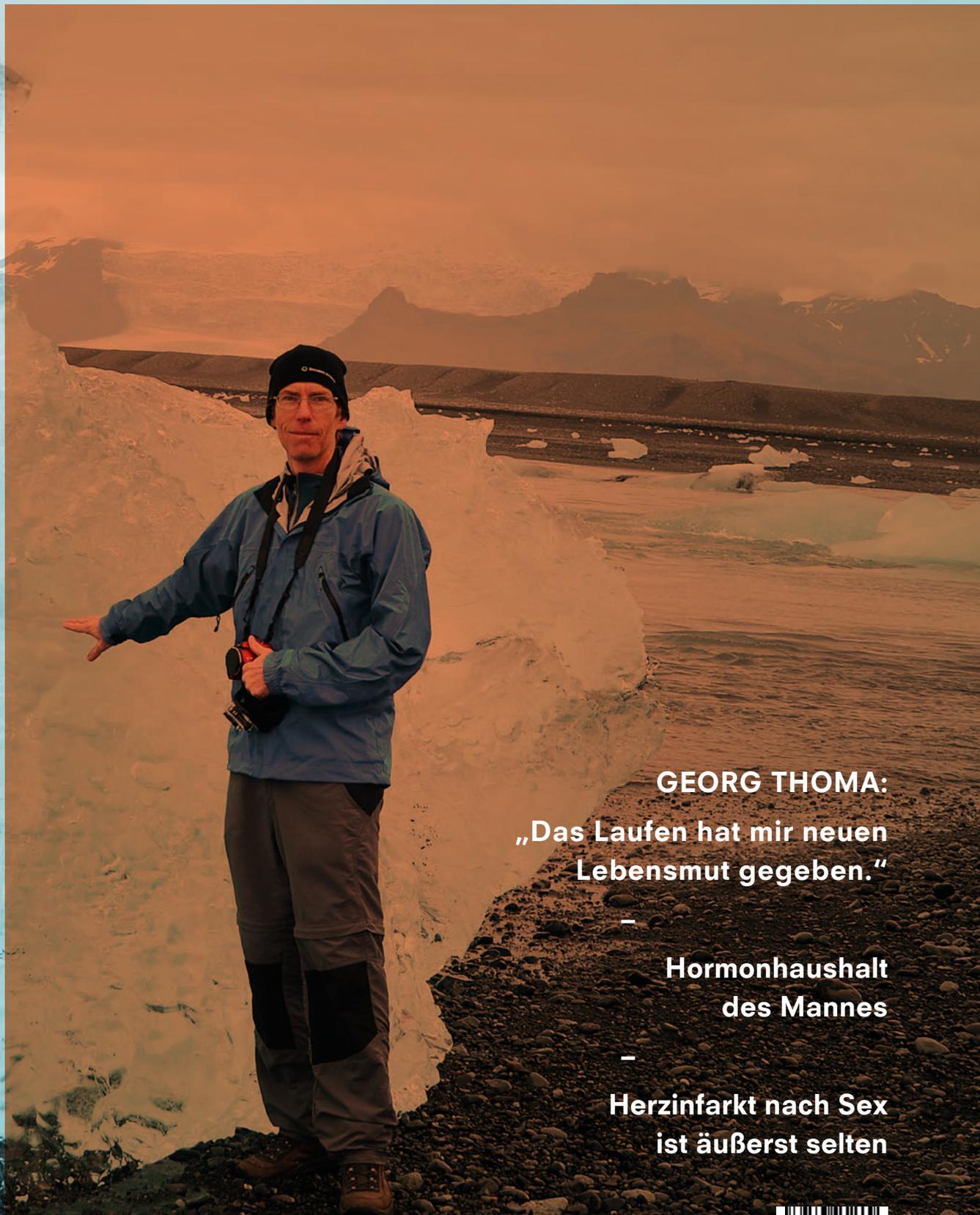


# MANN OH MANN

Gesundheitsleitfaden für Männer



Ausgabe Nov/2015



**GEORG THOMA:**  
„Das Laufen hat mir neuen  
Lebensmut gegeben.“

—

**Hormonhaushalt  
des Mannes**

—

**Herzinfarkt nach Sex  
ist äußerst selten**



# HITZEWALLUNGEN, VITALITÄTSVERLUST, ÜBERGEWICHT, ANTRIEBSLOSIGKEIT, ERSCHÖPFUNG, LIBIDOVERLUST, SCHLAFSTÖRUNGEN

... können Symptome eines Testosteronmangels sein.

*Mehr Informationen unter: [www.testosteron.de](http://www.testosteron.de)  
Finden Sie einen Spezialisten unter: [www.maenneraerzte.info](http://www.maenneraerzte.info)*

Jenapharm 





**Georg Thoma:**  
„Das Laufen hat mir neuen  
Lebensmut gegeben.“

**10**

**Hormonhaushalt  
des Mannes**

**08**

**Herzinfarkt nach Sex  
ist äußerst selten**

**13**



Lieber Leser,

mit dem nahenden Herbst werden auch die Tage wieder kürzer. Vielen Menschen schlägt die frühe Dunkelheit aufs Gemüt, sie kommen morgens schlechter aus den Federn und sind abends früher müde. Eine Folge der Hormonumstellung?

Fragen rund um den Hormonhaushalt des Mannes widmen wir den Schwerpunkt der aktuellen Ausgabe von „Mann oh Mann“. Ein zentrales Thema befasst sich mit dem männlichen Königshormon Testosteron. Dazu hat es in jüngster Vergangenheit zwei wissenschaftliche Publikationen gegeben, die vor den Risiken einer Testosteron-Ersatztherapie warnen. Wir klären Sie über die Hintergründe dieser Studien auf und erläutern Ihnen, was Sie selbst beachten müssen. Darüber hinaus befassen wir uns mit dem Kuschelhormon Oxytocin, das gleichermaßen die Libido wie das Miteinander in der Partnerschaft beeinflusst.

Besonders freuen wir uns, dass wir Ihnen in diesem Heft Georg Thoma vorstellen dürfen. Er stammt aus der berühmten Skispringer- und Skilangläufer-Familie aus dem Schwarzwald. Er war viele Jahre an Epilepsie erkrankt, konnte jedoch durch eine Gehirn-Operation geheilt werden. Laufen ist sein Lebenselixier.

Schließlich widmen wir uns zwei weiteren wichtigen Themen der Männergesundheit, der Prostata und der Blase, wobei wir Ihnen unter anderem Tipps geben, durch welche Ernährung Sie die Gesundheit Ihrer Organe positiv beeinflussen.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen und einen sonnigen Herbst,

Ihr  
Tobias Jäger

Priv.-Doz. Dr. Tobias Jäger, **Facharzt für Urologie**, Andrologie und Männergesundheit, ist 2. Vorsitzender der Deutschen Gesellschaft für Mann und Gesundheit e.V. (DGMG)

## Mann oh Mann – November 2015

Editorial: Priv.-Doz. Dr. Tobias Jäger	4
Testosteronmangel – Ein Risikofaktor für die Männergesundheit	6
Oxytocin: Kuschelhormon beeinflusst sogar die Liebe zwischen Hund und Herrchen	7
Pro: US-Arzt plädiert für Hormonersatztherapie	8
Contra Hormonersatztherapie	9
Interview mit Georg Thoma: „Das Laufen hat mir neuen Lebensmut gegeben.“	10
Das Gemächt des Mannes: Frauen kommt es nicht auf die Länge an	12
Studie: Herzinfarkt nach Sex ist äußerst selten	13
3D-Technik: Bald Penis-Implantate aus dem Drucker?	14
Keine Frage des Alters: Zwei Drittel der 70- bis 79-jährigen Männer in Deutschland haben noch Sex	15
PSA-Test: Für die einen lebensrettend, für andere riskant	16
Vergößerte Prostata: (Fast) Jedermanns Sache	17
Welche Nahrungsmittel vor Blasenkrebs schützen: Vertrauen Sie auf Olivenöl und vermeiden Sie tierische Fette!	18
Europäischer Vergleich: Deutsche Männer in punkto Gesundheit nur Mittelmaß	20
Fitness und Gesundheit auch bei Männern im Trend	21
Coole Wampe? Vorsicht!	22
Bauchfett: Für den Urmenschen nützlich, für den Mann von heute gefährlich	23
Intermittierendes Fasten: Positive Effekte bei Stoffwechselerkrankungen	24
Der November wird wieder zum Movember	25
Seelische Gesundheit: Trost und Verständnis für das „Kind im Mann“	26

# Testosteronmangel – Ein Risikofaktor für die Männergesundheit

Von Priv.-Doz. med. Tobias Jäger



**Dem männlichen Hormon Testosteron wird ein immer größerer Stellenwert für die Gesundheit und Lebensqualität von Männern beigemessen.**

Eine der größten Studien (SHIP) hierzu konnte Zusammenhänge zwischen niedrigen Testosteronwerten bei Männern und folgenden Erkrankungen aufzeigen:

- » Diabetes mellitus Typ 2
- » Erhöhtes Risiko für die Entwicklung von Bluthochdruck (arterielle Hypertonie)
- » Fettstoffwechselstörungen (Hyperlipoproteinämie)
- » Erhöhte Sterblichkeitsrate (Mortalität) bei gleichzeitiger Nierenschwäche (Niereninsuffizienz)

Das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen nimmt bei guten Testosteronspiegeln (über 5,5 ng/ml) sogar ab. Außerdem beeinflusst Testosteron den Insulinstoffwechsel positiv – und Störungen im Insulinhaushalt stehen wiederum im Zusammenhang mit manchen Krebserkrankungen.

**» Einfluss von Testosteron auf den Stoffwechsel**

Den Einfluss von Testosteron auf den Stoffwechsel konnte auch die Studie der Deutschen Gesellschaft für Mann und Gesundheit e. V. (DGMG) zeigen. Seit 2011 wurde bei ihrer Aufklärungskampagne zum Thema Männergesundheit von fast 20.000 Männern der Testosteronspiegel bestimmt. Bei etwa 15 Prozent der Teilnehmer waren die Testosteronwerte deutlich erniedrigt. Betrachtet man zusätzlich den Graubereich, in dem grenzwertig niedrige Testosteronspiegel zusammengefasst werden, erhöht sich der Anteil der Männer mit kontrollbedürftigen Messwerten auf etwa 35 Prozent. Aus den DGMG-Zahlen werden auch die Zusammenhänge zwischen Testosteronwert im Blutserum sowie Bauchumfang, Körpergewicht und Diabetes deutlich.

**» Gesunder Lebensstil steigert Testosteronproduktion**

Eine sinnvolle Therapie des Testosteronmangels muss diese Zusammenhänge berücksichtigen. Das Hauptaugenmerk muss zuallererst darauf liegen, den Lebensstil zu verbessern. Denn nachweislich haben eine ausgewogene Ernährung und sportliche Betätigung einen positiven Einfluss auf die körpereigene Testosteron-Produktion. Reicht das nicht aus, können Männer mit Testosteronmangel und den entsprechenden Symptomen von einer Substitutionsbehandlung mit Testosteron profitieren.

Oxytocin

# Kuschelhormon beeinflusst sogar die Liebe zwischen Hund und Herrchen

**Oxytocin ist zwar schon seit mehr als 100 Jahren bekannt, doch gerade in jüngster Zeit häufen sich Meldungen, die dem so genannten Kuschelhormon wahre Wunder zuschreiben. So lindert das Neuropeptid nicht nur Stress und dämpft Aggressionen, sondern steigert auch das Vertrauen zu Fremden und die Verbundenheit innerhalb einer Partnerschaft.**

Seinen Namen – „Okys“, altgriechisch für „schnell“ und „tokos“ für „Geburt“ – verdankt Oxytocin seiner Bedeutung beim Geburtsprozess. Kurz vor Einsetzen der Wehen kommt es zu einer Ausschüttung des Hormons im Gewebe der Gebärmutter. Auch der Milcheinschuss einer stillenden Mutter sowie deren Bindung zum Kind werden durch die Oxytocinkonzentration gesteuert. Heute weiß man, dass die Wirkung des Hormons weitaus größer ist.

## » Kuschelhormon erhöht auch das Vertrauen

2005 veröffentlichte Professor Michael Kosfeld, Verhaltensökonom am Institut für empirische Wirtschaftsförderung der Universität Zürich, eine interessante Studie. Kosfeld ließ Probanden mit echtem Geld gegeneinander spielen und verabreichte im Laufe des Experiments einigen Teilnehmern Oxytocin in Form eines Nasensprays. Es zeigte sich, dass die Probanden mit erhöhtem Oxytocinspiegel ein größeres Vertrauen zu ihren Spielpartnern entwickelten. Drei Jahre später wies die Züricher Psychologin Dr. Beate Ditzen in einer weiteren Studie nach, dass eine Dosis des Kuschelhormons bei sich streitenden Paaren das Stresshormon Cortisol verminderte, was zu einer messbaren Entspannung des Konflikts führte.

## » Zärtlichkeit erhöht Oxytocin-Ausschüttung

Oxytocin wird vor allem durch Berührungen, Wärme und Licht freigesetzt, beispielsweise wenn sich Menschen umarmen oder zärtlich zueinander sind. Selbst bei einer Massage erfolgt eine Ausschüttung des Hormons und mitunter auch bei einer Meditation. Seine sexuell stimulierende Wirkung ist seit langem nachgewiesen. Nach einem Orgasmus wiederum leitet das freigesetzte Oxytocin eine Phase der Entspannung und Müdigkeit ein.

In jüngster Vergangenheit haben japanische Forscher nachgewiesen, dass Oxytocin sogar die Beziehung über die Arten hinaus beeinflusst. Für ihr Experiment ließen sie 30 Hundehalter eine halbe Stunde lang mit ihren Vierbeinern spielen und kuscheln. Bei einer anschließenden Messung stellten sie fest, dass sich die Oxytocin-Konzentration sowohl beim Hund als auch beim Herrchen deutlich erhöht hatte.

Quellen:

„Nature“, „NeuroImage“, „Science“

## Pro: US-Arzt plädiert für Hormonersatztherapie

# „Eine Testosteronbehandlung ist für den richtigen Patienten eine gute Therapie“

Die Diskussion über eine Testosteronersatztherapie ist längst auch ein Thema in den Medien geworden. Die DGMG veröffentlicht an dieser Stelle zwei Artikel zum Thema Testosteron: Pro und Contra

**Für die Testosteronbehandlung bei altersbedingtem Hypogonadismus – einer Funktionsstörung der Hoden, die zu Testosteronmangel führt, plädiert der US-Urologe Professor Abraham Morgenthaler vom Männergesundheitszentrum Men's Health Boston in einem Gastbeitrag für das Portal Medscape Deutschland. Damit wendet er sich gegen die US-amerikanische Arzneimittelzulassungsbehörde FDA, die jüngst vor möglichen Herz-Kreislauf-Risiken durch die Hormonersatztherapie gewarnt hat (siehe Beitrag Contra).**

„Es gibt zum jetzigen Zeitpunkt keine stichhaltigen Beweise dafür, dass eine Testosteronbehandlung das Risiko für kardiovaskuläre Erkrankungen oder Prostatakazinome erhöht“, so Morgenthaler. Zu den bekannten Risiken gehörten eine Erythrozytose (erhöhte Zahl roter Blutkörperchen), Gynäkomastie (Vergrößerung der Brustdrüse beim Mann), Akne und Ödeme, also Schwellungen aufgrund von Flüssigkeits-einlagerung im Gewebe. „Eine übermäßige Testosteronzufuhr verringert zudem die Fruchtbarkeit und kann zu einer Verringerung der Hodengröße führen.“

### » **Gesamte Gesundheit verbessert sich**

Für Männer, die Symptome eines Hypogonadismus entwickelten, sei die Testosterontherapie ungeachtet ihrer Risiken eine wirksame Behandlungsform, die die Beschwerden der meisten Betroffenen nachweislich lindere, schreibt Morgenthaler. Zu den Symptomen eines Testosteronmangels zählten neben nachlassender Libido, Erektionsstörungen und Problemen, zum Orgasmus zu kommen, auch Müdigkeit, Antriebslosigkeit, gedrückte Stimmung und fehlende Vitalität. „Auch wenn die Verordnung von Testosteron der Symptomlinderung dient, scheint man zunehmend zu erkennen, dass sich die gesamte Gesundheit darunter verbessert.“

Morgenthaler stellt den von der FDA zitierten Studien wissenschaftliche Untersuchungen gegenüber, die den



Nutzen dieser Therapie belegen sollen. Beispielsweise habe sich die Sterblichkeitsrate bei Männern, die sich wegen eines Testosteronmangels einer Therapie unterzogen, im Vergleich zu unbehandelten Männern um die Hälfte verringert. Zudem entwickelten Männer mit niedrigem Testosteronspiegel häufiger koronare Herzerkrankungen. „Eine Testosteronbehandlung ist für den richtigen Patienten eine gute Therapie“, lautet Morgenthalers Fazit. „Es lohnt sich, den Testosteronmangel eines Mannes zu erkennen und ihm einen Therapieversuch anbieten zu können.“

Quelle:

Medscape Deutschland  
([www.medscapemedizin.de](http://www.medscapemedizin.de))

## Contra Hormonersatztherapie

# US-Behörde besorgt über sprunghaften Anstieg von Testosteron-Verschreibungen

**Die US-amerikanische Arzneimittelzulassungsbehörde FDA zeigt sich besorgt über die zunehmend unqualifizierte Nutzung von Testosteron-Präparaten gegen altersbedingten Hypogonadismus (einer Funktionsstörung der Hoden), die zu einem Testosteronmangel führt.**

Die Zahl der US-Amerikaner, denen ihr Arzt ein Testosteron-Präparat verschrieben hat, hat sich von 1,2 Millionen im Jahr 2010 auf 2,2 Millionen im Jahr 2013 nahezu verdoppelt. Diese Zahlen aus der Datenbank des Gesundheitsdienstleisters Symphony Health Solution präsentierte Dr. Christine Nguyen, Vizedirektorin für Sicherheit bei der FDA. 80 Prozent der Verschreibungen entfielen auf Männer zwischen 40 und 64 Jahren.

### » FDA deckte Merkwürdigkeiten auf

Die Experten der FDA deckten eine Reihe von Merkwürdigkeiten auf. So ergab beispielsweise eine Stichprobe von Abrechnungsdaten, dass es bei 28 Prozent jener Männer, denen ihr Arzt eine Testosteron-Substitution verordnet hatte, gar keine Hinweise auf eine vorherige Messung des Testosteronspiegels gab. Zudem nahmen die betroffenen Männer ihr Ersatztestosteron im fünfjährigen Beobachtungszeitraum lediglich für sechs Monate ein, was der Notwendigkeit einer lebenslangen Hormonersatztherapie bei Männern mit klassischem Hypogonadismus widerspricht.



In ihrem Beitrag verweisen die FDA-Autoritäten auf mehrere große Beobachtungsstudien, die auf ein mögliches kardiovaskuläres Risiko durch die Einnahme von Testosteronpräparaten hinweisen. Von fünf epidemiologischen Studien hatten zwei eine signifikante Zunahme von Herz-Kreislauf-Erkrankungen nach Einnahme von Testosteron belegt, zwei dagegen einen signifikanten Rückgang der Sterblichkeitsrate.

### » Zurückhaltung bei Testosterontherapie

Auch zwei Meta-Analysen zeigten widersprüchliche Ergebnisse: Eine wies ein erhöhtes kardiovaskuläres Risiko durch Testosteron nach, die andere nicht. Die Experten der FDA führen die Widersprüchlichkeit auf das unterschiedliche Design der Studien zurück. Bis heute gebe es keine einzige kontrollierte klinische Studie, die gezielt die kardiovaskulären Effekte der Testosterontherapie untersuche. Solange ein solcher Zusammenhang nicht ausgeräumt sei, müsse man mit Testosteron-Verordnungen zurückhaltend sein.

### Quellen:

„New England Journal of Medicine“ 2015, 373, S. 689–691  
Deutsche Gesellschaft für Endokrinologie

# „Das Laufen hat mir neuen Lebensmut gegeben.“

Interview mit dem Langstreckenläufer Georg Thoma, der nach seiner Epilepsie-OP einen Marathon auf der Chinesischen Mauer lief



**Georg Thoma stammt aus der berühmten Skispringer- und Skilangläufer-Familie aus dem Schwarzwald. Seine sportlichen Gene wurden ihm in die Wiege gelegt. Er war viele Jahre an Epilepsie erkrankt, konnte jedoch durch eine Gehirn-Operation im Jahr 2003 geheilt werden. Für den 52-jährigen war Laufen immer wieder ein Lebenselixier – auch in schwierigen Zeiten.**

**Herr Thoma, Langstreckenlauf ist Ihre Passion. Wie kamen Sie dazu?**

Durch meinen Vater: Er war Skilangläufer in der deutschen Nationalmannschaft, mit ihm habe ich immer trainiert. Meinen ersten Marathon bin ich mit 23 Jahren gelaufen, musste nach ein paar Jahren allerdings wegen Knieproblemen aufhören.

**Wann haben Sie wieder angefangen?**

Nach meiner Kopf-Operation 2003. Eine Kollegin fragte mich, ob ich mit ihr den Marathon auf der Chinesischen Mauer laufe. Damals sah ich keinen Sinn mehr im Leben, da es mir nach der Operation schlecht ging. Dann sagte ich mir, wenn ich das hinbekomme, schaffe ich alles andere auch. Mit drei Monaten Vorbereitung war dieser Lauf über 42,195 Kilometern und 3700 Stufen der Lauf in ein neues Leben.

**Wie oft trainieren Sie und wie viel Kilometer laufen Sie wöchentlich im Durchschnitt?**

Wenn ich mich auf einen Ultralauf vorbereite – der ist 72 Kilometer lang – laufe ich bis zu 140 Kilometer pro Woche. Sonst sind es rund 30 Kilometer wöchentlich.



## Benefizlauf für Sonnenkinder e. V.

» Georg Thomas Benefizlauf startete in Fulda und führte über Frankfurt, Mainz, Mannheim, Karlsruhe und Rastatt in seine Heimatstadt Hinterzarten / Schwarzwald. Der Lauf dauerte drei Wochen, war 630 Kilometer lang und brachte 15.000 Euro ein. Das Geld ging an die Elterninitiative Sonnenkinder e.V., die sich für Kinder mit Handicap einsetzt.

**Was treibt Sie an? Streckenrekorde oder die pure Freude am Laufen? Laufen soll ja regelrecht süchtig machen.**

Früher waren es die Wettkämpfe, die mich angespornt haben. Heute ist das nicht mehr so extrem. Mir geht es nicht mehr darum, noch schneller oder noch weiter zu laufen. Jetzt ist es der Spaß am Laufen.

**Wie geht es Ihnen nach einem Langstreckenlauf? Werden da besonders viele Glückshormone freigesetzt oder ist man einfach nur geschafft?**

Das ist unterschiedlich. Ich habe schon Ultraläufe gemeistert, nach denen es mir gut ging und ich am nächsten Morgen um sechs Uhr topfit aufgestanden bin. Aber es gibt auch Läufe, da macht man schwierige Phasen durch. Man hat Schmerzen während des Laufs, macht Höhen und Tiefen durch. Man ist danach schon platt. Bei Kaffee und Kuchen erhole ich mich wieder.

**Sie machen auch Benefizläufe. Wofür zum Beispiel?**

2007 bin ich das erste Mal 630 Kilometer durch Deutschland gelaufen. Jeder gelaufene Kilometer brachte Spenden für Sonnenkinder e. V. ein – das ist eine Elterninitiative für Kinder mit Handicap. 15.000 Euro konnte ich erlaufen, mit denen vor allem Kinder mit Epilepsie unterstützt wurden. Mit diesem tollen Ergebnis hatte ich nicht gerechnet. Die damalige Familienministerin, Ursula von der Leyen, war Schirmherrin meines Laufs. Jetzt mache ich Rundenläufe mit Grundschulern – für soziale Kinderprojekte.

**Was hat Ihnen bei dem Spendenlauf durch Deutschland besonders viel Spaß gemacht?**

Ich habe Menschen getroffen, die mir von ihrem Schicksal erzählt haben. Ich konnte vielen kranken Menschen Mut machen. Mir ist bewusst geworden, dass man, wenn man etwas gibt, sehr viel zurückbekommt. Viele Menschen sind auf meinen Etappen mitgelaufen, haben mich zu sich nach Hause zum Essen eingeladen. Einer hat mir sogar

seinen Haustürschlüssel gegeben, damit ich dort übernachten konnte. Ein anderer ist eigens aus Mallorca angereist, um mich auf einer Teilstrecke begleiten zu können. Es gab unglaublich schöne und emotionale Begegnungen.

**Was empfehlen Sie noch ungeübten Läufern, die das gern ausbauen würden?**

Vor allen Dingen Geduld und Ausdauer. Man sollte klein anfangen – mit zwei, drei Kilometern – und sich kleine Ziele stecken. Die Muskulatur muss langsam aufgebaut werden. Was nutzt der beste Schuh, wenn man nicht laufen kann? Das wichtigste ist die eigene Einstellung: Wer ein Ziel vor Augen hat, schafft das auch.

## Langlauf-Genie wurden Georg Thoma in die Wiege gelegt



» Georg Thoma wurde am 11. Januar 1963 in Hinterzarten im Schwarzwald geboren. Er stammt aus einer berühmten Skisportfamilie: Sein Onkel, Georg Thoma, ist ein ehemaliger deutscher Skispringer und Nordischer Kombinierer. Er war in den 1960er Jahren Weltmeister und Olympiasieger in der Nordischen Kombination. Sein Bruder ist der ehemalige Skispringer Dieter Thoma, der 1990 die Vier-Schanzen-Tournee gewann und Weltmeister im Skiflug wurde. Der Olympiastützpunkt Freiburg-Schwarzwald wurde nach ihm benannt. Georg Thomas Vater war Skilangläufer der deutschen Nationalmannschaft.

» Georg Thoma junior war an Epilepsie erkrankt und konnte 2003 durch eine Gehirn-Operation geheilt werden. Heute läuft der begeisterte Skilangläufer und Marathonläufer nicht nur aus purer Freude, sondern auch, um soziale Projekte zu unterstützen. Er arbeitet als Abteilungsleiter in einem großen Sportfachgeschäft.

## Das Gemächt des Mannes

# Frauen kommt es nicht auf die Länge an

Kaum eine Körperpartie beurteilen Männer so kritisch wie ihr Gemächt. Ist der eigene Penis zu kurz, zu dünn oder gar seltsam geformt? Die Eichel vielleicht zu dick, der Hodensack zu schlaff? Und was ist mit der Behaarung: Besser glatt rasieren, trimmen oder wuchern lassen? Schließlich will Mann seiner (künftigen) Sexualpartnerin (oder seinem Sexualpartner) nicht nur durch sein Lächeln gefallen. Doch gemacht: Glaubt man den Ergebnissen einer kürzlich veröffentlichten Studie, so können Männer getrost ihre Hosen runterlassen: Zumindest die von der Universität Zürich befragten Frauen fokussierten sich weder auf die Länge noch auf die Form des Glieds, sondern interessierten sich vor allem für das harmonische Ganze. Gepflegt sollte er allerdings sein.

## » Befürchtung vieler Männer

Für ihre Studie haben Urologen um Dr. Norma Katharina Ruppen-Greeff von der Universitätskinderklinik in Zürich insgesamt 105 Frauen im Alter von 16 bis 45 Jahren befragt. Ausgangspunkt der Untersuchung war die Befürchtung vieler Männer, dass ihre operativ korrigierte Hypospadie – das ist eine angeborene Entwicklungsstörung, bei der die Öffnung der Harnröhre auf der Unterseite des Glieds (meist unterhalb der Eichel) liegt – auf Frauen abstoßend wirken könnte. Im Zuge der Studie wurden aber auch allgemeine Schönheitsideale im Hinblick auf das beste Teil des Mannes hinterfragt.

## » Durch Operation korrigiert

Die Züricher Urologen legten den Teilnehmerinnen der Studie Fotos vor, die aus verschiedenen Blickwinkeln 20 nicht erigierte, beschnittene Penisse von Männern zwischen 20 und 28 Jahren zeigten. Zehn Glieder waren nach einer Hypospadie operativ korrigiert worden, zehn Penisse gehörten Männern ohne Fehlbildung. Allerdings machte man die Gutachterinnen glauben, dass alle Männer operiert seien. Die Beurteilungen der Frauen schließlich ergaben keine signifikanten Unterschiede zwischen den operierten und nicht operierten Penissen.

## » Penislänge landete auf Platz 6

Danach erhielten die Probandinnen einen Fragebogen, mittels dessen sie die Wertigkeit von insgesamt acht Attributen rund um das männliche Glied beurteilen sollten: Länge, Umfang, das allgemeine kosmetische Aussehen, Form der Eichel, Zustand der Haut, Form und Lage der Harnröhrenmündung sowie das Erscheinungsbild von Hoden und Schambehaarung. Eines vorweg: Die Penislänge landete in der weiblichen Beurteilung nur auf Platz 6. Am wichtigsten war den befragten Frauen das allgemeine kosmetische Erscheinungsbild, gefolgt vom gut gepflegten Schamhaar und von schöner Haut. Bei jenen Frauen, die den Fragebogen vor Betrachtung der Fotos ausgefüllt hatten, landete der Penisumfang auf Platz 3 der Hitliste, bei den nachträglich befragten Frauen nur auf Platz 7. Über beide Gruppen hinweg war den Frauen die Form und Lage der Harnröhrenmündung am unwichtigsten.

Quelle: Ärzte Zeitung



## Studie

# Herzinfarkt nach Sex ist äußerst selten

**„In Augsburg erleidet ein 81-jähriger Mann beim Liebespiel mit einer Prostituierten einen Herzinfarkt – die herbeigerufene Polizei kann nur noch seinen Tod feststellen und seine Witwe informieren.“**

Meldungen wie diese nähren regelmäßig die Angst herzkranker Männer, dass Sex für sie gefährlich oder, schlimmer noch, tödlich sein könnte. Zumindest auf den ersten Blick scheinen ihre Sorgen berechtigt zu sein: Beim Geschlechtsverkehr steigen Puls und Blutdruck, verengte Herzkranzgefäße können sich verschließen, der Herzmuskel wird nicht mehr ausreichend mit Blut und Sauerstoff versorgt, der Patient erleidet einen Herzinfarkt, der im schlimmsten Fall tödlich endet. Bei näherem Hinsehen jedoch lassen sich die meisten Ängste zerstreuen. Erst vor kurzem haben Forscher der Universität Ulm in einer Langzeituntersuchung aufgezeigt, dass die Gefahr für Menschen mit koronarer Herzerkrankung, während des Akts oder kurz darauf einen Herzinfarkt zu erleiden, tatsächlich sehr gering ist.

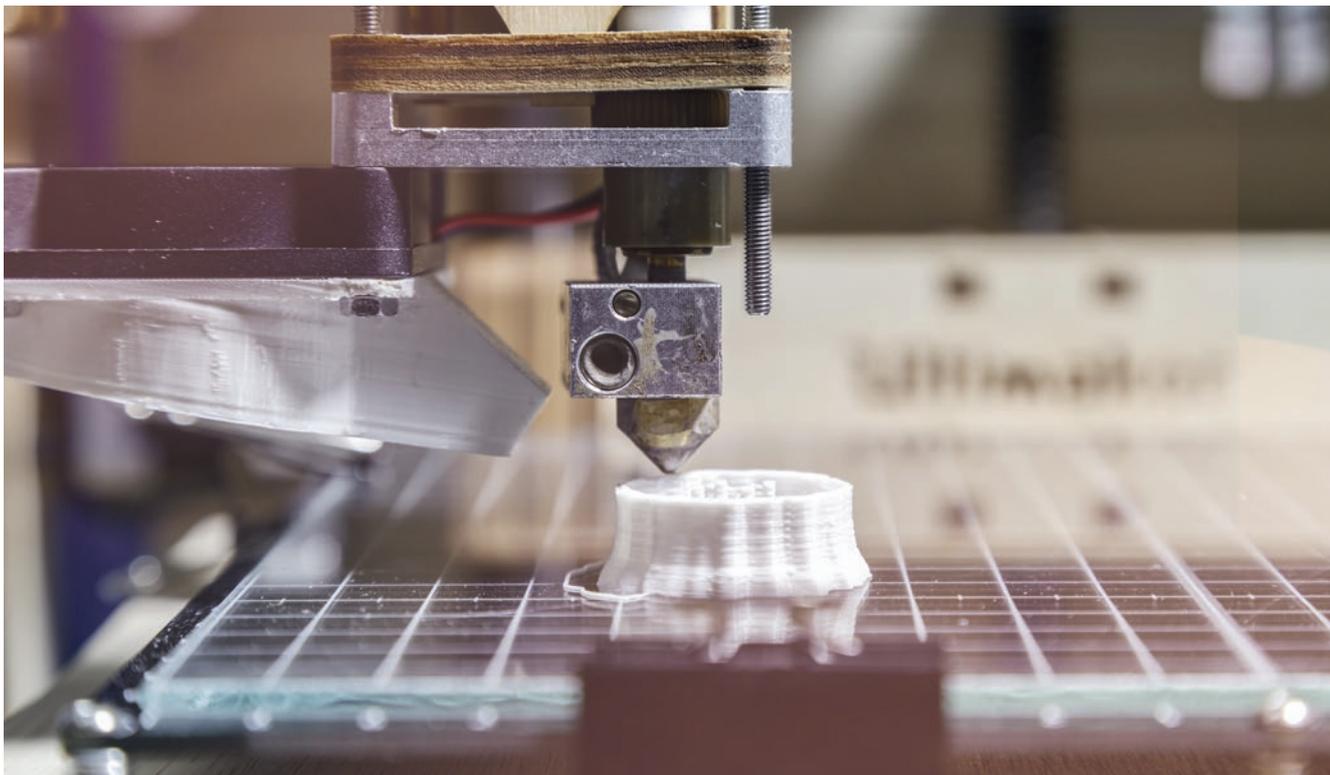
### » Mit Treppensteigen über zwei Stockwerke vergleichbar

Für ihre Studie werteten Professor Dr. Dietrich Rothenbacher vom Institut für Epidemiologie und Medizinische Biometrie der Universität Ulm und seine Kollegen Daten von 536 Patienten im Alter von 30 bis 70 Jahren aus, die kurz zuvor einen Herzinfarkt erlitten hatten. Auf einem Fragebogen sollten die Probanden – 85 Prozent von ihnen Männer – mitteilen, wie oft sie vor ihrem Herzinfarkt Sex gehabt hatten und

wann zum letzten Mal. Dabei stellte sich heraus, dass von den 536 Patienten überhaupt nur drei vor ihrer Herzattacke Sex gehabt hatten (0,7 Prozent) und der letzte Sex bei 80 Prozent der Teilnehmer mehr als 24 Stunden zurücklag. Rothenbacher und seine Kollegen beobachteten ihre Probanden daraufhin über einen Zeitraum von zehn Jahren, in denen sich 100 weitere Herzinfarkte ereigneten. Allerdings hatte auch hier die Häufigkeit der sexuellen Aktivitäten keinen Einfluss auf das persönliche Infarktisiko. Von der Intensität her sei Sex mit Treppensteigen über zwei Stockwerke vergleichbar – wenn man's langsam angehen lässt, bleibt das Risiko gering.

### Quelle:

*Journal of the American College of Cardiology*  
66 (13), 2015, S. 1516-1517



## 3D-Technik

# Bald Penis-Implantate aus dem Drucker?

3D-Drucker haben längst Einzug in unseren Alltag gefunden. In großem Stil kommt dieses Verfahren bereits in der Verpackungsindustrie, in der Luft- und Raumfahrtindustrie sowie in der Zahntechnik zum Einsatz. Seit 3D-Drucker für den privaten Gebrauch schon für unter 200 Euro zu haben sind, fertigen immer mehr Menschen damit beispielsweise Spielzeuge für ihre Kinder, Skulpturen oder Schmuck an.

### » Maßgeschneiderte Prothese

Auch die Medizin nutzt das Verfahren mit großem Erfolg – vor allem für lebensgroße Modelle, an denen Chirurgen komplizierte Eingriffe proben, aber auch für maßgeschneiderte Prothesen. So haben Forscher jüngst eine vom Krebs befallene Niere „ausgedruckt“, einschließlich eines

genauen Abbilds der Blutgefäße. Anhand dieses Modells konnten die Mediziner den robotergestützten Eingriff planen, um das Nierenzellkarzinom erfolgreich zu entfernen. Darüber hinaus bietet das Organ aus dem Drucker dem Arzt die Möglichkeit, den Patienten detailgetreu über die Chancen und Risiken des Eingriffs aufzuklären.

### » Besser als Implantat von der Stange

Dass selbst Penis-Implantate aus dem Drucker keine Zukunftsvision mehr sind, haben Urologen um Angela Yu vom Imperial College in London jetzt im „International Journal of Urology“ beschrieben. Angefertigt nach den konkreten Vorstellungen des jeweiligen Kunden, dürfte ihn ein im 3D-Druck-Verfahren entwickelter Penis weit zufriedener stellen

als ein Implantat von der Stange. Auch künstliche Hoden könnten „gedruckt“ werden, weshalb Angela Yu und ihre Kollegen glauben, dass die neue Technik bei Geschlechtsumwandlungen sehr nützlich sein könnte. Yu: „Der 3D-Druck wird kein vorübergehendes Phänomen sein, sondern fast jeden Aspekt der urologischen Chirurgie umformen.“

Quelle:

*International Journal of Urology*

Keine Frage des Alters

## Zwei Drittel der 70- bis 79-jährigen Männer in Deutschland haben noch Sex



**Glaubt man den Bildern in der Werbung, so ist Sex vor allem ein Privileg der Jugend und jener jungen Erwachsenen, die eine Familie gründen wollen. Tatsächlich jedoch haben noch mehr als vier Fünftel der 60- bis 69-jährigen Männer in Deutschland Sex und ein Drittel der 70- bis 79-jährigen, wie die Kölner Männer-Studie mit fast 4500 Teilnehmern gezeigt hat.**

Die gesundheitlichen Vorzüge sexueller Aktivitäten bis ins hohe Alter sind seit langem bekannt. So hat beispielsweise eine Langzeit-Studie aus den USA mit mehr als 900 Probanden ergeben, dass Männer, die häufig Orgasmen hatten, im Durchschnitt ein halb so hohes Sterblichkeitsrisiko hatten wie ihre Geschlechtsgenossen, die sexuell kaum aktiv waren.

### » Häufigste Sexualstörung: Erektile Dysfunktion

Angesichts der demographischen Entwicklung in Deutschland – im Jahr 2030 werden 29 Prozent der Bundesbürger älter als 65 Jahre sein – wird das Thema Sex im Alter an Bedeutung gewinnen und damit auch die häufigste Sexualstörung beim alternden Mann, die erektile Dysfunktion (ED). Von ED sind etwa die Hälfte der 60-Jährigen und etwa zwei Drittel der 70-Jährigen betroffen. Die weitaus meisten leiden darunter und mit ihnen ihre Partnerinnen.

ED jedoch lässt sich behandeln. Mittel der Wahl sind so genannte Phosphodiesterase-5-Hemmer, kurz PDE-5-Hemmer, die unter anderem die Blutgefäße erweitern und auf diese Weise eine Erektion erleichtern. Zugelassen sind verschiedene (verschreibungspflichtige) Wirkstoffe wie Sildenafil, Tadalafil, Vardenafil und Avanafil, die sich vor allem durch ihre Wirkdauer und ihren Wirkeintritt voneinander unterscheiden. Männer, die unter ED leiden, sollten mit ihrem Arzt darüber reden, welches Präparat für sie am geeignetsten ist.

### Quellen:

„International journal of impotence research“  
„British Medical Journal“  
„Ärzte Zeitung“

## PSA-Test

# Für die einen lebensrettend, für andere riskant

Von Priv.-Doz. Dr. med. Christof Börgermann und Priv.-Doz. med. Tobias Jäger

**Prostatakrebs ist in Deutschland die häufigste Krebserkrankung des Mannes. Jedes Jahr sterben 12.000 Männer daran. Früherkennung spielt hier eine wichtige Rolle. Denn je eher ein Tumor erkannt wird, desto höher die Überlebenschancen.**

Seit etwa 25 Jahren steht zur Früherkennung des Prostatakarzinoms – neben der herkömmlichen Tastuntersuchung – der so genannte PSA-Test zur Verfügung, der im Blut des Patienten das Prostata Spezifische Antigen (PSA) bestimmt. Ein hoher PSA-Wert deutet auf eine Erkrankung der Prostata hin, was aber noch nichts über deren Ursache aussagt. Der PSA-Wert ist nämlich nicht nur bei einem Prostatakarzinom erhöht, sondern auch bei einer Prostatitis (Entzündung) und einer Vergrößerung der Prostata. Selbst längere Fahrradtouren, Sex oder Medikamente beeinflussen den Wert. Seine Aussagekraft ist also begrenzt.

» **Kleine Prostata-Tumore machen oft keine Probleme**

Dennoch hat der PSA-Test die Früherkennung des Prostatakarzinoms revolutioniert. Während vor Einführung des Tests zwei Drittel aller Karzinome so spät entdeckt wurden, dass eine Heilung ausgeschlossen war, werden aktuell zwei Drittel der Tumore im Frühstadium erkannt, in dem die Therapieaussichten gut sind. Allerdings gibt der PSA-Test keine Auskunft darüber, welches Karzinom behandlungsbedürftig und welches unbedeutend ist. Denn kleinere Prostata-Tumore machen oft keine Probleme und bleiben mitunter Jahrzehnte lang unentdeckt.



Klinische Untersuchungen an Verstorbenen ergaben, dass etwa 40 Prozent aller Männer ein Prostatakarzinom entwickeln, aber nur die Hälfte dieser Tumore zu Lebzeiten entdeckt werden und auch nicht zum Tode führen. Studien bestätigen zudem, dass jeder zweite Patient, dem operativ die Prostata entfernt wird oder der eine Bestrahlung erhält, von dieser Therapie gar nicht profitiert, da er entweder trotz des Eingriffs stirbt oder selbst ohne Therapie keine Symptome entwickelt hätte. Die negativen Folgen der Therapie wie Inkontinenz und Potenzprobleme erleidet der Patient in diesem Falle also umsonst.

» **Zwei von hundert Patienten werden gerettet**

In Zahlen ausgedrückt: Von 100 PSA-Tests weisen 20 ein auffälliges Ergebnis auf, durch weitere Untersuchungen werden bei fünf Patienten Prostatakarzinome identifiziert, von

denen zwei Patienten durch eine Therapie tatsächlich gerettet werden. Ziel dieser Untersuchung ist es daher, die Patienten zu erkennen, die unbehandelt tatsächlich an einem Prostatakarzinom sterben würden.

» Privat-Dozent Dr. Christof Börgermann ist Chefarzt der Klinik für Urologie und Kinderurologie, Urologische Onkologie am Krankenhaus Düren gGmbH

» Privat-Dozent Dr. Tobias Jäger ist Urologe in der Urologischen Praxisklinik in Essen

## Vergrößerte Prostata

# (Fast) Jedermanns Sache

**Es ist die Männerkrankheit schlechthin: eine gutartig vergrößerte Prostata. Sie betrifft fast jeden Mann über 75. Auffallend ist dabei, dass mehr als jeder fünfte Betroffene gleichzeitig auch unter einem Testosteron-Mangel leidet.**

Über die Bedeutung der sogenannten Vorsteherdrüse ist oft wenig bekannt: Sie produziert die Samenflüssigkeit, ihre Muskulatur schützt beim Wasserlassen den inneren Genitaltrakt des Mannes vor Urin und verschließt umgekehrt beim Samenerguss die Blase. Die Vorsteherdrüse liegt am Ausgang der Blase und umschließt die Harnröhre wie ein Ring. Ist sie vergrößert, drückt sie auf die Harnröhre und verengt diese zunehmend, was zu Harndrang und zu Problemen beim Wasserlassen führt. In der medizinischen Fachsprache wird die gutartige Wucherung kurz als BPH (Benigne Prostata Hyperplasie) bezeichnet.

» **Oft ist ein hormoneller Mangel im Spiel**  
Die Ursachen von BPH sind noch nicht vollständig geklärt. Als sehr wahrscheinlich gilt jedoch der Zusammenhang mit dem sich verändernden Hormonhaushalt reifer Männer.

» **Testosteronmangel durch ausgewogene Ernährung und Bewegung vorbeugen**  
Diagnostiziert der Arzt einen Testosteronmangel, kann es notwendig sein, dieses durch verschreibungspflichtige Medikamente (Gel, Spritzen) dem Körper zuzuführen. Es gibt verschiedene Möglichkeiten zur Therapie. Diese haben individuell unterschiedliche Vor- und Nachteile.

Grundsätzlich gilt: Wer sich gesund ernährt, für ausreichend Bewegung und Ausgleich sorgt, kann einem altersbedingten Testosteron-Mangel vorbeugen. Für die medikamentöse Testosteronbehandlung stehen verschiedene Medikamente zur Verfügung. Sie sind in Deutschland verschreibungspflichtig und ausschließlich für die medizinische Anwendung vorgesehen. Eine Form der Behandlung bietet das Testosteron-Gel. Einmal täglich trägt der Patient dieses auf die Haut auf. Hier wird der Wirkstoff gespeichert und etwa 24 Stunden gleichmäßig ins Blut abgegeben. Als langfristige Methode besteht die Möglichkeit von Testosteron-Injektionen. Sie werden vom Arzt verabreicht und halten den Testosteronspiegel über einen längeren Zeitraum konstant.

Weitere Informationen unter:  
[www.mann-und-gesundheit.com](http://www.mann-und-gesundheit.com)  
[www.mannvital.de](http://www.mannvital.de)  
[www.testosteron.de](http://www.testosteron.de)



## Bei Prostata-Beschwerden zum Arzt

Männer ab 45 sollten ihre Prostata regelmäßig im Rahmen der von den Krankenkassen übernommenen urologischen Vorsorge untersuchen lassen. Insbesondere dann, wenn sie folgende Symptome bemerken:

- » Häufiger oder plötzlicher starker Harndrang
- » Schwacher Harnstrahl
- » Mehrere Versuche sind nötig, um die Blase zu entleeren
- » Das Wasserlassen gestaltet sich vor allem zu Beginn schwierig
- » Danach fühlt sich die Blase nicht leer an
- » Harn tröpfelt nach
- » Inkontinenz

Welche Nahrungsmittel vor Blasenkrebs schützen

# Vertrauen Sie auf Olivenöl und vermeiden Sie tierische Fette!

**Blasenkrebs ist die vierthäufigste Krebsart beim Mann. Dennoch liest man darüber nicht annähernd so oft wie über andere Krebserkrankungen. Dabei tut Aufklärung not. Denn Männer können ihr Blasenkrebs-Risiko durch eine gesunde Lebensweise verringern. Welche Nahrungsmittel schützen und worauf man lieber verzichten sollte, erklärt Prof. Dr. Frank Sommer im Interview mit „Mann oh Mann“.**

Herr Professor Sommer, weltweit erkranken knapp 300.000 Männer jährlich an Blasenkrebs, 150.000 sterben an den Folgen dieser Krankheit. Kann man sich gegen Blasenkrebs schützen?

Vorweg: Die Nahrung ist Quelle krebserregender und auch nicht krebserregender Substanzen, die zum Großteil über den Urin ausgeschieden werden und davor längere Zeit mit dem Blasenepithel, also der Gewebeschicht innerhalb der Blase, in Kontakt sind. Aus diesem Grund wurden in vielen Studien nahezu alle Ernährungsfaktoren daraufhin untersucht, inwieweit sie das Blasenkrebsrisiko beeinflussen. Obwohl sich einige Studienergebnisse widersprechen, konnte ein Einfluss der Ernährung und der Lebensgewohnheiten belegt werden.



### Welche Nahrungsmittel schützen die Blase, welche schädigen sie?

Für Olivenöl und Öl aus Sonnenblumenkernen wurden schützende Effekte ermittelt. Auch Zitrusfrüchte und Kreuzblütlergemüse wie Blumenkohl, Brokkoli, Kohlrabi, Rettich und Radieschen scheinen eine leicht schützende Wirkung zu haben. Umgekehrt hat eine Analyse von 38 Studien bestätigt, dass tierische Fette das Risiko, an Blasenkrebs zu erkranken, erhöhen. Auch der reichliche Konsum von Käse ist offenbar schädlich.

### Sollte man auf den übermäßigen Verzehr von rotem Fleisch, also Rind, Schwein und Lamm, verzichten?

Eine aktuelle Analyse ergab für die europäische Bevölkerung keinen signifikanten Zusammenhang zwischen Blasenkrebs und dem Verzehr von rotem Fleisch. Allerdings scheint der reichliche Verzehr von verarbeitetem Fleisch – durch Pökeln, Räuchern und Trocknen haltbar gemachtes Fleisch – das Blasenkrebsrisiko zu erhöhen.

### Und wie sieht es bei den Genussmitteln aus?

Bei Alkoholkonsum hat sich in Studien kein Effekt auf das Blasenkrebsrisiko feststellen lassen. Die Rolle des Kaffees bei der Entwicklung von Blasenkrebs ist dagegen unklar. Eine signifikante Risikohöherung zeigte sich bei mehr als fünf Tassen Kaffee täglich.

### Was ist von dem Rat zu halten, möglichst viel zu trinken, um sein Blasenkrebsrisiko zu reduzieren?

Hintergrund ist die Annahme, dass man das Blasenkrebsrisiko senken kann, indem man den Kontakt zwischen krebserregenden Substanzen und der Blasenwand durch eine hohe Flüssigkeitsaufnahme verkürzt. Allgemein gibt es dafür jedoch keine überzeugenden Belege. Am ehesten besteht bei Rauchern eine Verbindung zwischen Gesamttrennmenge und Blasenkrebsrisiko. So hat die Nurses' Health Study ergeben, dass starke Raucherinnen, die viel trinken, ein deutlich verringertes Blasenkrebsrisiko hatten. Umgekehrt gilt als gesichert, dass Rauchen bei der Hälfte aller Fälle die Ursache von Blasenkrebs ist.

### Abschließende Frage: Schützt die Einnahme von Vitaminpräparaten vor Blasenkrebs?

In der VITamins And Lifestyle Study mit insgesamt 77.000 Teilnehmern konnte kein schützender Effekt von Beta-Carotin, Retinol, Folsäure und Vitamin C, D oder E nachgewiesen werden. Einzige Ausnahme bildeten wieder die Raucher, die ihr Blasenkrebsrisiko durch die Einnahme von Vitamin D offenbar leicht verringern konnten. Eine weitere große Studie hat sich mit Vitamin-A-Präparaten befasst und herausgefunden, dass hohe Aufnahmen dieses Vitamins das Blasenkrebsrisiko senken, woraus die Autoren jedoch keine allgemeine Empfehlung ableiten wollen.



#### Eine schützende Wirkung können haben:

- » Olivenöl und Öl aus Sonnenblumenkernen
- » Zitrusfrüchte
- » Kreuzblütlergemüse wie Blumenkohl, Brokkoli, Kohlrabi, Rettich und Radieschen



#### Eine blasenschädigende Wirkung können haben:

- » Zu viel tierische Fette
- » Zu viel Käse
- » Zu viel verarbeitetes Fleisch wie geräuchertes, gepökelt oder durch Trocknen haltbar gemachtes Fleisch.
- » Mehr als fünf Tassen Kaffee pro Tag

## Europäischer Vergleich

# Deutsche Männer in punkto Gesundheit nur Mittelmaß

**Obwohl Deutschland europaweit die höchsten Gesundheitsausgaben hat und die meisten Krankenhausbetten sowie eine der höchsten Arztdichten aufweist, rangieren die deutschen Männer in punkto Gesundheit nur im europäischen Mittelfeld. Das legen Statistiken der Weltgesundheitsorganisation (WHO), des Robert Koch Instituts (RKI), des statistischen Bundesamts und der OECD nahe, die die Deutsche Gesellschaft für Mann und Gesundheit e. V. (DGMG) ausgewertet hat. Außerdem schätzen deutsche Männer ihren Gesundheitszustand häufig falsch ein, wie die DGMG in einer eigenen Studie zeigen konnte.**

Hierzu befragte DGMG-Präsident Professor Frank Sommer vom Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf im Rahmen einer groß angelegten Studie insgesamt 1423 Männer. 88 Prozent der 40- bis 49-Jährigen beschrieben ihren allgemeinen Gesundheitszustand als ausgezeichnet bis gut. Eine Nachuntersuchung ergab, dass die Hälfte der Befragten mit ihrer subjektiven Beurteilung daneben lag.

## » Männer schätzen eigene Gesundheit falsch ein

Ein ähnliches Bild ergab sich bei den 50- bis 59-Jährigen: Obwohl 81 Prozent von ihnen meinten, sich guter oder gar ausgezeichneter Gesundheit zu erfreuen, deckten die Untersuchungen von Sommer und seinem Team bei 65 Prozent dieser Männer signifikante Erkrankungen auf. Von den 60- bis 69-Jährigen stufte sogar 70 Prozent die eigene Gesundheit falsch ein.

## » Schweizer Männer sind Spitzenreiter

Deutsche Männer haben eine durchschnittliche Lebenserwartung von 77,7 Jahren und damit fast anderthalb Jahre weniger als die Schweizer Männer, die mit 79,1 Jahren europäische Spitzenreiter sind. Schlusslichter sind die Balten mit rund 65 Jahren. Allerdings verschiebt sich das Bild, wenn man auf jene Jahre blickt, die Männer voraussichtlich in guter Gesundheit leben. Hier rangieren die deutschen Männer mit 58 Jahren weit unten, knapp vor den Balten, Ungarn, Finnen und Slowaken. Die Schweizer Kerle dagegen verbringen heutigen Prognosen zufolge ihr gesamtes 79-jähriges Leben weitgehend gesund.

## » Die dicksten Männer leben in Malta

Und wie gesund verhalten sich deutsche Männer tatsächlich? Gut ein Viertel von ihnen (26,4 Prozent) raucht und liegt damit im Mittelfeld zwischen Griechenland (38 Prozent) und Schweden (14 Prozent). Mit ihrem Übergewicht liegen sie mit 14 Prozent stark übergewichtigen (adipösen) Männern leicht über dem europäischen Mittel von 16,1 Prozent. Die dicksten Männer leben in Malta (24,7 Prozent) und Großbritannien (22,1).

### Quellen:

Weltgesundheitsorganisation (WHO), Robert-Koch-Institut (RKI), Statistisches Bundesamt (Destatis) und Statistisches Amt der Europäischen Union (Eurostat)



## Adventskalender für Männer

Endlich mal ein witziger Adventskalender für Männer: Der MOVÖ-Adventskalender kommt als Bierdeckel daher und bietet 24 Männerweisheiten für die stressigen Tage bis Weihnachten. Ohne Schokolade, dafür mit reichlich Impulsen, die Adventszeit bewusster anzugehen. Bestellbar unter: [www.movo.net](http://www.movo.net)



# Fitness und Gesundheit auch bei Männern im Trend

Die Fitnessbranche boomt, vor allem in Deutschland. In keinem anderen europäischen Land sind die Menschen so auf Fitness getrimmt. „Mittlerweile ist es gesellschaftlicher Konsens, dass sportliche Betätigung in Fitness- und Gesundheitsanlagen ein elementarer Bestandteil der aktiven Gesundheitsvorsorge ist“, sagt Refit Kamberovic, Hauptgeschäftsführer des Arbeitgeberverbandes deutscher Fitness- und Gesundheits-Anlagen DSSV.

» **CrossFit – auch von Streitkräften genutzt**  
Dementsprechend sind auch Männer mehr und mehr auf der Gesundheits- und Fitness-Schiene angekommen. So hatte der deutsche Markt 2014 einen Gesamtanteil von satten 18,2 Prozent der 50,1 Millionen europäischen Fitnessstudio-Mitgliedschaften. Besonders im Kommen ist das amerikanische Fitness-Programm CrossFit, das unter anderem von Streitkräften genutzt wird. Aber auch Online-Fitnessstudios liegen voll im Trend. Hier kann Mann jederzeit und überall auf die Trainingsinhalte zugreifen. Bis zum Jahre 2020 rechnet Kamberovic in Deutschland mit einem Wachstum von derzeit 9,1 Millionen auf über 12 Millionen Mitglieder.

Quelle: ÄrzteZeitung



## Cooler Wampe? Vorsicht!

**Bier formte diesen schönen Körper? Klar, einen Trend kann man aus allem machen, auch aus der Männerplauze. „Dad Bod“ heißt jetzt der Gemüchlichkeitsbauch und soll sogar sexy sein. Aber mal ganz ehrlich: So gut es auch tut, sich mal wieder entspannt zurückzulehnen – ein echtes Prädikat ist der Daddy Body eigentlich nicht.**

**Natürlich darf man am Grill zulangen und das Leben genießen. Nichts weiter wollte die US-Studentin Mackenzie Pearson mit ihrer Wortschöpfung „Dad Bod“ zum Ausdruck bringen. Aber leider ist der klassische Rettungsring-Bauch nicht nur von ästhetischem Interesse. Er beeinflusst auch die Gesundheit.**

### » Quartett der Wohlstandskrankheiten

Zu viel Bauchfett kann der Einstieg in das Metabolische Syndrom sein. Denn das Fettgewebe der Rettungsringe ist nicht bloß ein passiver Energiespeicher, sondern produziert verschiedene Botenstoffe (Adipokine), die übers Blut im ganzen Körper verteilt werden und allmählich den Stoffwechsel (Metabolismus) entgleisen lassen. Da vor allem Fett- und Zuckerstoffwechsel betroffen sind, steigt die Gefahr einen Herzinfarkt, Schlaganfall oder Diabetes zu erleiden. Zum „Syndrom“ wird das Ganze, wenn mehrere Krankheiten und Risikofaktoren zusammenspielen – in diesem Fall bauchbetontes Übergewicht, Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen und Insulinresistenz, eine Diabetes-Vorstufe. Das sogenannte viszerale Fett im Bauchraum ist dabei die Grundbedingung, die die drei anderen Faktoren begünstigt. Wird das Problem frühzeitig erkannt, lässt sich das Metabolische Syndrom vergleichsweise gut reparieren.

### » Testen Sie Ihr Blutzuckergedächtnis

Einen dicken Bauch kann man sehen – messen kann man zum Beispiel ein erhöhtes Risiko für Diabetes. Ein zuverlässiges Verfahren ist der HbA1c-Test. Mit einer Blutuntersuchung kann Ihr Arzt die chronische Zuckerbelastung über einen längeren Zeitraum ermitteln. Das ist aussagekräftiger, als nur die momentane Glukosekonzentration zu bestimmen, also die übliche Blutzuckermessung. Der HbA1c-Test dient der Früherkennung für Männer mit einem erhöhten Diabetes-Risiko. Das Metabolische Syndrom steht übrigens auch mit Erektile Dysfunktion im Zusammenhang. Und das ist absolut unsexy.

# Für den Urmenschen nützlich, für den Mann von heute gefährlich

Von Dr. Detlef Pape

**Zwei Drittel aller Männer in Deutschland sind zu dick, jeder Vierte ist sogar adipös, das heißt er hat einen Body-Mass-Index (BMI) über 30. Krankheiten wie Diabetes, Bluthochdruck und Herz-Kreislaufprobleme werden immer häufiger. Vor allem das Fett am Bauch kann für Männer gefährlich werden.**

**Warum lagert sich das Fett bei Männern am Bauch ab?**

Das hat etwas mit der Evolution zu tun. Der Körper speichert Fett, um in schlechten Zeiten überleben zu können. Da die Ur-Männer zur Jagd gingen, hätte Fett an den Oberschenkeln sie beim Rennen gestört und wurde daher im Bauch gespeichert. Für die Fettverteilung sorgt das Testosteron zusammen mit dem Hormon Insulin. Bei Frauen schicken Östrogen und Insulin die Speicherfette in den Po und die Oberschenkel, damit im Bauch Platz bleibt für Schwangerschaften.

**Warum ist das Bauchfett bei Männern so gefährlich?**

Im Gegensatz zum Unterhautfettgewebe verhält sich das Bauchfett wie ein überlaufender Topf: Es gibt laufend freie Fettsäuren in die Blutbahn ab. Wird das Fett durch Überernährung und Bewegungsmangel nicht abgebaut, lagert es sich um die inneren Organe und zuletzt in den Gefäßen ab und verstopft sie. Ideal ist ein Bauchumfang von etwa 94 Zentimetern, kritisch wird es ab einem Umfang von 102 Zentimetern.

**Was machen Männer falsch?**

Durch überwiegend sitzende Tätigkeiten fehlt die Bewegung. Mindestens 30 Minuten sollten Sie täglich spazieren gehen, radfahren, schwimmen, Treppen benutzen, 3000 Schritte gehen – es muss nicht

gleich ein Marathontraining sein. Dazu kommt die Überernährung: Zu viele belegte Brote und Brötchen mit zu viel tierischen Fetten (Käse, Wurst), zu oft Hamburger und Pizza, Wurst und Fleisch, und dann auch noch Süßes, oftmals versteckt in zuckerhaltigen Getränken wie Cola, Limo und Säften. Auch übermäßiger Alkoholkonsum lässt den Bauch wachsen.

**Wie sollten sich Männer optimal ernähren?**

Auf keinen Fall sollten Sie hungern! Denn das führt nur zu Heißhungerattacken. Wichtig ist, den Insulinspiegel niedrig zu halten, nur so kann Fett abgebaut werden. Um den Körper morgens in Gang zu bringen, brauchen Sie Kohlenhydrate, die liefern Energie, beispielsweise drei bis fünf Scheiben Brot oder Brötchen, bestrichen mit Marmelade, Honig oder Nutella. Kein tierisches Eiweiß (Käse, Wurst), das bremst den Fettabbau. Nach dem Frühstück sollten Sie fünf Stunden fasten. Mittags können Sie dann Eiweiß mit Kohlenhydraten mischen, auch ein (mageres) Schnitzel mit Pommes oder eine Currywurst mit Brot sind erlaubt. Danach wieder fünf Stunden Pause einhalten. Der Insulinspiegel muss sich wieder legen. Abends sollten Sie dann komplett auf Kohlenhydrate verzichten und nur pflanzliches (Tofu) und tierisches Eiweiß (Steak, Fisch, Käse, Wurst, Geflügel, Quark, Ei) mit Gemüse (Salat, Paprika, Tomate) essen. Kein Brot, keine Nudeln, kein Reis, kein Obst! Die Insulinausschüttung wird somit gebremst, der Körper verbrennt mehr Fett. Wichtig: auf fettiges Fleisch verzichten (Fleischwurst, Kotelett, Bauchspeck), das schadet den Gefäßen zusätzlich.



Dr. Detlef Pape, Internist und Ernährungsmediziner in Essen, ist Autor der „Schlank im Schlaf“-Bücher.

## Bauchfett

# Intermittierendes Fasten: Positive Effekte bei Stoffwechselerkrankungen

Von Günter Wagner

**Über die Wirkungen der unterschiedlichen Fastenkuren herrscht Uneinigkeit. Meist folgt dem Fasten keine nachhaltige Verhaltensänderung. Alte Gewohnheiten, die zu überflüssigen Pfundengeführt oder Stoffwechselerkrankungen gefördert haben, werden danach wieder genauso wie vor der Fastenkur gepflegt. Ein langfristiger Erfolg ist damit ausgeschlossen.**

## » Intermittierendes Fasten (IF)

Eine Ausnahme stellt das Intermittierende Fasten dar. In der Wissenschaft herrscht nahezu Konsens, dass diese Form des Fastens bei verschiedenen Stoffwechselerkrankungen und vor allem beim Gewichtsmanagement positive Effekte bewirkt. Risiken für die klassischen Zivilisationskrankheiten werden mit dem IF nachweisbar reduziert. So wird beispielsweise das Diabetes-Risiko gesenkt. Das kann auch ein entscheidender Faktor für Gewichtskonstanz und – bei Abnehmwunsch – für eine erfolgreiche Gewichtsreduktion sein.

Zudem sollen durch IF der oxidative Stress sowie die Triglyceridwerte sinken, während der positive Stickstoffmonoxidgehalt in den Blutgefäßen ansteigen soll. Weiterhin kann das „Bauchfett“ (viszerales Fett) durch IF deutlich vermindert und das Gleichgewicht wichtiger Hormone wie Leptin oder IGF-1 erreicht werden. Dadurch können ungünstige LDL- und Gesamtcholesterinwerte sinken, mit positiven Auswirkungen auf die Herzkreislauf-Gesundheit.

## » Fazit

Die ursprüngliche Zielgruppe des IF waren bisher besonders Personen mit Übergewicht und mit erhöhtem Risiko für Diabetes und Herz-Kreislaufkrankungen. Auch wenn bereits ein Prä-Diabetes besteht, kann das IF vielversprechend eingesetzt werden. Zudem ist das Intermittierende Fasten leicht umsetzbar und wenig kostenintensiv. Aktuell wird das IF auch erfolgreich im ambitionierten Ausdauersport zur Optimierung des Fettstoffwechsels zur gezielten Reduktion des Körperdepotfettanteils eingesetzt.

*Günter Wagner ist Diplom-Oecotrophologe und Vorstandsmitglied im Institut für Sporternährung, Bad Nauheim*



## Intermittierendes Fasten – wie funktioniert's?

» Bei dieser Methode wird nicht im strengen Sinn gefastet, also komplett auf die Nahrungsaufnahme verzichtet, sondern die zugeführte Energiemenge wird an sportfreien Tagen reduziert. In der Regel funktioniert das Intermittierende Fasten nach dieser Strategie: Während an den ersten beiden Trainingstagen wie gewohnt gegessen und getrunken wird, reduziert man am dritten Tag die zu verzehrenden Kalorien auf ein Viertel des herkömmlichen Umsatzes. Am vierten, fünften und siebenten Tag isst man wieder normal, am sechsten fastet man erneut.



# Der November wird wieder zum Movember

Von Priv.-Doz. med. Tobias Jäger

Im Jahr 2003 wurde die „Movember Foundation“ von Travis Garone und Luke Slattery in Melbourne / Australien gegründet. Die amüsante Idee war denkbar einfach. Um Aufmerksamkeit auf das Thema Männergesundheit zu lenken, ließen sich die Akteure über den gesamten Monat November einen Oberlippenbart wachsen. „30 Tage lang verwandelt dich dein Schnurrbart in eine wandelnde und sprechende Reklametafel für die Gesundheit von Männern“, erläutern die Gründer ihre Kampagne auf ihrer Homepage.

## » 70 Millionen Euro Spendengelder

Mittlerweile ist aus der einfachen Idee eine internationale Kampagne entstanden, die nicht nur Aufklärung betreibt, sondern auch Spendengelder für Forschungsprojekte zur Männergesundheit sammelt. Allein im Jahr 2014 wurden so über 70 Millionen Euro an Spenden generiert, seit 2003 kam eine Gesamtsumme von 485 Millionen Euro zusammen. Hiermit konnten bis heute über 1.000 Projekte zu Prostata- und Hodenkrebs, darüber hinaus aber auch zur psychischen Gesundheit von Männern und gegen Bewegungsmangel unterstützt werden.

## » Von 30 Verrückten zu 50 Millionen „Mo Bros“

In diesem Jahr wurde in Deutschland eine Untersuchung zu Prostatektomie, also zur Prostata-Entfernung bei Krebs, mit bislang 127.000 Euro finanziell unterstützt. Aus 30 „Verrückten“, die im Jahr 2003 mit der Aktion spontan begannen, ist eine internationale Bewegung mit rund fünf Millionen Teilnehmern, den sogenannten Mo Bros, geworden.

## Seelische Gesundheit

# Trost und Verständnis für das „Kind im Mann“

Von Dr. phil. Matthias Stiehler

Wenn vom „Kind im Mann“ die Rede ist, dann meist in dem Sinne, dass ein Mann sich nicht erwachsen verhält: Junge Väter beispielsweise, die mit ihren Söhnen toben, kicken, boxen oder herum blödeln, oder Männer, die sich unter Freunden zurückverwandeln in jene Jungs, die sie einmal waren. In ihrem Alltag, wo sie „ihren Mann stehen“, finden sie schnell in ihre Erwachsenenrolle zurück. Anders jene Männer, die über die Verletzungen ihrer Kindheit nicht hinweg kommen. Auch sie tragen einen Jungen in sich – jener ist aber nicht fröhlich und ausgelassen, sondern traurig.

Ein Mann berichtet von seiner Partnerschaft. Oft fühlt er sich von seiner Frau bedrängt, in Diskussionen unterlegen und unverstanden. Das macht ihn traurig, manchmal auch wütend, aber vor allem einsam. Da er nicht an die Chance glaubt, sich gegen sie zu behaupten, versucht er sich um Konflikte herum zu mogeln. Kommt es doch zu Streit, gelobt er Besserung, scheitert dann aber an seinen Vorsätzen. Mitunter wird er aber auch wütend, bis die Situation eskaliert.

## » *Bedürfnisse in der Kindheit nicht ernst genommen?*

Konflikte in der Partnerschaft sind unvermeidbar, aber beide Partner müssen lernen, konstruktiv damit umzugehen. In Paarberatungen lässt sich das einüben, vorausgesetzt, beide übernehmen Verantwortung für ihr Handeln. Der Mann, der sich ständig von seiner Frau bedrängt fühlt, müsste lernen, sich in guter Weise zu behaupten und für sich einzutreten, ohne seinen Willen gegen sie durchzusetzen. Warum fühlt er sich dazu nicht in der Lage? Offensichtlich hat der Mann in seiner Kindheit erfahren, dass seine Bedürfnisse und Ansichten

nicht ernst genommen wurden und er als Kind keine Chance hatte, sich auch mal durchzusetzen oder sich zumindest Gehör zu verschaffen.

## » *„Seelenmuster“ aus der Kindheit*

Die fortwährende Erfahrung hat ein „Seelenmuster“ geformt, das der Mann auch in seinem erwachsenen Leben mit sich herum trägt. Jeder Mann besitzt solche Seelenmuster, wie verschieden sie auch sein mögen. Es ist der Teil, der einstmals zu wenig Beachtung fand.

Vielen Männern ist die Erfahrung von einst unangenehm oder sie wollen sie nicht wahrhaben. So wiederholt sich die Geschichte, der Junge bleibt einsam. Erfolg im Beruf soll die kindliche Schmach vergessen machen, und von der Partnerin erwarten sie das Verständnis, das sie als Kind nicht bekommen haben. Dabei wäre es viel sinnvoller, wenn sie den „Jungen in sich“ selbst trösteten, ihn in seinen Empfindungen, seiner Traurigkeit und Wut bestätigten. Nur so wird es möglich, das erwachsene Leben von den Kindheitsseelenmustern freier zu halten und Trost oder gar Heilung unserer verletzten Kinderseele nicht von anderen – der Partnerin, dem Chef, den eigenen Kindern – zu erwarten.



Dr. Matthias Stiehler ist Vorsitzender des Dresdner Instituts für Erwachsenenbildung und Gesundheitswissenschaft e. V. sowie Beiratsmitglied der Deutschen Gesellschaft für Mann und Gesundheit. Als Autor hat er mehrere Bücher zu Partnerschaft und Männergesundheit veröffentlicht.

# Hat Ihnen die „Mann oh Mann“ gefallen? Dann informieren Sie uns.

Ich habe Interesse an der „Mann oh Mann“

als PDF-Datei

als Printausgabe (hier fällt eine Versandkostenpauschale von 1,50 € an)

Bitte senden Sie die „Mann oh Mann“ an:

Vorname \_\_\_\_\_

Nachname \_\_\_\_\_

Straße / Hausnummer \_\_\_\_\_

PLZ / Ort \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

Bitte gut lesbar in Druckschrift ausfüllen!

Ihre Antwort schicken Sie bitte an:

Deutsche Gesellschaft für Mann und Gesundheit e. V.

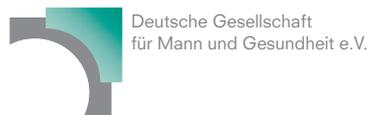
Friedberger Straße 2 | 61350 Bad Homburg

Tel. 06172 – 96 61-31 | Fax 06172 – 96 61-11

mail@mann-und-gesundheit.com



## IMPRESSUM



Deutsche Gesellschaft  
für Mann und Gesundheit e.V.

Friedberger Straße 2

61350 Bad Homburg

Tel. 06172 – 96 61-31

Fax 06172 – 96 61-11

mail@mann-und-gesundheit.com

www.mann-und-gesundheit.com

## Unser Partner in Österreich:



## Bildnachweise:

Titelseite: © Georg Thoma

Seite 3: © Georg Thoma

Seite 4: © Priv.-Doz. Dr. med Tobias Jäger

Seite 6: © GlobalStock / istockphoto.com

Seite 8: © PeopleImages / istockphoto.com

Seite 9: © Lucky Business / shutterstock.com

Seite 10: © Georg Thoma

Seite 13: © tmc\_photos / fotolia.com

Seite 14: © Sergi Lopez Roig / shutterstock.com

Seite 15: © Halfpoint / fotolia.com

Seite 16: © Wavebreakmedia / istockphoto.com

Seite 18: © FabioBalbi / istockphoto.com

Seite 20: © SCM Bundes-Verlag

Seite 21: © vgajic / istockphoto.com

Seite 22: © Gert Lavsén / shutterstock.com

Seite 23: © Dr. Detlef Pape

Seite 25: © sportpoint / istockphoto.com

Seite 26: © Dr. Matthias Stichler

Seite 27: © pixdeluxe / istockphoto.com

Einfach Männerärzte finden  
[www.mann-und-gesundheit.com](http://www.mann-und-gesundheit.com)



\* Evaluierung in den Jahren 2005 – 2010

# Wieder ganz Mann sein

mit der Vakuumpumpe *ACTIVE Erektionssystem<sup>NT</sup>*<sup>®</sup>

Die Vakuum-Erektionshilfe mit elektrischem Pumpenkopf für einfachste Handhabung.  
Bei Erektionsstörungen z. B. im Alter oder aufgrund von:

- Diabetes
- Herz-/ Kreislaufbeschwerden
- Prostata-OP

Kostenübernahme durch Ihre Krankenkasse möglich.

Erhältlich in Apotheken oder direkt bei:  
Kessel GmbH, Kelsterbacher Str. 28,  
64546 Mörf.-Walldorf, Tel. (06105) 20 37 20  
[www.medintim.de](http://www.medintim.de)

  
**MEDintim**  
personal healthcare