, dass eben Zeit für mich zunehmend die entscheidende Währung ist. Nicht mehr Geld. Ich sage immer: „Wenn du mir Geld klaust, das kann ich wieder verdienen. Aber wenn du mir Zeit stiehlt, wirst du mich zum Todfeind kriegen.“ Ich hatte Phasen, da hatte ich am Abend 16 Hähnchen hinter meine Termine gemacht und dann war es auch Zeit, in die Haia zu gehen. Das kann doch nicht der Tag gewesen sein.

Auch wenn es sehr schön ist, ein bisschen zu schwatzen, es geht ja bei Blue Ribbon Deutschland um Prostatakrebs. Was ist der Hintergrund für dein Engagement?

Ich bin mit einer Ärztin verheiratet. Das schärft den Blick. Es gibt Dinge, die Männer über viele Jahre nicht anfassen. „Wie viel Sport machst du die Woche? Zeig mal deine Muskeln, rauchst

du noch?“ Und dann hat sich das. Aber Präventionsthemen sind bei Männern überhaupt nicht so verankert, wie es normal sein müsste. Den Männern musst du das mit dem Holzhammer einbläuen. Wohingegen Frauen von jungem Alter an wissen, du hast die und die Untersuchung in dem und dem Zyklus und damit hat es sich. Daher: Alles was ein bisschen Aufmerksamkeit schärft in der männlichen Abteilung, ist es wert, sich dafür einzusetzen.

Meine persönlichen Erfahrungen spielen da auch eine Rolle. Mein Vater ist an Magenkrebs gestorben, also bin ich Kandidat und gehe zur Magen-Darm-Spiegelung in empfohlenen Abschnitten, weil es lebenserhaltend IST. Und ich lebe WAHNSINNICHT gern. Prostatakrebs ist auch selbstverständlich Teil der Untersuchung. Mein Schwager hat letzte Woche die Diagnose bekommen in einer Früherkennungsuntersuchung. Es wurde aber im frühen Stadium erkannt und es wurde ihm gesagt: „Deine Heilungschancen sind sehr gut.“ Mehr muss man nicht wissen, oder? Wenn



Engagement

Marcel Reif engagiert sich dafür, dass Früherkennung von Prostatakrebs populärer wird. Darum hat er Blue Ribbon, eine Initiative, die Männer mit dem Thema Prostatakrebs in Berührung bringen möchte, auf ein Getränk getroffen, um Männern klarzumachen, dass es sehr wichtig ist, regelmäßig zur Früherkennung zu gehen. Und nicht erst dann, wenn etwas zieht oder piekst. Weitere Informationen finden Sie auch unter: www.blueribbon-deutschland.de





Marcel Reif: Ein guter Zuhörer im Gespräch und ein kompetenter Gesprächspartner in Sachen Vorsorge.

der nun nicht hineingegangen wäre und hätte gemeint: Ist ja nur für Opa und Oma, dann hätte er Zeit verloren. Es rettet dir dein eigenes Leben. Nicht mehr und nicht weniger.

Warum ist dieses wichtige Thema unter Männern kein großes Gesprächsthema?

Es ist ein männliches Phänomen. Endlichkeit, Zerbrechlichkeit, auch wenn es plumpes Schablonendenken ist, findet sich bei Frauen eher. Männer wollen stark und unersetzlich sein und die Welt auf ihren Schultern tragen. Ich bin Vater von drei Söhnen. Ich hoffe, dass sie sich ein Beispiel nehmen, wenn ich ihnen sage, dass das wichtige Themen sind.

Was macht dich da anders? Warum traust du dich?

Die Gnade der frühen Geburt, schätze ich. Mein Alter. Ich will ja nicht behaupten, dass ich so schlau, wie ich heute daherrede, mit 35 oder 40 war.

Als ich 44 war, da starb mein Vater. Um die Zeit, da könnte es sein, dass ich da ein wenig aufgewacht bin.

Meine Frau hält im Kalender meine Untersuchungen nach und sagt, wenn ich wieder dran bin. Es ist ja nicht so, dass ich FRAGE: „Wann kann ich denn endlich wieder meine Vorsorge machen?“ Es ist notwendig, wie das Atmen. Ansonsten weil ich auch weiß, dass es im familiären und Freundeskreis 1000 Dinge gibt. Ich bin in dem Alter, wo sich Freunde auch verabschieden. Und die sterben nicht gesund. Die hatten irgendwelche Dinge. Das rüttelt einen wach. Ich bin kein Wohltäter. Ich versuche ja nur, durch eine längst offene Tür, die die Männer aber nicht sehen, reinzugehen. Die müssen begreifen, dass, wenn du den Zeitpunkt verpasst, die Heilungschancen geringer sind.

Du sagtest im Webinar, an dem du mit uns teilgenommen hast, dass die Früherkennungsuntersuchungen in der Klinik deiner Frau (Brustzentrum) zurückgegangen sind. Das wurde nun auch mit einer Studie bestätigt. Die Vermutung ist groß, dass sich das in fünf bis zehn Jahren in der Sterblichkeitsstatistik wiederfinden wird?

Ein verlorenes Jahr für diese Menschen. Meine Frau erzählt immer mal wieder: „Heute hatte ich wieder jemand, da kann ich dir genau sagen, was los ist. Genau dieses verfluchte Corona-Jahr hat die daran gehindert, zur Untersuchung zu kommen. Dann hätte die Frau wahrscheinlich drei Metastasen weniger oder die Lymphdrüsen wären vielleicht noch nicht befallen gewesen, und dann hätte ich die gehabt. Aber so wird es schwierig.“

Der Wunsch nach Austausch und Information

Das macht die Selbsthilfegruppe bei Prostatakrebs so wertvoll – Ein Betroffener berichtet ...

Wer die Diagnose „Krebs“ bekommen hat, ist im ersten Moment meist völlig ratlos und überfordert. In einer Selbsthilfegruppe kann man Orientierung finden, weil dort alle irgendwie „im selben Boot“ sitzen. Ein betroffener Selbsthilfegruppen-Leiter berichtet:

Zuerst Verdrängung

Getreu dem stolzen und typischen Männermotto „Mir fehlt ja nichts“ und „Im Moment habe ich keine Zeit, demnächst gehe ich aber ganz bestimmt“ bin ich erst mit 49 Jahren zum ersten Mal zur Prostata-Vorsorge gegangen. Damals war alles noch in Ordnung, aber schon einige Jahre später war mein PSA-Blutwert deutlich gestiegen. Kurze Zeit später erhielt ich die unzweifelhafte Diagnose: Prostatakrebs! Ein Schock: Meine Familie und ich fielen erst einmal in ein tiefes Loch.

Der Wunsch nach Austausch und Information

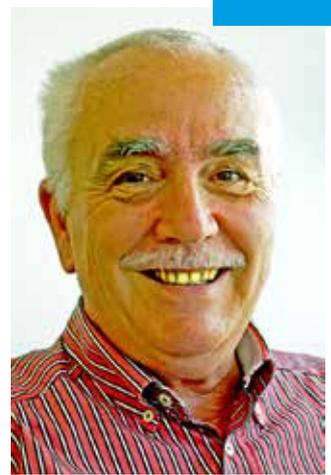
Nachdem ich mich davon etwas erholt hatte, hatte ich das dringende Bedürfnis nach Information. Ich wollte mit anderen Betroffenen ins Gespräch kommen und mich austauschen, um die für mich richtige Therapieentscheidung zu treffen. Und so habe ich im Jahre 2002 in Siegen eine Prostatakrebs-Selbsthilfegruppe gegründet, die mittlerweile im 22. Jahr existiert.

Der Stellenwert einer Selbsthilfegruppe

Für mich war und ist die Selbsthilfegruppe sehr hilfreich und unterstützend, denn man merkt dort, dass man mit seinen Problemen nicht allein ist. Da jeder Prostatakrebs doch irgendwie anders verläuft, hat auch jeder andere Erfahrungen mit seiner Erkrankung gemacht. Diese persönlichen Erfahrungen werden ausgetauscht, wodurch man sehr viel lernen kann. Die Männer unserer Selbsthilfegruppe fühlen sich gut informiert, denn die Informationen über die verschiedenen Behandlungsmethoden und auch über die diesbezüglichen Fortschritte der Medizin bringe ja nicht nur ich als Multiplikator in die Gruppe, sondern auch die vielen Ärzte und die anderen Fachleute, die als Referenten in die Gruppe eingeladen werden. Bei solchen Veranstaltungen kann man natürlich auch Fragen stellen und bekommt so quasi eine Zweitmeinung zu seiner eigenen Erkrankung. Ein angenehmer Nebeneffekt ist, dass wir auf diese Weise die Ärzte und diese auch uns kennenlernen.

Selbsthilfegruppe – für jeden das Richtige?

Meine persönlichen Erfahrungen mit unserer Selbsthilfegruppe sind so gut, dass ich am liebsten Selbsthilfegruppen generell empfehlen würde. Ich habe jedoch gelernt, dass jeder Mensch anders ist und dass auch jeder Betroffene anders mit seiner Krebserkrankung umgeht. Unsere Mitglieder fühlen sich gut aufgehoben, geborgen



Lothar Stock
Vorsitzender der BPS-Prostatakrebs-Selbsthilfegruppe Siegen

und gut informiert. Andere nutzen nur das Telefon, um sich zu informieren, sie möchten ihre Probleme nicht in einer Gruppe besprechen. Natürlich habe ich in all den Jahren auch Männer kennengelernt, die ganz ohne einen Austausch mit anderen auskommen möchten. Sie machen ganz einfach das, was ihr Arzt sagt. Ein Mann hat mir sogar einmal anvertraut, dass absolut niemand außer seinem Arzt wisse, dass er Prostatakrebs habe; er hatte es sogar seiner Ehefrau verschwiegen.



Weitere Informationen

Wir gehören zu den etwa 200 Prostatakrebs-Selbsthilfgruppen, die sich in Deutschland (unter der Schirmherrschaft der „Stiftung Deutsche Krebshilfe“) zum Bundesverband BPS e.V. zusammengeschlossen haben. Man findet diese Gruppen im Internet unter www.prostatakrebs-bps.de/gruppensuche. Tausende von betroffenen Männern fühlen sich in dieser Gemeinschaft gut aufgehoben. Ich auch.

Kontakt Selbsthilfegruppe Siegen
www.prostatakrebs-siegen.de
Tel.: 02735/5260



„Wer auf der Bank saß, wurde Wurst genannt!“

Die wahre Geschichte der Fußball-WM 1990

Haben Sie damals auch mitgefiebert? 1990 wurde Deutschland in Italien zum dritten Mal Fußballweltmeister. Die Mannschaft um Teamchef Franz Beckenbauer und die Superstars Lothar Matthäus, Jürgen Klinsmann und Rudi Völler begeisterte die wiedervereinigte Nation. Der bekannte Sportjournalist Nils Suling hat mit allen Spielern und Trainern von damals gesprochen und sie selbst die Geschichte des Turniers erzählen lassen, so wie sie es auf und neben dem Platz erlebt haben. Dabei hat er auch viele neue Details und Geschichten erfahren, die jetzt zum ersten Mal veröffentlicht wurden. Wir sind neugierig und haben ihn zum Gespräch gebeten.

Herr Suling, in Ihrem Buch „Wir Helden von Rom“ lassen Sie die WM von 1990 noch einmal lebendig werden. Was war – ganz abgesehen vom dritten WM-Sieg der deutschen Nationalmannschaft – für Sie das Besondere an diesem Turnier?

Ich habe das Turnier als Teenager und junger Fußball-Fan verfolgt und, glaube ich, so gut wie wirklich jedes WM-Spiel gesehen. Schon damals war mir aber um die Bedeutung des Titels der deutschen Mannschaft für die Wiedervereinigung bewusst. Das hat sich dann in den Gesprächen mit den Spielern widerspiegelt. Es war ein Titel für Fußball-Fans im Osten und Westen. Später in meinem Beruf als Sportjournalist sind mir viele Spieler von damals über den Weg gelaufen. Da habe ich schon gemerkt, dass der Zusammenhalt und Teamgeist vorbildlich und etwas ganz Besonderes waren.

Sie haben mit allen Akteuren, Trainern und Beteiligten der damaligen Mannschaft gesprochen, mit Lothar Matthäus, Jürgen Klinsmann, Rudi Völler und vielen weiteren. Die Gespräche haben Sie in Ihrem Buch aufgeschrieben. Welches ist Ihnen besonders nachdrücklich im Gedächtnis geblieben und warum?

Ach, ich habe so viele Lieblingsgeschichten im Buch. Zum Beispiel verrät Paul Steiner ja, wie sich die Spieler gegenseitig auf den Arm genommen haben. Wer auf der Bank saß, wurde Wurst genannt. Wer nicht im Kader war, der war eine Bratwurst. Oder als Kalle Riedle und Günter Hermann einfach mal mit dem Auto fünfeinhalb Stunden von Italien ins Allgäu gefahren sind. Für Kaffee und Kuchen bei Mama Riedle! Ich habe mich natürlich durch Recherche auf die Gespräche vorbereitet. Und jedes Gespräch hat mir dann mehr Insider-Wissen gegeben, welches ich dann im nächsten Gespräch nutzen konnte. Ich erinnere mich an einen Spieler, der sagte: „Nils, du weißt ja mehr über mich bei der WM als ich selbst.“ Das hat mich natürlich sehr gefreut! Mit einigen Spielern habe ich mich so gut und lange unterhalten, dass die Gespräche ins Private abgedriftet sind. Mit Jürgen Kohler, Andy Möller oder Paul Steiner zum Beispiel habe ich dann plötzlich über Familie und das Leben gesprochen.



Nils Suling, 1973 in Bremen geboren, lebt seit 2021 in den USA und ist freier Sportjournalist. Hauptsächlich arbeitet er als Korrespondent für BILD, SPORT BILD, BILD am SONNTAG und WELT, berichtet über NFL, NBA, MLS und WWE. Davor war er 20 Jahre bei BILD als Ressortleiter, stv. Sportchef der Bundes-Redaktion in Berlin und Reporter bei WM, EM, Champions League, Bundesliga, Olympia tätig. Er hat Interviews u. a. mit Magic Johnson, Pelé, Carl Lewis und Ryan Reynolds geführt.

Vor Kurzem ist Frank Beckenbauer verstorben, der Kaiser, die Lichtgestalt des deutschen Fußballs, der die Mannschaft als Teamchef 1990 zum Titel geführt hat. Er hat das Vorwort in Ihrem Buch verfasst ...

... was mich besonders stolz macht! Ihm hat diese Mannschaft sehr am Herzen gelegen. Er hat immer betont, dass er und die Spieler damals Freunde fürs Leben geworden sind. Ich glaube, wir, also die Spieler und ich, haben dem Kaiser ein schönes Denkmal gesetzt mit dem Buch! Es gibt ja ein ganzes Kapitel nur über ihn. Indem die Spieler und Weggefährten wie Sepp Maier und Berti Vogts beschreiben, was Franz so besonders gemacht hat bei der WM 1990, wie er die Spieler behandelt und ihr späteres Leben beeinflusst hat. Eine meiner Lieblingsstellen im Buch ist: Weil das Mannschaftshotel in Italien keinen Pool hatte, hat Franz kurzerhand einen bauen lassen – und ihn dann dem Hotel beim Abschied geschenkt!

Wir stehen vor der EM im eigenen Land. Wer, glauben Sie, können die Helden dieses Turniers werden?

Ich bin großer Fan von Niclas Füllkrug. Ein toller Typ, ein super Stürmer. Er ist ja das, was dem deutschen Fußball seit Miro Klose so gefehlt hat: ein echter Mittelstürmer! Er hat das Zeug zum EM-Helden, ebenso wie Jamal Musiala, der ja mit Florian Wirtz die Zukunft des DFB ist.

Hat Deutschland eine Chance auf den EM-Titel?

Die deutschen Fans können ein entscheidender Faktor sein! Wenn es gut läuft, kann eine Euphorie im Stadion und im gan-

zen Land entstehen, die die Mannschaft weiter im Turnier tragen kann. Und wie schon 1990 spielt Rudi Völler eine große Rolle, jetzt als Sportdirektor im Hintergrund. Da kann doch eigentlich nichts schiefgehen, oder?

Herr Suling, danke für Ihre Zeit und das sympathische Interview.



Lesenswert

Nils Suling
Wir Helden von Rom
Die wahre Geschichte
der WM 1990
Edel Sports, 24,95 €



Priv.-Doz. Dr. med. Tobias Jäger ist Facharzt für Urologie und Andrologie in der Urologischen Praxisklinik in Essen und Vorstandsmitglied der DGMG e.V.
www.upk-essen.de · www.maennerarzt.com

Männergesundheit spezial – Wir sprechen über ...

... Hodentumore

Treten bösartige Neubildungen in aller Regel mit steigendem Lebensalter proportional häufiger auf, so bilden Hodentumore eine Ausnahme hiervon: Bei Männern zwischen dem 20. und 45. Lebensjahr stellen sie mit einem Anteil von rund 25 % die häufigste Krebsart dar. Über Gründe dafür, Heilungsaussichten bei Hodenkrebs und vorsorgende Selbstuntersuchung sprechen wir mit Priv.-Doz. Dr. med. Tobias Jäger, dem erfahrenen Essener Männerarzt aus der Praxisklinik am Rüttenscheider Stern und Vorstandsmitglied der DGMG e.V. Es folgen verlässliches Gesundheitswissen und praktische Anleitung.

Herr Dr. Jäger, gibt es aktuelle Zahlen zu Hodenkrebs-Neuerkrankungen in Deutschland?

Ja, gibt es: Insgesamt erkranken in Deutschland pro Jahr etwa 4.000 junge Männer an Hodenkrebs.

Die Erkrankung betrifft ja vorwiegend junge Männer, wie z. B. prominente Beispiele aus dem Profifußball zeigen. Weiß man, warum das so ist?

Auf jeden Fall kann man die Einflussfaktoren benennen: Besteht oder bestand Hodenkrebs in einem der beiden Hoden, so ist das Risiko, am anderen Hoden nachfolgend zu erkranken, statistisch erhöht. Auch ein Hodenhochstand im Kindesalter geht mit einem deutlich erhöhten Hodenkrebsrisiko einher. Wichtig hierbei: Selbst nach zeitgerechter operativer Therapie des Hodenhochstandes innerhalb des ersten Lebensjahres bleibt das Hodenkrebsrisiko für die Betroffenen lebenslang erhöht, sodass eine regelmäßige Kontrolle der Hoden mittels Tastuntersuchung oder Ultraschall dabei besonders sinnvoll erscheint. Auch die männliche Infertilität, also die eingeschränkte Fruchtbarkeit, geht mit einem erhöhten Hodenkrebsrisiko einher. Nicht zuletzt gilt, wie bei den meisten anderen Tumorerkrankungen auch, das gehäufte Auftreten

von Hodenkrebs in der Familie als Einflussfaktor: Waren Vater, Großvater, Onkel oder Brüder betroffen, ist auch hier Vorsicht geboten.

Sie haben gerade die Tastuntersuchung als Früherkennungsmaßnahme angesprochen. Können Jungs und junge Männer die selbst ausführen?

Ja, es ist eine Selbstuntersuchung, und die regelmäßig durchzuführen, ist schon wichtig. Als erfahrener Männerarzt kann ich Jungs und junge Männer nur dazu motivieren. Sie ist auch ganz leicht zu erlernen: Am besten lässt sich der Hoden untersuchen, wenn der Hodensack „entspannt“ ist. Dies ist in der Regel beim warmen Duschen oder Baden der Fall. Nun kann der Hoden durch ein vorsichtiges Abtasten an allen Stellen gut untersucht werden. Hierbei wird der Hoden behutsam zwischen Daumen und Zeigefinger gehalten und mit der anderen Hand über allen Anteilen abgetastet (Bild 1). Normales, d. h. gesundes Hodengewebe tastet sich prall elastisch, vergleichbar mit dem Daumenballen an der Innenhand (Bild 2). Verdächtige und damit abklärungsbedürftige Veränderungen fühlen sich hingegen eher wie ein Fingerknöchel bei locker geschlossener Faust an der



Außenseite der Hand an (Bild 3), also ziemlich hart. Aber bitte keine Panik! Nicht jede Verhärtung ist gleich ein bösartiger Hodentumor. Es gibt auch harmlose Zysten und Verkalkungen innerhalb der Hodenhülle, die für Betroffene vollkommen ungefährlich sind. Die Ultraschalluntersuchung beim Urologen schafft meist sofortige Klarheit.

Vielleicht an dieser Stelle noch der Hinweis: Die Selbstuntersuchung wird in den Leitlinien der Onkologischen Fachgesellschaften empfohlen. Eine generelle Empfehlung zur regelmäßigen Hodenkrebsvorsorge im Sinne eines allgemeinen Screenings besteht dagegen nicht. Einige wenige Krankenkassen fordern ihre jungen Mitglieder dennoch auf, die Hoden auch ohne konkreten Anlass untersuchen zu lassen, und erstatten dem Arzt die Kosten für die Früherkennungsmaßnahme.

Was bedeutet die Diagnose Hodenkrebs für die jungen Betroffenen?

Ich bringe das hier nur kurz auf den Punkt: Wird Hodenkrebs im Anfangsstadium gefunden, also ein kleiner, auf den Hoden beschränkter Tumor früh entdeckt, und liegt keine Metastasierung vor, so beträgt die krebsspezifische 10-Jahres-Überlebensrate bei adäquater Therapie 99,7 %! Das unterstreicht die Wichtigkeit der Selbstuntersuchung noch einmal deutlich! Detailliert gehe ich auf die therapeutischen Möglichkeiten in meinem Buch (s. Infokasten) ein. Diese im Einzelnen hier zu benennen, würde den Rahmen sprengen.

Junge Männer haben meist noch eine Familienplanung im Sinn. Wie steht es um die Fruchtbarkeit nach Hodenkrebs?

Hodentumorpatienten leiden leider gehäuft unter Einschränkungen der Fruchtbarkeit. Insofern sollte jeder Mann, dessen gemeinsam mit seiner Partnerin bestehender Kinderwunsch über mehr als ein Jahr unerfüllt bleibt, auf das mögliche Vorliegen eines Hodentumors sonografisch untersucht werden. Deswegen gehört die Ultraschalluntersuchung der Hoden zum festen Bestandteil der Kinderwunschsprechstunde beim Andrologen.

Umgekehrt kann die Fertilität des Mannes nach erfolgreicher Therapie eines Hodentumors durch Hodenentfernung und anschließender Bestrahlung oder Chemotherapie deutlich reduziert sein. Dies lässt sich letztendlich nur durch die mikroskopische Untersuchung der Spermienqualität, das sogenannte Spermogramm, beurteilen. Hierbei werden nach den Qualitätskriterien der WHO (World Health Organization) standardisiert das Ejakulatvolumen, die Spermienanzahl, die Beweglichkeit der Spermien (Motilität) und die Spermienmorphologie beurteilt. Ein Lichtblick: Seit 2021 haben auch männliche Patienten bis zur Vollendung des 50. Lebensjahres einen gesetzlichen Anspruch auf Kostenübernahme zur Kryokonservierung von Spermien vor einer potenziell keimzellschädigenden Therapie. Das bedeutet, dass Spermien vor Therapiebeginn zur späteren künstlichen Befruchtung gewonnen und zulasten der Krankenkasse eingefroren werden dürfen. „Zu keimzellschädigenden Behandlungen zählen insbesondere die operative Entfernung von Keimdrüsen, eine Strahlentherapie mit zu erwartender Schädigung der Keimdrüsen sowie potenziell fertilitätsschädigende Medikationen“, so die kassenärztliche Bundesvereinigung KBV.

Herr Dr. Jäger, vielen Dank für das offene und informative Gespräch!



Ratgeber Männergesundheit

Von Priv.-Doz. Dr. Tobias Jäger ist übrigens ein Ratgeber zum Thema Männergesundheit in Vorbereitung, der Mitte 2024 erhältlich sein wird. Mehr dazu erfahren Sie in der nächsten MANN OH MANN-Ausgabe.

Kultur im Glas

Carsten Henn ist weit gereist in der Welt des Weins, er gilt als eine der besten Weinnasen Deutschlands und schreibt ebenso fundiert wie augenzwinkernd über die Liebe zum vergorenen Traubensaft. Vor Kurzem ist seine „Gebrauchsanweisung für Wein“ erschienen. Worauf wir uns darin freuen können, das wollten wir von ihm wissen.

Herr Henn, an wen richtet sich Ihre „Gebrauchsanweisung für Wein“: an Insider oder ganz allgemein an Weinliebhaber:innen und Genussmenschen?

Meiner Ansicht nach verbietet sich bei Wein jeder Snobismus, weil Wein allen Freude bereiten kann, absoluten Novizen wie Weinfreaks, Menschen mit wenig Geld ebenso wie jenen mit Privatjet und Konten auf den Cayman Islands. Für jede und jeden gibt es den richtigen Wein, und alle werden in dem Buch etwas Passendes finden. Dabei ist es mir wichtig, augenzwinkernd mit dem Thema umzugehen, denn zu einem Genussmittel wie Wein passt es nicht, bierernst zu sein.

Wie sind Sie zum Weinexperten geworden – Liebe auf den ersten Blick oder eine lange Annäherung?

Tatsächlich Liebe auf den ersten Blick. Im Chemieunterricht der Schule wurde die alkoholische Gärung durchgenommen – der Feuerzangenbowle-Moment meines Lebens. Eine Exkursion führte an die Ahr. Nach einem Spaziergang auf dem Rotweinwanderweg nahm ich an der Staatlichen Weinbaudomäne Marienthal an der ersten Weinprobe meines Lebens teil und war sofort fasziniert. Wie konnte vergorener Traubensaft nach Vanille duften? Nach Apfel, Pfirsich und Erdbeeren? Meine Leidenschaft war entfacht, und sobald ich meinen ersten Wagen besaß, einen VW Käfer, fuhr ich quer durch Deutschland zu Weingütern.



**Es lebe
der Wein!**

Sie sind ja selbst auch Winzer ...

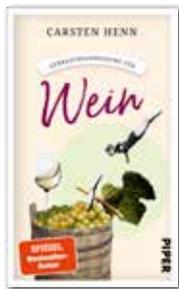
Winzer ist zu viel gesagt. Mit Freunden und Bekannten habe ich schon vor Längerem Weinbergspartellen an der Terrassenmosel gekauft, die wir einige Jahre bewirtschaftet haben. Und da die Lagen so steil waren, ging alles nur per Hand. Mittlerweile hat sich die Gruppe aufgelöst; eine Parzelle, die nicht genügend Wasser bekam, haben wir gerodet und dann brach fallen lassen, eine verkauft, und die letzte – die steilste – lasse ich vom Weingut Franzen in Bremm betreuen, das daraus einen Wein für mich keltert, wie ich ihn mir wünsche. Das sind jedes Jahr aber nur wenig mehr als hundert Flaschen. Ein Liebhaberprojekt, damit die Lage nicht verloren geht.

Was sagt Ihre Familie zu Ihrer Weinpassion?

Die habe ich alle damit angesteckt. Und das Schönste bei Wein ist ja, ihn in netter Runde zu trinken, da passt das prima!

Zu Fisch nur Weißwein, Rotwein zu rotem Fleisch – wie streng sehen Sie's?

Überhaupt nicht streng. Es passt, was gefällt. Das Wichtigste beim Wein zum Essen ist, dass einem der Wein an sich richtig gut schmeckt. Erst im zweiten Schritt muss er dann auch zum Essen passen. Wenn jemand mit einem schweren Rotwein zu Meeresfrüchten glücklich ist, dann soll er oder sie das so machen. Allerdings gibt es ein paar Dinge, die überhaupt keinen Sinn ergeben, weil die Biochemie es nicht zulässt. Rohes Rindfleisch und Rotwein führen zu einem Alufoliengeschmack im Mund, trockene Weine werden von Blauschimmelkäse windelweich geschlagen. Aber bis auf ein paar Ausnahmen dieser Art geht alles, und man sollte da ganz lustvoll experimentieren.



Lesenswert

Carsten Henn
Gebrauchsanweisung für Wein
Piper Verlag, 16,00 €

Carsten Henn, 1973 in Köln geboren, arbeitete nach seinem Studium als Radiomoderator und ist heute als einer der renommiertesten Weinjournalisten für nationale und internationale Magazine sowie als Restaurantkritiker tätig. Er studierte Weinanbau in Adelaide/Australien und sitzt in den Jurys mehrerer wichtiger Weinpreise. Viele Jahre war er Chefredakteur des Gault-Millau WeinGuide und des Weinmagazins Vinum. Carsten Henn lebt im Rheinland, hält Hühner und Bienen und teilt sein Leben mit Katzen und mit seiner Familie – sowie mit vielen Flaschen Wein, die darauf warten, mit guten Freunden getrunken zu werden.



Ich bin zum Abendessen eingeladen und kenne weder die Gastgeberin sehr gut, noch weiß ich die Speisefolge. Mit welchem Wein-Mitbringsel liege ich richtig?

Mit einem Allrounder, der sowohl Weinnovizen wie -experten gefallen könnte. Meist macht man mit einem trockenen Chardonnay von einem guten Weingut wenig falsch. Der ist in der Säure zurückhaltender als ein Riesling und passt zu vielen Speisen. Da viele Menschen immer noch denken, dass Rotweine grundsätzlich die wertigeren Weine sind – was völliger Quatsch ist –, kann man natürlich aus Gründen der Imposanz auch einen solchen mitbringen. Man muss ihn ja nicht zum Essen trinken. Ein Chianti Classico zum Beispiel schmeckt vielen Genießern aufgrund seiner charmanten Kirschnoten und weckt vielleicht Erinnerungen an den letzten Italienurlaub.

Sie haben einmal gesagt, dass es Parallelen zwischen guten Weinen und uns Menschen gibt: Beide werden mit der Zeit besser und reifer?

Das ist eine der faszinierenden Seiten von Wein, dass er sich mit der Zeit verändert, reift und wir ihn dabei begleiten dürfen. Getränke wie Whisky, Gin oder Rum machen keine Entwicklung mehr durch, sobald sie auf der Flasche sind. Fast alle Biere werden auf der Flasche schlechter. Aber Wein kann tatsächlich besser, komplexer werden. Und es ist ein ganz besonderes Vergnügen, einen 12er-Karton eines Weins zu kaufen und ihn dann bei dieser Veränderung zu begleiten, wie er starke und schwache Phasen hat, wie Aromen verschwinden und neue auftauchen ... Es ist, wie einen guten Freund wiederzutreffen und mit ihm über das Vergehen der Zeit zu philosophieren – auf sehr genussvolle Art. Es gibt kein narrativeres Getränk als

Wein, der von seiner Heimat, seinem Boden, seinem Klima, seinem Wetter, seiner Rebe, seiner Aufzucht und Behandlung, seiner Zeit im Keller, der Tradition des Weinbaus in seiner Heimat und schließlich auch von seinem Winzer oder seiner Winzerin erzählt.

Gibt es bestimmte Regionen, deren Weine Sie besonders lieben, Gegenden, die Sie vor allem wegen ihrer Weine besuchen?

Ich bin ein großer Fan der Weine des Burgunds – leider werden diese immer unbezahlbarer. Am nächsten sind mir natürlich die Weine Deutschlands, vor allem meiner heimischen Regionen Ahr, Mittelrhein und Mosel. Eine kurze Zeit habe ich in der Pfalz gewohnt, weshalb sich auch diese Weine ein wenig heimisch anfühlen. Wer Weingüter besucht, wird irgendwann das Phänomen kennenlernen, dass uns die Weine der Menschen, die einen am meisten beeindruckt oder denen man sich am engsten verbunden fühlt, am besten schmecken. Unabhängig davon, wie viele Punkte ihnen irgendeine Fachpublikation verleiht. Durch den Wein spricht dann ein Mensch zum anderen.

Joe Laschet, Sohn von Politiker Armin Laschet, ist hierzulande mit Sicherheit einer der „Best-dressed men“. Seine Passion ist hochwertige klassische Männermode. Auch durch ihn erleben Anzug, Krawatte, gute Lederschuhe und Chronometer gerade eine Renaissance. Vor allem junge Männer inspiriert der Mode-Influencer mit seinen vielfältigen eleganten Looks: Einen Ratgeber für Männer hat er auch herausgegeben („Gentleman Bold“). Wir haben uns mit ihm zu einem Gespräch verabredet. Da sich Joe Laschet für einige Zeit in Washington D.C., aufhält, haben wir das Interview mit ihm telefonisch geführt.



„Mein Anzug ist mein bequemstes Kleidungsstück!“

Guten Morgen nach Washington, Herr Laschet, geben Sie uns doch bitte einen Eindruck: Was tragen Sie während unseres Gesprächs?

Da ich zu Hause bin, trage ich etwas Bequemes: eine helle Chino mit Stretchanteil, Hemd und einen Kaschmirpulli. Dazu Slipper aus Velourleder – das ist komfortabel, aber auch elegant.

Sie sind Mode-Influencer mit über 100.000 Followern auf Instagram. Treffen Sie mit Ihren klassisch-eleganten Looks für Männer den Zeitgeist?

Den Zeitgeist nicht, denn Jeans und T-Shirt dominieren nicht nur in Deutschland, sondern in allen Ländern das modische Bild. Doch seit etwa zehn Jahren erlebe ich eine Renaissance, was die klassische Herrenmode angeht. Das hat auf Social Media begonnen: Junge Menschen interessieren sich wieder für gute Anzüge und Schuhe. Es ist noch eine Nische, der Casual-Zeitgeist ist noch nicht überwunden. Doch einige Mode-Influencer und mein Buch haben Anteil daran, dass Leute sich wieder gut kleiden.

Sie sprechen Ihr Buch an, an dem Sie fast drei Jahre gearbeitet haben – ein Standardwerk für jeden Mann?

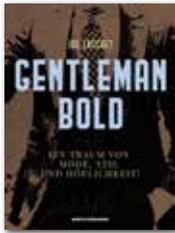
Das Buch ist ein Gesamtwerk, das die ganze Welt der klassischen Herrenmode behandelt, Anzüge, Schuhe, Krawatten, Dresscodes – es ist wie eine Reise zu verschiedenen Looks, und jeder Mann kann sich das für ihn Passende herausuchen. Der eine ist ein lockerer Typ, der andere ein konservativer – auch Anzüge sind nicht statisch. Es gibt sie in so vielen Schnitten, Farbmustern und Designs. Man muss den Anzug anpassen an sein Ich, damit zeigt man Geschmack und Stil!

Gibt es etwas, das in Sachen Mode nicht geht?

Mode ist frei! Ich bin kein Freund von No-Gos und Regeln, und die Zeit der Dresscodes ist vorbei. Für mich ist es aber ein No-Go, wenn Leute das nötige Geld haben, aber trotzdem billige Mode kaufen. Wer Geld hat, sollte sich gutes Fleisch und nachhaltigen Kaffee kaufen. Das Gleiche gilt für die Mode: Investieren Sie in nachhaltige Mode! Kaufen Sie z. B. ein gutes Paar Schuhe! Davon haben Sie dann 20 Jahre etwas. „Fast Fashion“ ist out! Ich selber kaufe z. B. auch Sachen auf Ebay. Und hier in Washington D.C., habe ich schon tolle Sachen in Vintage- und Secondhand-Shops gefunden.

Sie sagen, der Anzug sei Ihr bequemstes Kleidungsstück. Was macht ihn dazu?

Ich reise grundsätzlich mit Anzug und finde es immer wieder



Lesenswert

Gentleman Bold
Berg & Feierabend Verlag
49,95 €

Joe Laschet (34) ist ein Modeenthusiast von Kindheit an. Als Kind lernte er nähen, um sich Hemden passend zu schneidern, als Erwachsener machte er sein Hobby zum Beruf. Er ist Blogger für klassische Herrenmode und Lifestyle-Produkte und hat über 100.000 Follower auf Instagram. Der Aachener schrieb u. a. eine Kolumne über die „Pitti Uomo“ für das GQ-Magazin, saß mehrfach in der Jury für den GQ Gentleman of the Year und arbeitet mit den exklusivsten Marken der Welt zusammen. In der europäischen und internationalen Modeszene ist er bestens vernetzt.

amüsan, wenn Leute sagen: Auf dem Flug ziehe ich mir eine Jeans an, weil ich es bequem haben möchte. Ich finde, die Jeans ist das unbequemste Kleidungsstück. Mein Anzug ist bequem, weil er aus 100 % Wolle besteht. Das Jacket ist die Handtasche des Mannes. Darin habe ich Schlüssel, Portemonnaie und Handy perfekt untergebracht, statt sie unbequem in den Hosentaschen verstauen zu müssen, die dadurch obendrein zerbeult sind. Ich verlasse das Haus nicht ohne Jacket. Der Anzug kann aber auch das unbequemste Kleidungsstück sein, wenn man z. B. einen Polyesteranzug von der Stange kauft, der zwick, schlecht sitzt und in dem man schwitzt. Komfort steht und fällt also mit Qualität und guter Passform.

Krawatte gehört für Sie dazu. Wie gelingt es, dass sie am Hals nicht einengt?

Es existiert ja der Mythos, dass die Krawatte unbequem sei. Dabei ist die Krawatte meist nicht das Problem, sondern der Hemdkragen, der zwei Nummern zu klein ist. Wenn der Hemdkragen nicht sitzt, macht die teuerste Krawatte keinen Sinn. Im geschlossenen Zustand muss der Kragen bequem sitzen! Ist das der Fall, kann man auch bei 30 Grad Krawatte tragen.

Herrenausstatter sind ja kaum mehr zu finden. Wo gibt es die Mode, die Sie z. B. in Ihrem Buch zeigen?

Schon richtig, selbst Kaufhäuser bieten heute kaum noch gute Sachen an. Aber z. B. bei Instagram stößt man auf erstklassige



Hemd aufknöpfen? Ja, bitte! „Aber niemals nur einen Knopf“, meint der Aachener. Richtig seien zwei. Dann kommen auch Details zur Geltung: „Ich mag Brusthaar und zeige meins gern. Das trimme ich nicht. Lassen Sie dem männlichen Pelz freien Lauf!“

Produzenten von Krawatten, Einstecktüchern usw. Ich habe viele Kontakte zu Firmen, die es erst seit wenigen Jahren gibt und die richtig tolle Sachen anbieten.

Der Mann hat ein erstes Date, man geht zum Essen aus. Was raten Sie ihm, anzuziehen, zu essen zu bestellen, und wie verhält er sich gentlemenlike?

Beim ersten Date muss man sich selbst treu bleiben. Ich würde dem Mann jedoch raten, z. B. keine Kappe zu tragen, denn die Partnerin möchte sehen, was sich darunter verbirgt. In meinem Buch habe ich auch darauf hingewiesen, sich beim ersten gemeinsamen Essen keine Spaghetti zu bestellen und die Restaurantrechnung zu übernehmen. Kleidungstechnisch würde ich ein dunkelblaues Jacket wählen, dazu ein weißes Hemd, eine Chino und Lederschuhe. Wer es lockerer mag, trägt vielleicht auch eine Lederjacke über dem Hemd.

Lieber Joe Laschet, danke für die inspirierenden Gedanken, Ihre Zeit und das nette Gespräch.



Prostatafreunde, Entzündungskiller & Glücksbeschleuniger

Männer ernähren sich in der Regel schlechter als Frauen und greifen häufiger zu Fastfood. Der beliebte Männerarzt und Medienexperte Priv.-Doz. Dr. Tobias Jäger meint: „Meine Herren, das können wir ändern, oder? In den nächsten „MANN OH MANN“-Ausgaben möchte ich Wissen mit Ihnen teilen – über Nahrungsmittel und Ernährungsgewohnheiten, von denen wir Männer gesundheitlich profitieren können. Rezepte gibt's gleich dazu. Die habe ich mit Elke Schillai, Chefköchin in der Kartenküche (www.karten-kueche.de), entwickelt und erprobt. Sie sind schnell zubereitet, und das Ergebnis schmeckt fantastisch!“

Prostatafreunde: Kürbiskerne & Sellerie

Priv.-Doz. Dr. Jäger: „Auch wenn die Wirksamkeit von Kürbispräparaten in Bezug auf die Prostata in der Urologie als fragwürdig eingeschätzt wird, deuten einige Studien darauf hin, dass Kürbiskerne die Konzentration von Dihydrotestosteron (DHT) im Prostatagewebe beeinflussen. Die Beteiligung von DHT an der Entwicklung der gutartigen Prostatavergrößerung ist hingegen gut belegt. Zudem enthalten Kürbiskerne Phytosterole, pflanzliche Verbindungen, die möglicherweise dazu beitragen können, das Wachstum der Prostata zu regulieren. Ihr Gehalt an Zink, einem essenziellen Mineralstoff, der für die normale Funktion der Prostata von Bedeutung ist, bleibt hingegen unumstritten. Ein Zinkmangel könnte eine Rolle beim Auftreten von Prostatabeschwerden spielen. Sellerie enthält entzündungshemmende Verbindungen, wie zum Beispiel Apigenin. Chronische Entzündungen werden mit einem erhöhten Risiko für Prostatabeschwerden in Verbindung gebracht. Zusätzlich hat Sellerie eine leichte ausschwemmende Wirkung, was bedeutet, dass er die Ausscheidung von Flüssigkeiten fördern kann. Auch dieser Effekt kann dazu beitragen, die Harnwege zu unterstützen und Probleme in diesem Bereich positiv zu beeinflussen.“

„Spaß muss sein! Des Mannes liebster Snack, die Currywurst (und Bier), ist ein- bis zweimal im Monat durchaus okay.“



Pasta Prostata

Das brauchen Sie:

6 EL Kürbiskerne
5 EL Rapsöl oder Olivenöl
1 Stück Sellerieknolle
250 g Spaghetti oder Linguine
1 Stück Parmesan
Salz, Pfeffer

So geht's: Kürbiskerne in der trockenen Pfanne rösten, bis sie anfangen zu duften und knusprig zu werden. In der Zwischenzeit Nudeln in Salzwasser al dente kochen. Sellerieknolle schälen, in feine Streifen raspeln und sechs Esslöffel davon mit Olivenöl oder Rapsöl zu den Kernen in die Pfanne geben und kurz mit anbraten. Alles sofort über die Nudeln geben, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Parmesan bestreuen. Schmackhaftes und schnelles Nudelgericht für den Mann ab 50!



Glücksbeschleuniger: Chili & Schokolade

Priv.-Doz. Dr. Jäger: „Die in Chilischoten enthaltene Substanz Capsaicin kann die Durchblutung fördern und die Freisetzung von Endorphinen, den sogenannten Glückshormonen, stimulieren. Bitterschokolade enthält Phenylethylamin, eine Substanz, die mit dem Glücksgefühl in Verbindung gebracht wird. Außerdem enthält dunkle Schokolade Flavonoide, die die Durchblutung verbessern können. Chilischokolade ist sogar fertig zu bekommen. Wem die Kombi aber nicht zusagt, kann beides natürlich auch einzeln zu sich nehmen.“



Priv.-Doz. Dr. med. Tobias Jäger ist Facharzt für Urologie und Andrologie in der Urologischen Praxis-klinik in Essen und Vorstandsmitglied der DGMG e.V.
www.upk-essen.de · www.maennerarzt.com



„Happy meal“ – Chili sin carne

Das brauchen Sie:

- 1 Tasse schwarze Linsen
- 3 kleine Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Chilischoten
- 1 rote Paprika
- 1 Karotte
- 1 Dose Kidneybohnen
- 1 kleine Dose Mais
- 1 kleine Dosen Tomaten in Stücken
- 120 ml passierte Tomaten
- 1 EL Tomatenmark
- 150 ml Gemüsebrühe
- 3 EL Rotwein
- Chilipulver oder Chilifäden
- Paprikapulver (geräuchert)
- 1 TL Kreuzkümmel
- ½ TL Ingwer, gemahlen
- 20 g Bitterschokolade
- Zimt, Salz, Pfeffer
- 2 EL Rapsöl zum Braten

So geht's: Linsen nach Anleitung in einem kleinen Topf in Salzwasser garen. Inzwischen in einem großen Topf fein gehackte Zwiebeln, gehackte Knoblauchzehen und klein geschnittene Chilischoten in etwas Öl sanft andünsten. Gewürfelte Paprika dazugeben und alles 5 Minuten unter Rühren glasig dünsten. Rotwein aufgießen. Kidney-

bohnen und Mais abgießen und zusammen mit den gegarten schwarzen Linsen, der geraspelten Karotte, den Tomaten in Stücken und passierten Tomaten in den Topf geben. Tomatenmark unterrühren. So viel Gemüsebrühe dazugeben, dass alles bedeckt ist, und bei kleiner Hitze etwa 15 Minuten köcheln lassen. Mit etwas Chilipulver, geräuchertem Paprikapulver, Kreuzkümmel, Ingwer und fein gehackter Bitterschokolade würzen und weitere 15 Minuten köcheln lassen. Mit einer Prise Zimt, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit einem Klecks saurer Sahne und frischem Koriander oder Frühlingszwiebeln (in Ringe geschnitten) verzieren. Dazu passt knuspriges Weißbrot.



Auf und davon in die Freiheit! Radreisen



In der Freizeit und vor allem im Urlaub lockt es einen vor die Tür: Und was gibt es Besseres, als die Natur mit dem Rad zu erkunden? Die MANN-OH-MANN-Redaktion stellt in jeder Ausgabe ein besonderes Urlaubsterrain für Biker vor – mit Touren-Tipps für alle Leistungslevel, Erholung und Genuss.

SLOWENIEN:

Grünes Radparadies im Herzen Europas

Das Land mit der grünen Lunge zählt nur zwei Millionen Einwohner, verfügt aber über einige der abwechslungsreichsten Radwege der Welt und herausfordernde Mountainbike-Trails sowie unzählige Genuss-Routen durch Städte und Weinberge – und ist damit ein Eldorado für Freizeitsportler und Profis gleichermaßen.

In Slowenien beträgt das Verhältnis von Stadt zu Land ungefähr 50/50, weshalb die Natur für die meisten Menschen in nächster Nähe ist. Dank seines angenehmen Klimas ist es das ganze Jahr über Reiseziel zahlreicher Radfahrer. Der slowenische Radrennstar Tadej Pogačar liebt es z. B., im Winter an der slowenischen Küste bei Portorož zu fahren und im Sommer in den Alpen bei Kranjska Gora und Planica.

Da in Slowenien die Entfernungen nie groß sind, sind die verschiedenen Regionen schnell und einfach zu erreichen. Bergliebhaber begeben sich auf die



Radrennen in Slowenien – live dabei sein: Auch 2024 findet die „Tour of Slovenia“ statt. Termine und Infos gibt's hier: www.tourofslowenia.si/en

Mountainbike-Strecken, deren verschiedene Trails sich sowohl für Anfänger als auch für Weltklasse-Radfahrer eignen. Einige Mountainbiker bevorzugen idyllische Alpenlandschaften und felsige Wege, andere wiederum zieht es eher in grüne Hügel – in Slowenien ist beides möglich. Bovec beherbergt beispielsweise einige der bekanntesten Mountainbike- und Straßenradtouren, die zwischen wenigen Kilometern und bis zu 100 Kilometern lang sind, während Kobarid und Tolmin im Soča-Tal mit ihrer dynamische Landschaft und zahlreichen Berg-, Wald- und Feldwegen zu ausgedehnten Touren einladen.

Die Julischen Alpen mit Kranjska Gora und dem Soča-Tal sowie die Koroška-Region im Nordosten bieten besonders atemberaubende Landschaften für Radfahrer, während Rogla und Mariborsko Zrečko Pohorje mit dem einzigartigen Mikroklima, das den Sportlern ideale Sommertrainingsbedingungen bietet, ein Paradies für Rennradfahrer darstellen.



Mountainbiking im Vipava-Tal



Slowenien ist die Heimat einer aktiven Bevölkerung und außergewöhnlicher Sportler. Z. B. der von Tadej Pogačar, dem zweimaligen Tour-de-France-Sieger (im Bild links), und Primož Roglič, der u. a. dreimal die Vuelta in Spanien und im letzten Jahr den Giro d'Italia gewinnen konnte.

Die Trans-Slowenien-Route ist eine der beliebtesten Strecken unter Mountainbikern, und Adrenalin-Junkies zieht es in die Bikeparks: Einer der beliebtesten befindet sich in Kočevje im Schatten mächtiger Bäume.

Darüber hinaus gibt es viele Möglichkeiten, die slowenischen Städte mit dem Fahrrad zu erkunden oder eine Radtour in den Weinbergen zu machen und die kulinarischen Highlights Sloweniens zu erleben.



Tourenvorschläge ...

... mit vielseitigen Möglichkeiten, von komfortabel machbaren Routen bis hin zu herausragenden MTB-Strecken

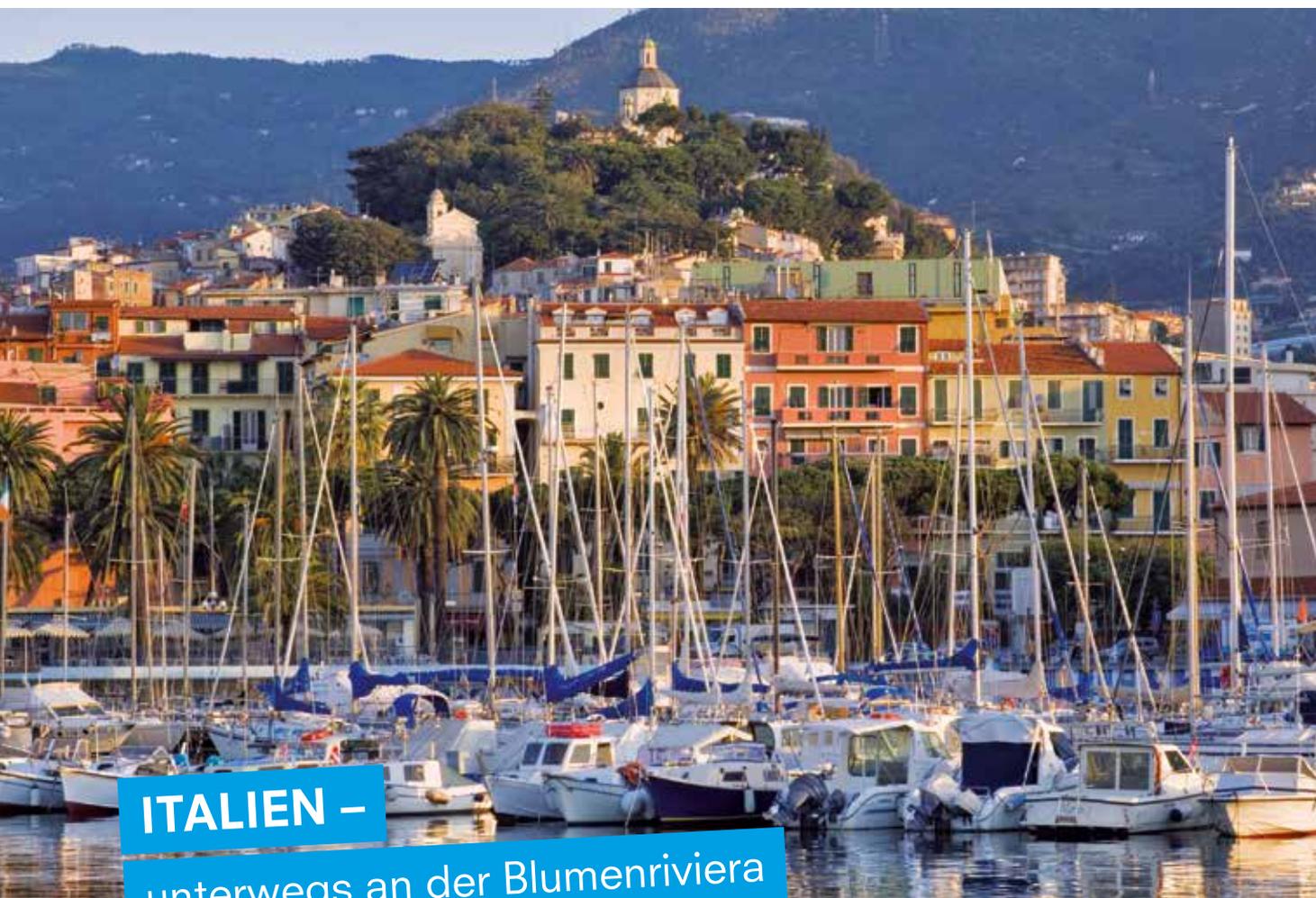
Hier eignen sich z. B. das Soča-Tal mit seinem unvergesslich smaradgrünen Fluss, die Orte Kobarid, das Talbecken Bohinj mit dem herrlichen Bohinjer-See. Oder auch die Koroška-Region (Kärnten), gelegen am östlichen Alpenrand.

In Prevalje liegt das erste Bio-Mountainbike-Hotel in Slowenien, das „Ecohotel Koros“ (www.bikenomad.com).

Ein Tipp für den Radurlaub ist auch die Gemeinde Vransko und das Hotel Grof, das auf Radurlauber spezialisiert ist (www.grof-cycling.eu).

Weitere Informationen zu den begehrtesten Radwegen in Slowenien unter:

www.slovenia.info/de/aktivitaten/aktivurlaub/radfahren



ITALIEN –

unterwegs an der Blumenriviera

Es ist das Land, in dem sich Berge und Meer ganz nah sind. Zwischen der Côte d'Azur im Südwesten und der Toskana im Osten liegt Ligurien, drittkleinste Region Italiens – die Blumenriviera. Ausgangspunkt ist Sanremo.

Wem in diesen Frühlingstagen die Sinne nach einem beglückenden Reiseziel stehen, dem sei die italienische Blumenriviera um Sanremo ans Herz gelegt. Allein sein üppig grünes Hinterland im Gebirgskamm des Monte Bignone bietet zahlreiche herrliche Panoramawege, die Radler unter dem grünen Blätterdach alter Eichen, Kastanien und ätherisch duftenden Pinien entlangführen zu immer neuen Aussichtspunkten über die pittoreske Küste der ligurischen Küste, erleuchtet vom Glanz des weithin schimmernden Meeres. Rund um Sanremo und in der näheren Umgebung gibt es auch eine Vielzahl von Routen, die Naturerleben und das Entdecken ursprünglicher ita-

lienischer Dörfer miteinander verbinden, zu Heilquellen und entlang natürlicher Flussufer führen. Darunter sind leichte, die sich für den Familienausflug mit dem Rad eignen, aber auch anspruchsvollere und herausfordernde „Fun & flow“-Routen, die ein MTB oder Trekkingbike sowie Kondition und Können voraussetzen. Gut ausgebaut und zu fahren sind die Radwege rund um Sanremo aber allesamt.

Weitere Infos: www.sanremooutdoor.it



Total entspannt – der Küstenradweg

Von Sanremo aus verläuft ein 24 Kilometer langer Fahrradweg direkt am Meer entlang bis nach San Lorenzo di Mare (Pista Ciclabile Sanremo). Der Weg war einst eine Bahntrasse und wurde später zu einem komfortablen Radweg umgebaut. Er bietet herrliche Ausblicke auf die Riviera und das ligurische Umland und immer wieder reizvolle Haltepunkte, um sich an den Strand zu setzen und einfach aufs Meer hinauszuschauen oder die Ortschaften auf dem Weg zu erkunden, etwa das charmante Santo Stefano al Mare. Nehmen Sie dort auf einen Kaffee und ein Tramezzino Platz oder schlendern Sie über den Wochenmarkt (jeden Freitag von 8–13 Uhr). Einfach genießen und radeln!

Weitere Infos: www.pistaciclabile.com



Der Pool ist ein architektonisches Glanzstück: Der Pool des Royal Sanremo wurde von Giò Ponti, einem der wichtigsten und international bekanntesten italienischen Architekten, im Jahre 1948 entworfen. Der Großmeister kreierte die charakteristische, geschwungene Form des Pools, die sich natürlich in die Umgebung einfügt.

Richtig nobel logieren! Im Royal Hotel Sanremo

Ein Spaziergang durch Sanremo offenbart fantastische Prachtbauten, die den Glanz vergangener Epochen, der sogenannten Blütezeit Sanremos, erahnen lassen. Ein herausragender ist das ehrwürdige Hotel Royal Sanremo. Mit seiner blütenweißen Belle-Époque-Fassade thront es erhaben über der gepflegten Uferpromenade von Sanremo und strahlt wahrlich königliche Eleganz aus.

Die beste Adresse Sanremos – seit 152 Jahren

Das Hotel wurde 1872 eröffnet und der Stil des damals vorherrschenden Historismus wurde bis heute konserviert. Im Interieur der hochherrschaftlichen

Empfangshalle und den 127 Zimmern und Suiten treffen schwere Vorhänge auf Biedermeier und Louis-XIV.-Möbiliar und wertvolle glitzernde Lüster. Die historischen Kunstwerke, Möbelstücke und Gemälde sind das Kapital des Royal Hotel Sanremo: Sie erinnern an die Grandezza alter italienischer Palazzi und werden regelmäßig liebevoll und en détail restauriert. Dafür hat das Fünf-Sterne-Haus sogar eine eigene Restaurateurin.

Immer wenn die österreichische Monarchin Sisi in die Region reiste, um Ruhe und Kontemplation zu finden, kehrte sie im Royal Hotel Sanremo ein. Zahlreiche Staatsmänner und gekrönte Häupter des europäischen Adels, Schriftsteller und Künstler tun es ihr bis heute gleich. Die Gästeliste liest sich wie das Who's Who der letzten zwei Jahrhunderte. Aber natürlich prägen auch weniger illustre Reisende aus aller Welt das Gästebild, die die Historie und Atmosphäre des Hauses wertschätzen, das bis heute in Familienbesitz ist. **Weitere Infos: www.royalhotelsanremo.com**



9. Juni 2024: (D)ein ganz großes Rennen!



Die „Granfondo Mailand – Sanremo“ ist eine weltbekannte Radrundfahrt, bei der Amateure die gleiche Strecke fahren können wie die Profis im Frühlingklassiker, auch bekannt als „La Classicissima“ (17. März 2024, Renndistanz 296 km). Das Rennen startet vom Stadtrand Mailands aus und führt durch die Lombardei und das Flachland von Piemont. Dann geht es hoch hinauf auf den Turchino Passübergang bis zur ligurischen Riviera. Weiter geht's über

Genua entlang der ligurischen Küste, kurz vor Schluss steht der anstrengende Anstieg auf die Cipressa- und Poggio-Höhen bevor, bis man schließlich in Sanremo die Ziellinie passiert.

Das Event startete 1970 zum ersten Mal. Ins Leben gerufen wurde die Veranstaltung vom Radsportverband Sanremo (Unione Cicloturistica San Remo), der das Rennen bis heute organisiert. Athleten aus ganz Europa reisen dazu an, manche kommen sogar aus Neuseeland, Australien, Malaysien, Brasilien, den USA und Kanada. Wer einmal selbst teilnehmen möchte, liest hier die Teilnahmebedingungen und weitere Infos: **www.milano-sanremo.org**



Erektionsschwäche mit 36 – es lag an der Penisinfrastruktur!



Willst du gute Erektionen, muss die Penisinfrastruktur intakt sein! Aber woran erkennt man, ob sie das ist, und wie hält man sie gesund? Prof. Sommer berichtet von einem Patientenfall.

Ein Patient, 36 Jahre, kam kürzlich zu mir in die Sprechstunde wegen seiner Erektionsstörungen. Er berichtete, dass er früher starke Erektionen hatte, doch Anfang dreißig ließen sie nach, und die Situation verschlechterte sich im Laufe der nächsten Jahre noch. Wir sprachen z. B. über seine Lebenssituation und Beziehung, manchmal sind Ursachen auch hierin zu finden. In seinem Fall allerdings brachte erst die folgende mehrstündige Untersuchung Aufschluss über die Ursache, und zwar die Messungen der Zusammensetzung des Schwellkörpergewebes. Diagnose: „eine defizitäre Penisinfrastruktur“. Zur Erklärung: Wir haben einen rechten und einen linken Schwellkörper. Bei einem gesunden Mann sind 55 Prozent des Gewebes erektionsfördernd. Das erektionsfördernde Gewebe hält das Blut im Penis und sorgt für die anhaltende Erektion. 45 Prozent sind passives Gewebe, das u. a. dafür zuständig ist, die Zellen miteinander zu verbinden, und sozusagen nur formgebend ist. Dieses passive Gewebe kann aber schlecht für die Erektionsfähigkeit sein, z. B. wenn

es Kollagen bildet. Kollagen – in der Kosmetik z. B. als Faltenkiller bekannt – ist ursächlich dafür, das Blut im Penis nicht gehalten werden kann, es fließt einfach wieder raus, und die Erektion ist futsch. Eine solche Gewebsveränderung lag also bei meinem Patienten vor.

SO KONNTE ICH IHM HELFEN

Mein Patient hatte bereits einen Bauchansatz, seine Ernährung bestand zumeist aus Fastfood. Auch bewegte er sich im Alltag kaum. Bauchfett wandelt Testosteron, das Königshormon des Mannes, in Östradiol um, also in weibliche Hormone. Das brauchen wir Männer kaum. Zu viel vom weiblichen Hormon kann negativen Einfluss auf die gesamte Männergesundheit haben und damit auch auf die Erektionsfähigkeit. Die Umwandlung von Testosteron in Östradiol führt auch noch dazu, dass der Testosteronspiegel im Blut reduziert wird.

ROTE BEETE, BEERENOBST UND INTERVALLTRAINING

Eine Ernährungsanpassung und Aktivität kann bei einem leicht erniedrigten Testosteronspiegel schon helfen. Ist das Hormonlevel stark erniedrigt, muss mit Medikamenten (Hormontherapie) ausgeglichen werden. Ich riet ihm zu Beerenobst, Birnen, Brokkoli, Blumenkohl, Roter Beete, denn Flavonoide



Prof. Dr. med. Frank Sommer ist Präsident der DGMG und weltweit der erste Arzt, der als Professor für Männergesundheit berufen wurde.



Inhalte noch mal nachhören?

No problem! Prof. Sommer bespricht das Thema in **Folge 7** seines Podcasts „**Mann, Ey**“.
<https://manney.de/>



und sekundäre Pflanzenstoffe sind wichtig, um die Penisinfrastruktur zu regenerieren. Und zu einem Intervalltraining, das die Beine stark beansprucht, bestehend aus drei bis vier 200- bis 300-Meter-Sprints und anschließend drei bis dreieinhalb Minuten leichtem Traben. Als Ungeübter sollte er zunächst mit zwei Sprints und zwei drei- bis dreieinhalbmütigen Trabpausen beginnen, später die Anzahl steigern. Zum Effekt: Werden die Oberschenkel stark beansprucht, wie etwa durch Sprints, wird Blut aus dem Becken und Bauchraum in die Oberschenkel abgezogen, um die Muskeln mit Sauerstoff und Nährstoffen zu versorgen. Während der Trabpausen kommt es dann zu einer überschießenden Durchblutungsreaktion, wobei mehr Sauerstoff an den Penis herangeführt wird. Für die Erektion schlechtes Kollagen wird dadurch abgebaut und die schwellkörperfördernde Zusammensetzung des Penis unterstützt. Erste positive Trainingseffekte kann man schon nach einigen Wochen feststellen, deutliche und spürbare nach vier bis sechs Monaten. Darüber freute sich auch mein Patient.

MANCHMAL SIND AUCH HILFSMITTEL UND MEDIKAMENTE NÖTIG

Ist die Erektion schon längere Zeit schlecht, dann müssen wahrscheinlich stärkere Sauerstoff-Impulse erfolgen, als sie allein durch Sport und Ernäh-

rung möglich sind. Z. B. durch apparategestütztes Schwellkörpertraining, das Männer selbst zu Hause durchführen können. Beispielsweise mit Vakuum-pumpen, wodurch das Blut im Penis gehalten wird, oder auch mit der Elektrotherapie, währenddessen Stromreize das erektionsförderliche Gewebe stärken. Auch die medikamentöse Wiederherstellung des automatischen nächtlichen Schwellkörpertrainings während des Schlafs unterstützen Durchblutung und Gewebe positiv – die meisten Männer mögen diese Methode besonders gerne.

UND WAS ERHÄLT DIE PENISINFRASTRUKTUR?

Viele von Ihnen fragen sich jetzt vielleicht: Wie kann man eine Gewebsveränderung im Penis frühzeitig erkennen? Gar nicht! Vielleicht einzig über die ausbleibende morgendliche Erektion. Bleibt diese über einen längeren Zeitraum von etwa sechs bis acht Wochen aus bzw. ist sie über diesen Zeitraum stark reduziert, sollten die Alarmglocken schrillen. Präventiv gilt: Ernährung anpassen und Sport machen. Nicht zuletzt: „Use it or loose it.“ Studien zeigen: Häufige Erektionen (egal, ob mit oder ohne Ejakulation) schützen vor penilen Gewebsveränderungen und häufiges Ejakulieren wirkt zusätzlich auch schützend vor negativen Prostataveränderungen. Liebe Leser, Sie wissen, was Sie zu tun haben!

Wer zuletzt lacht, lacht am besten ...

Unterhalten sich zwei Freunde. „Wie geht's denn eigentlich Uwe in seinem Job?“ - „Ach, leider gar nicht gut. Aber die Welt ist eben ungerecht.“ - „Wieso?“ - „Na ja, er hatte doch in diesem Kunstmuseum angefangen. Er ist aber schon wieder entlassen worden.“ - „Oh nein, warum das denn?“ - „Ich sage ja: Die Welt ist ungerecht. Er war da nämlich richtig gut. Hat gleich in seiner ersten Woche drei Bilder und eine Statue verkauft.“

Beim Augenarzt. Ein Mann aus Tschechien will einen Sehtest machen. Der Arzt stellt sich ein paar Meter vor ihm auf und hält eine Tafel hoch. Darauf stehen die Buchstaben: C W X Z J Q S T Z A C. Der Arzt fragte: „Können Sie das lesen?“ Der Tscheche lacht: „Was heißt hier lesen? Ich kenne den Typen!“

Ein Beamter beim Arzt. „Herr Doktor, was soll ich machen? Ich rede im Schlaf.“ Der Doktor beruhigt ihn: „Das ist doch nicht schlimm!“ - „Doch“, sagt der Beamte, „das ganze Büro lacht schon darüber.“

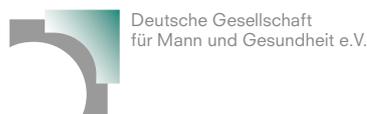
Kommt eine Frau zu ihrem Arzt. „Können Sie mir bitte helfen? Ich habe ein Gerstenkorn.“ Der Arzt bleibt recht gelassen. „Behalten Sie es erst einmal im Auge.“



Nachdem ein Mann untersucht wurde, holt der Arzt die Ehefrau zu einem Gespräch. „Um herauszufinden, was Ihr Mann hat, sollten wir von ihm eine Röntgenaufnahme machen.“ Die Frau winkt ab: „Nicht nötig! Ich habe ihn doch längst durchschaut.“



IMPRESSUM



Deutsche Gesellschaft
für Mann und Gesundheit e.V.

Am Dornbusch 19
61250 Usingen
Tel. 0 60 81 - 46 99 794

news@mann-und-gesundheit.com
www.mann-und-gesundheit.com
www.facebook.de/DGMGeV

Chefredakteurin:
Claudia Darius

Unser Partner in Österreich:



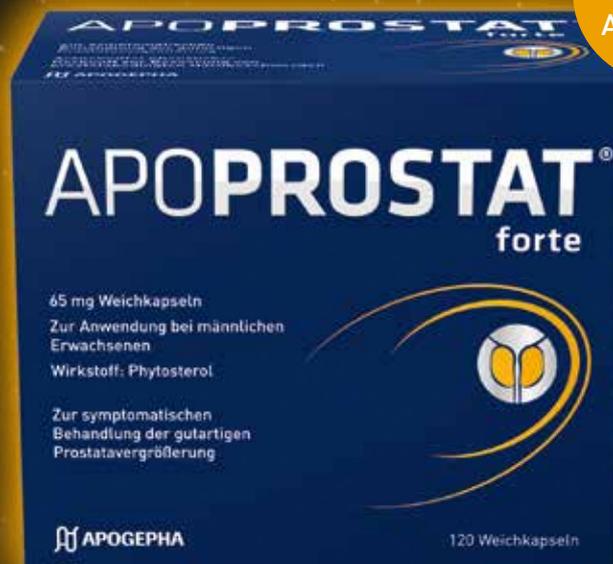
Bildnachweise:

Titelseite: © Blue Ribbon Deutschland
Seite 3: © Prof. Dr. med. Frank Sommer
Seite 4: © Clker-Free-Vector-Images / pixabay.com
Seite 6+8: © Blue Ribbon Deutschland
Seite 9: © Lothar Stock
Seite 10: © # 2140590 / pixabay.com
Seite 11: © Niels Starnick
© Buchcover: Edel Sports
Seite 12-13: © Priv.-Doz. Dr. med. Tobias Jäger
Seite 14: # 1004258 / pixabay.com
Interview: Bettina Feldweg / Piper Verlag
Seite 15: © Amanda Dahms, Frederick Henn
© Buchcover: Piper Verlag
Seite 16-17: © Fabio Rizzetto
Seite 18: © Elke Schillai, www.karten-kueche.de
Seite 19: oben: © Priv.-Doz. Dr. med. Tobias Jäger
unten: © Elke Schillai, www.karten-kueche.de
Seite 20: © www.slovenia.info; Ciril Jazbec, TENT Film
Seite 21: groß: © www.slovenia.info; Andrew Lloyd
klein: © www.slovenia.info; Ciril Jazbec, TENT Film
Seite 22-23: © Royal Hotel Sanremo PR
Seite 24: # 2375734257 / shutterstock.com
Seite 25: © Michael Weniger / Roof Music
Seite 26: © Rido / fotolia.com

Die 10 Gewinner unseres Gewinnspiels der Winterausgabe 2023 wurden benachrichtigt.

Nächtlicher Harndrang? Möge die Nacht wieder zum Schlafen sein.

NEU
in der
Apotheke



APOPROSTAT® forte reduziert die Schlafunterbrechungen wegen Harndrangs und bessert typische Prostatabeschwerden **bereits nach 4 Wochen***

Mit hochdosiertem Wirkstoff.

APOPROSTAT® forte. Die Kraft des Konzentrats.

* Klippel et al. German BPH-Phyto Study group. Br J Urol. 1997;80(3):427-327

APOPROSTAT® forte 65 mg Weichkapseln. Wirkstoff: Phytosterol 65 mg. **Anwendungsgebiet:** Arzneimittel pflanzlicher Herkunft zur Besserung von prostatabedingten Harnbeschwerden. Zur symptomatischen Behandlung der benignen Prostatahyperplasie. **Gegenanzeigen:** Überempfindlichkeit gegen den Wirkstoff, Erdnuss, Soja, sonstige Bestandteile, sowie bei nachgewiesener Hypersitosterolämie. **Warnhinweise:** Enthält Erdnussöl und entölte Phospholipide aus Sojabohnen.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. APOGEPHA Arzneimittel GmbH, Dresden



Mehr erfahren.

Durchhänger?



Schlapp, antriebslos, niedergeschlagen oder keine Lust auf Sex?

Ein Testosteronmangel hat viele Symptome. Jetzt aktiv werden und testen auf www.testo-check.de

Mehr zum Thema auf mannvital.de