

MANN OH MANN

Gesundheitsleitfaden für Männer

Deutsche Gesellschaft für
Mann und Gesundheit e.V.



PILATES FÜR JEDERMANN

TV-Moderator
MATTHIAS OPDENHÖVEL

06

HAST DU ALZHEIMER ODER WAS?
Fragen und Antworten zu einer
Krankheit, die manchmal unterschätzt
und oft zu spät erkannt wird

08

**Ganz Ohr: Schlechtes
Hören fördert Demenz**

12

**HPV-Impfung:
Jungs, jetzt seid ihr dran!**

18

**Schlaflos: Den nächtlichen
Harndrang in Griff kriegen**

20

ERSCHÖPFUNG? SCHLAFLOSIGKEIT? EREKTIONSSTÖRUNGEN?

- Dies können Symptome für einen Testosteronmangel sein.
- Ca. **40%** der männlichen Typ-2-Diabetiker sind betroffen.
- Erkennen Sie mögliche Anzeichen – machen Sie den Online-Test oder sprechen Sie Ihren Arzt an!

TESTEN SIE SICH ONLINE – UND ERFAHREN SIE MEHR
WWW.TESTOSTERON.DE



Lieber Leser,



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

ich stehe morgens beim Zähneputzen einbeinig auf dem rechten Bein und abends dann einbeinig auf dem linken Bein, so dass ich täglich zweimal zwei Minuten Balance trainiere. Jetzt fragen Sie sich sicherlich, warum ich Ihnen das erzähle? Weil es eine einfache, aber sehr effektive Übung ist, etwas Gutes für Körper und Geist zu tun. Bewegung in sein Leben einzubauen, kann so viel Spaß machen und die Lebensfreude aktivieren.

Gehen Sie jetzt im Frühling häufiger raus an die frische Luft, bauen Sie in Ihren Alltag einen kleinen Spaziergang ein, lassen Sie mal das Auto stehen und laufen zu Fuß, nehmen Sie die Treppen statt des Aufzugs.

Es sind die kleinen Veränderungen im Leben, die uns nicht schwerfallen, aber Großes bewirken können: nämlich eine dauerhaft gesunde Einstellung zur körperlichen Bewegung zu bekommen. Lassen Sie sich inspirieren von anderen Männern, die sportliche Betätigung wie selbstverständlich in ihr Leben einbauen, so wie beispielsweise Sportmoderator Matthias Opdenhövel, der ein Buch über „Pilates für Männer“ geschrieben hat und im Interview auf den Seiten 6 und 7 erzählt, dass er schon morgens unter der Dusche Pilatesübungen macht.

Die Möglichkeiten sind so vielfältig, suchen Sie sich einen Sport aus, der zu Ihnen passt und Sie ins Gleichgewicht bringt.

Lesen Sie in unserer Frühjahrsausgabe viele Fakten, die Sie zum Nach- und Umdenken anregen können: Denn wussten Sie schon, dass sich regelmäßige körperliche Aktivität präventiv auf die meisten Krebserkrankungen auswirkt? Oder dass schlechtes Hören eine Demenz fördern kann?

Tun Sie Gutes für sich! Bewegen Sie sich nach Lust und Laune und genießen Sie die ersten wärmenden Sonnenstrahlen!

Ihr

Prof. Dr. med. Frank Sommer

Mann»OH«Mann

„Gesundheit!“

Warum man manchmal auch gegen die Etikette verstoßen dürfen sollte

Ich laufe durch die Fußgängerzone, als es plötzlich passiert, nur wenige Meter neben mir: Eine Frau muss niesen - „Hatschi!“ Und was mache ich? Es ist wie ein Reflex, ich kann gar nicht anders - ich wünsche „Gesundheit!“

Bei einem Mitglied des Deutschen Knigge-Rats würde das wahrscheinlich ebenfalls einen Reflex auslösen: Ich bekäme auf die Finger gehauen - „Pfui, das sagt man doch nicht mehr!“



Das Ritual, zu einem niesenden Mitmenschen „Gesundheit“ zu sagen, stammt nämlich aus einer Zeit, in der es noch die Pest gab. Beim vermeintlichen Genesungswunsch an eine niesende Person hat es sich damals in Wahrheit um einen Appell an den eigenen Körper gehandelt, sich bloß nicht anzustecken. Die Langform bedeutet demnach so viel wie: „Gott bewahre mich vor deinen Viren und schenke mir: Gesundheit!“

Doch selbst wenn sich Zeitgenossen dieser historischen Bedeutung nicht bewusst sind, ist ein noch so gut gemeintes „Gesundheit“ laut Knigge-Rat unhöflich. Denn dadurch werde die gesundheitliche Schwächung der

niesenden Person noch ausdrücklich betont. Grundsätzlich sollten Körpergeräusche eines Mitmenschen nicht kommentiert werden.

Also gut: Bei einem Pups oder einem Aufstoßen mag das stimmen. In diesen Fällen sind die Körpergeräusche dem Betroffenen eher unangenehm - selbst, wenn er gar nichts dafür kann, weil zum Beispiel eine Krankheit die Ursache dafür ist.

Aber beim herkömmlichen Niesen? Wenn ich auf ein solches Geräusch mit einem freundlichen „Gesundheit“ reagiere, will ich damit doch Niemanden mit seiner gesundheitlichen Schwächung bloßstellen, sondern wünsche tatsächlich einfach alles Gute - selbst wenn nur ein herumfliegendes Staubkorn das Niesen ausgelöst haben sollte.

In einer Gesellschaft, in der immer mehr Menschen leider nur noch an sich denken, gibt es wahrlich größere Vergehen, als durch ein kurzes „Gesundheit“ so etwas wie Aufmerksamkeit und Mitgefühl zu beweisen.

Dem Knigge-Rat zum Trotz bekomme ich auf ein „Gesundheit“ fast immer auch ein „Danke“ - und meistens, auch vom Fremden in der Fußgängerzone, noch ein Lächeln dazu. Und Lächeln und Freundlichkeit stärkt unsere Gesundheit doch am meisten.

Ihr Mann»OH«Mann

Inhalt

Mann oh Mann – Frühjahr 2019

Editorial: Prof. Dr. med. Frank Sommer	3
Kolumne: Mann »OH« Mann „Gesundheit!“	4
Pilates für Jedermann Interview mit TV-Moderator Matthias Opdenhövel	6
Hast Du Alzheimer oder was? Fragen und Antworten zu einer Krankheit, die manchmal unterschätzt und oft zu spät erkannt wird	8
Demenz: Bin ich betroffen?	10
Ganz Ohr: Schlechtes Hören fördert Demenz	12
„Verengung der Halsschlagadern kann das Gedächtnis beeinträchtigen“ Interview mit Kardiologe und Angiologe Priv.-Doz. Dr. med. Magnus Baumhäkel	14
„Für Erektionsstörungen gibt es viele Ursachen“ Prof. Dr. med. Frank Sommer erklärt, warum der Gang zum Urologen wichtig ist	16
HPV-Impfung: Jungs, jetzt seid ihr dran! Was Eltern dazu wissen sollten	18
Schlaflos: Den nächtlichen Harndrang in Griff kriegen	20
SERIE: »Mann, mach Dein Ding« Jürgen H. Krenzer: Inhaber des Rhönschaf-Hotels mit Schau-Kelterei und ApfelSherry-Manufaktur	22
Schilddrüse: Power für ein unterschätztes Organ	24
Prostata - Sportliche Aktivität kann Krebsrisiko senken Interview mit Urologe und Androloge Priv.-Doz. Dr. med. Tobias Jäger	25
Impressum	26

„Meine Körperhaltung hat sich enorm verbessert“

Fernsehmoderator Matthias Opdenhövel (48) ist von der Wirkung von Pilates so begeistert, dass er darüber ein Buch geschrieben hat, und zwar explizit für Männer. Warum ihn das systematische Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur so begeistert, erklärt er im Gespräch.



Matthias Opdenhövel

wurde 1970 in Detmold/Ostwestfalen geboren. Er ist verheiratet und hat zwei Söhne.

Er arbeitete u. a. für Viva, Vox und Sat.1. Bekannt wurde er als Moderator der Fernsehsendung „Schlag den Raab“, für die er mehrere Auszeichnungen erhielt. Seit 2011 ist er bei der ARD und gehört zum festen Team der Sportchau-Moderatoren.

Mit „Pilates für Männer“ hat Matthias Opdenhövel Ende vergangenen Jahres seinen ersten Fitness-Guide veröffentlicht, den er gemeinsam mit seiner Pilates-Trainerin Mariam Younossi auf den Weg gebracht hat.



„Pilates für Männer“,
Matthias Opdenhövel,
Mariam Younossi,
Verlag Knauer Balance,
19,99 €



Schräge Bauchmuskeln sind gefragt – also los, Männer!

Ausgangsposition: Rückenlage, Kopf und Schultergürtel angehoben, Knie gebeugt, Hände hinter dem Kopf, Finger verschränkt. Bewegungsablauf: beim Ausatmen Bein strecken, Richtung gebeugtes Knie drehen, beim Einatmen zurück zur Mitte kommen, Beine wechseln, beim Ausatmen zur anderen Seite drehen, beim Einatmen zurück zur Mitte kommen, Beine wechseln. Übungen wie diese können zu Hause auf der Matte durchgeführt werden, für ein Training an Pilates-Geräten wird der Besuch eines Studios empfohlen.

Herr Opdenhövel, Sie haben ein Buch über „Pilates für Männer“ geschrieben. Ist das nicht eher Frauenkram?

Denken ja die meisten, deshalb muss ich mal aufklären: Josef Pilates war Boxer. Er hat seine Trainingsmethode vor Jahrzehnten in erster Linie für sich und seine harten Kumpels entwickelt. Also von wegen Frauenkram. Wer es mal probiert hat, wird es merken...

Weil Pilates also kein Pillepalle ist, gibt es im Buch viele Übungen mit „männlichen“ Geräten. Was raten sie denen, die solche nicht haben und auch nicht ins Studio wollen?

Naja, schwimmen ohne nass zu werden ist eher schwierig. Man muss sich zu Beginn schon coachen lassen. Wie bei jeder anderen Sportart auch. Man kann Pilates natürlich auch auf der Matte ausüben, aber eine Anleitung von einem/r Trainer/in ist gerade zu Beginn schon wichtig. Die Geräte gibt es in jedem Pilates-Studio. Ich rate jedenfalls, sie mal auszuprobieren, es macht Spaß und ist mega effektiv.

Welche Übung „to go“ lässt sich am besten zwischendurch im Hotelzimmer oder Zuhause machen?

Ganz viele, eigentlich alle. Sogar unter der Dusche. Gibt genügend im Buch.

Wie sind Sie selbst auf Pilates gekommen?

Ich hatte immer öfter Sportverletzungen und kleinere Zipperlein. Da hat mir meine Frau geraten, es mal auszuprobieren. Und Zack, nach dem ersten Training war ich begeistert. Obwohl ich Muskelkater an Körperstellen hatte, von denen ich gar nicht wusste, dass da überhaupt Muskeln sind...

Das stärkt die Brustmuskulatur:

Mit einem Pilates-Ring (auch „magic circle“ genannt) können Sie Gutes für Ihren Körper tun. Um sanfter einzusteigen, ist auch das Zusammendrücken eines Gymnastikballs empfehlenswert. Speziell für Einsteiger wird jedoch bei allen Pilates-Übungen immer die Unterstützung durch eine professionelle Anleitung empfohlen.

Was hat sich dadurch in Ihrem Leben verändert?

Ich bin seltener verletzt, wenn ich z.B. Fußball, Tennis, Golf, Skifahren etc. ausübe. Ich bin beweglicher, stabiler, fühle mich einfach fitter. Und meine Körperhaltung hat sich enorm verbessert.

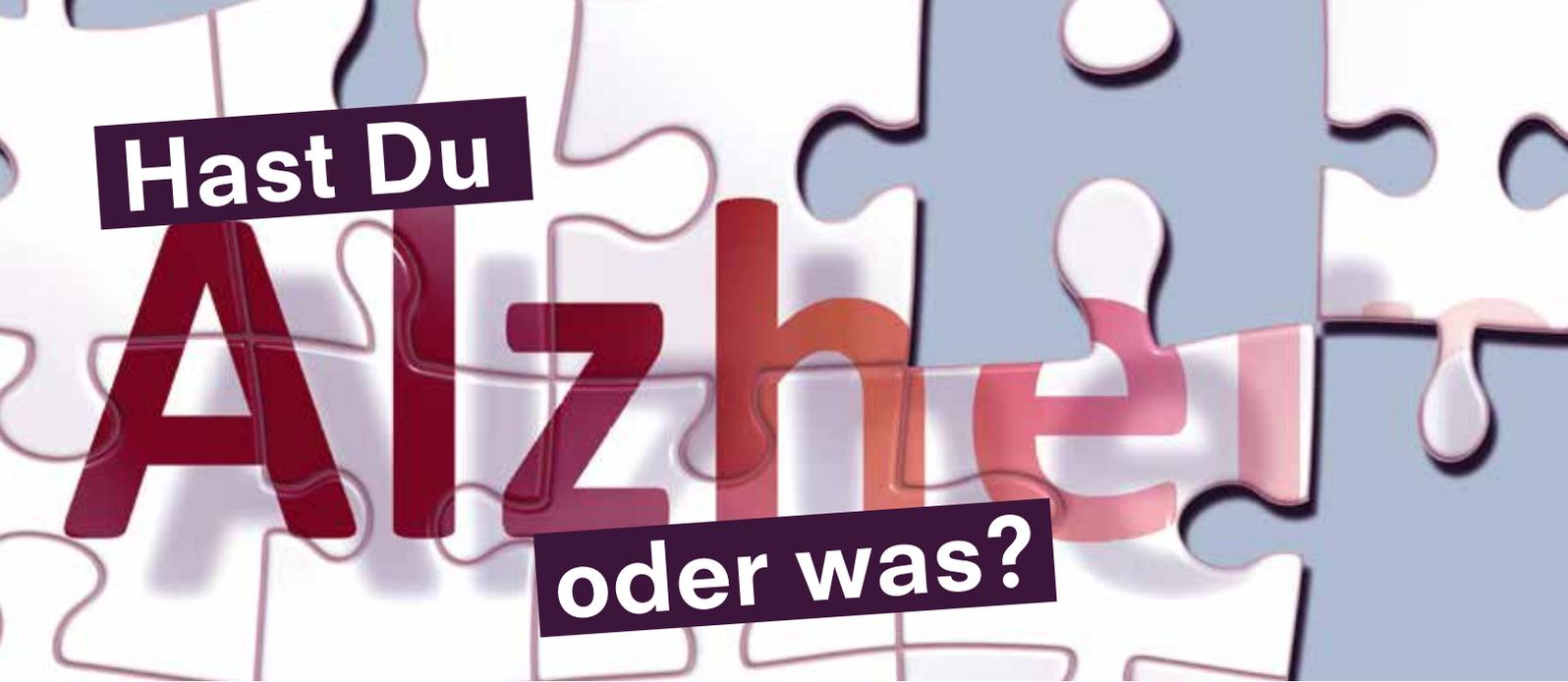
Wird Pilates der Männer-Trend-Sport des nächsten Jahrzehnts?

Das weiß ich nicht, aber es gibt kaum Profisportler, die ohne Pilates auskommen. Fußballer, Basketballspieler, Golfer, Skispringer. Für die gehört es zum täglichen Training. Für mich auch!



Sie suchen einen Trainer oder ein Studio in Ihrer Nähe? Werden Sie fündig unter: www.pilates-verband.org





Hast Du

**Alzheimer
oder was?**

Was oft flapsig dahin gesprochen wird, wenn jemand etwas vergisst, ist alles andere als lustig.

Alzheimer ist eine schwerwiegende Erkrankung, die unheilbar ist und vor allem ältere Menschen trifft. Lesen Sie auf diesen Seiten die wichtigsten Fragen und Antworten zu einer Krankheit, die manchmal unterschätzt und oft zu spät erkannt wird.

Was genau ist Alzheimer?

Alzheimer gehört zu den Demenzerkrankungen, die meist im Alter auftreten und einen fortschreitenden Verlauf haben. Der Begriff Demenz stammt aus dem Lateinischen und bedeutet „ohne Verstand“. Die Alzheimer-Krankheit ist eine Erkrankung des Gehirns, bei der langsam und unwiederbringlich Nervenzellen absterben, was dazu führt, dass im Verlauf der Erkrankung die Hirnleistung immer geringer wird.

Gibt es einen Unterschied zwischen Alzheimer und Demenz?

Nein, Alzheimer ist Demenz. Es gibt aber neben Alzheimer noch andere Demenzformen, die jedoch seltener vorkommen. So gibt es unter anderem die gefäßbedingte, vaskuläre Demenz, an der rund 20 Prozent der an Demenz

erkrankten Menschen leiden. Bei diesen Patienten kommt es zu Eiweiß-Ablagerungen in der Wand kleiner Blutgefäße infolge von Durchblutungsstörungen. Dadurch verschlechtert sich ihre Durchlässigkeit und es kommt zu Störungen der Sauerstoff- und Energieversorgung des Gehirns, was zum Absterben von Nervengewebe führt. Je nachdem wie stark die Durchblutung des Gehirns gestört ist, fällt die Demenz leichter oder schwerer aus. 15 Prozent aller Demenz-Patienten haben eine Kombination aus beidem - von Alzheimer-Krankheit und vaskulärer Demenz.

Welche Symptome sind erste Anzeichen der Erkrankung?

Gedächtnisstörungen und Stimmungsschwankungen. Sie vergessen ihre eigene Telefonnummer, verwechseln Namen und Geburtstage, sind nicht mehr so aufnahmefähig und reagieren langsamer. Sie wiederholen Dinge, die sie gerade schon einmal gesagt haben oder gehen bei Eis und Schnee im Pyjama auf die Straße. Im fortschreitenden Verlauf kommt noch Desorientierung dazu. Menschen mit ausgeprägter Krankheit können sich nur noch sehr begrenzt sprachlich ausdrücken und sie verändern sich in ihrem gesamten Wesen. Sie erinnern sich nur noch an Ereignisse, die lange zurückliegen, nicht mehr an das, was gerade erst geschehen ist. Alzheimer-Patienten können depressiv, irritiert, unruhig oder sogar aggressiv werden. Im Endstadium der Krankheit sind sie fast vollständig auf fremde Hilfe angewiesen. Das Gedächtnis ist sehr schlecht und viele Kranke erkennen selbst ihre nächsten Angehörigen nicht mehr.

Werden Männer oder eher Frauen dement?

Beide Geschlechter sind in gleichem Maße anfällig. Frauen leben jedoch im Durchschnitt etwa sechs Jahre länger, und da die



Was passiert bei Alzheimer im Gehirn?

Bei der Alzheimer-Krankheit sterben die Nervenzellen und die Verbindungen zwischen den Nervenzellen nach und nach ab. Das betrifft vor allem die Abschnitte des Gehirns, die für Gedächtnis, Denkvermögen, Sprache und Orientierungsfähigkeit wichtig sind.

Erkrankung mit fortschreitendem Alter immer häufiger wird, sind ungefähr 70 Prozent aller Alzheimer-Patienten weiblich.

Wie viele Menschen sind überhaupt betroffen?

Nach aktuellen Schätzungen leiden in Deutschland etwa 1,5 Million Menschen an einer Demenz. Mit einem Anteil von etwa zwei Dritteln ist Alzheimer die häufigste Form der Demenz. Jedes Jahr erkranken über 150.000 Menschen neu. Werden alle Altersgruppen zusammengefasst, ist etwa jeder 13. Mensch über 65 Jahren betroffen. Die Wahrscheinlichkeit, an Alzheimer zu erkranken, nimmt mit dem Alter stark zu. In seltenen Fällen gibt es auch Menschen, die mit 50 Jahren und jünger erkranken.

Weitere Infos unter:

www.ratgeber-junge-demenz.de

Abschnitte und Funktionen der Hirnrinde

Stirnloben

Problemlösen, Planen, Urteilen, Antrieb, Sozialverhalten, Empathie, Sprache

Scheitellappen

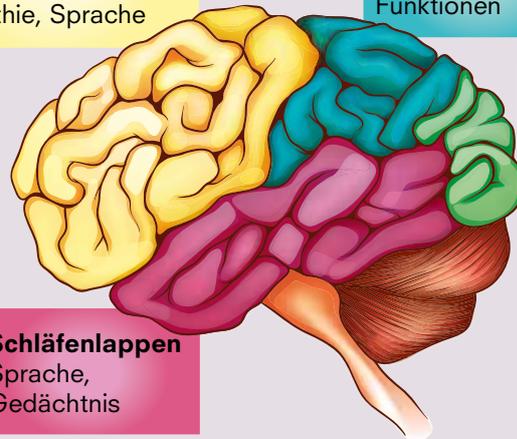
Optisch-räumliche Funktionen

Hinterhauptslappen

Optische Wahrnehmung

Schläfenloben

Sprache, Gedächtnis



Dieser Prozess beginnt viele Jahre bevor Symptome wie Gedächtnisstörungen auftreten. Bestimmte körpereigene Eiweißbruchstücke (das so genannte β -Amyloid) werden im Gehirn von Alzheimer-Patienten nicht richtig abgebaut. Dadurch kommt es zur Bildung von Ablagerungen (Plaques), die Nervenzellen und Nervenzellkontakte (Synapsen) im Gehirn zerstören. Der Nervenzelluntergang führt zu einem Mangel an dem Überträgerstoff Acetylcholin, der für die Aufmerksamkeit besonders wichtig ist.

Quellen:

www.alzheimer.de

www.alzheimerandyou.de

www.deutsche-alzheimer.de

Demenz: Bin ich betroffen?

Demenzerkrankungen wie etwa Alzheimer sind nicht heilbar, aber der Verlauf kann durch Therapien und Medikamente verzögert werden. Wichtig ist daher eine möglichst frühzeitige Diagnose, die Klarheit gibt.



Es gehört eine große Portion Mut dazu, sich einzugestehen, dass man selbst möglicherweise an einer Demenz erkrankt ist. Oft sind es ja Anzeichen, die andere auch haben und mit denen man nicht alleine dasteht. Man vergisst Namen und Geburtstage, man erinnert sich einfach nicht mehr an alles.

Aber ist das wirklich noch normal, wenn es häufiger wird? Wenn Sie selbst unsicher sind oder ein nahestehendes Familienmitglied ähnliche Symptome aufweist, so scheuen Sie nicht (gemeinsam) den Weg zum Arzt. Zunächst reicht ein Gang zum vertrauten Hausarzt, mit dem man seine Bedenken besprechen sollte. Dieser kann dann bei Bedarf zu einem weiterführenden Facharzt, z.B. Neurologen, überweisen.

Warum ist die Diagnose so wichtig?

- » Sie erhalten Klarheit. So können Sie sich mit der Krankheit und ihren Folgen auseinandersetzen.
- » Werden frühzeitig Medikamente eingesetzt, können diese die größtmögliche Wirkung entfalten.
- » Sie können Ihre Angehörigen und andere wichtige Bezugspersonen rechtzeitig informieren und können Vorsorge für Ihr weiteres Leben treffen.

Welche Untersuchungen werden zur Erkennung durchgeführt?

- » Befragung des Patienten und seines nächsten Angehörigen, besonders zu den beobachteten Gedächtnisproblemen oder anderen Schwierigkeiten.
- » Psychologische Tests, um Gedächtnis, Denkvermögen, Sprache und Wahrnehmungsfähigkeit zu prüfen.



Wo bekomme ich weiterführende Infos und Hilfestellungen?

- » Der Ratgeber „Demenz. Das Wichtigste“ bietet ausführliche Informationen. Er ist kostenlos zu bestellen unter Telefon 030 - 259 37 95 0 oder per E-Mail: info@deutsche-alzheimer.de. Unter der angegebenen Telefonnummer bekommt man auch weitere Auskunft zum Thema.
- » Auch Kinder und Jugendliche müssen erst lernen, mit in der Familie oder Nachbarschaft lebenden Personen, die dement sind, umzugehen. Was müssen sie im Umgang mit den Erkrankten beachten? Wie können sie helfen und im Alltag unterstützen? Hierzu gibt es eine hilfreiche Internetseite der Deutschen Alzheimer-Gesellschaft, die sich speziell an junge Menschen richtet: www.alzheimerandyou.de

- » Blut- und Urinuntersuchungen sowie ein EEG (Elektro-Enzephalogramm), um behandelbare Erkrankungen auszuschließen.
- » Computertomographie, um Veränderungen im Gehirn zu erkennen.

Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es neben Medikamenten?

- » Der Arzt kann Physiotherapie (Krankengymnastik), Ergotherapie oder Logopädie (bei Sprachbeeinträchtigung) verordnen. Durch diese Maßnahmen können Alltagsfähigkeiten und die Selbständigkeit länger erhalten bleiben.
- » Auch Musiktherapie, Kunsttherapie, Erinnerungsarbeit oder Sportangebote haben oft positive Wirkungen.
- » Darüber hinaus ist es wichtig, geistig, körperlich und sozial aktiv zu bleiben.

- » Empfohlen wird eine gesunde Ernährung mit viel Obst und Gemüse.
- » Wer unter Bluthochdruck, Herzrhythmusstörungen oder Diabetes leidet, sollte dies unbedingt behandeln lassen.
- » Gedächtnis- und Orientierungsstörungen sollten in jedem Fall untersucht werden, weil sie auch die Folge einer anderen Erkrankung sein können: Eine Schilddrüsen-Unterfunktion, Depression oder Nebenwirkungen von Medikamenten können sich auf die geistige Leistungsfähigkeit auswirken.

„Nichts ist wirksamer gegen Demenz, als das Gehör zu pflegen“

Schwerhörigkeit und abnehmende Gehirnleistung haben offenbar einen Zusammenhang. Thomas Sünder, einstiger DJ und selbst Hörgeräteträger, hat gemeinsam mit Wissenschaftler Dr. Andreas Borta ein Buch über die Bedeutung des Hörens geschrieben. In „Ganz Ohr“ gehen sie auf eine spannende Reise in das menschliche Gehör und eröffnen dem Leser Fakten, die ihm sicher noch nicht geläufig waren. Ein Gespräch mit Thomas Sünder über Hörgeräte, Tinnitus und ein ruhiges Leben.

Herr Sünder, Sie schreiben: „Gutes Hören ist die beste Demenzprävention.“ Warum?

Kein anderer Faktor der Lebensführung hat eine größere Wirkung auf die Vermeidung von Demenz als das Gehör zu pflegen. Es deckt mehr als ein Viertel aller Risikofaktoren für Demenz ab, die wir beeinflussen können! Ist man schwerhörig und trägt kein Hörgerät, erhöht sich das Demenzrisiko um bis zu 400 Prozent! Das haben wissenschaftliche Langzeitstudien herausgefunden.



Thomas Sünder (re.) (Jahrgang 1975) musste 2016 wegen eines Hörsturzes und Schwindelattacken seine Karriere als Hochzeits-DJ an den Nagel hängen. Heute lebt er mit seiner Frau als freier Autor in Hamburg.

Dr. Andreas Borta (li.) (Jahrgang 1975) studierte in Marburg Philosophie und Medizin. Seit 2012 befasst er sich bei einem Pharmakonzern mit der Entwicklung von Medikamenten zur Behandlung von Hörverlust.

Was kann ich tun, um mein Gehör bestmöglich zu pflegen?

Natürlich steht der Schutz gegen Lärm ganz weit vorne. Wer Konzerte besucht oder mit lauten Maschinen arbeitet, sollte unbedingt einen Gehörschutz tragen - zum Beispiel in Form von Ohrstöpseln. Aber auch gesunde Ernährung und Bewegung sind wichtig. Wer sich nach der so genannten mediterranen Diät ernährt, also auf rotes Fleisch sowie Weißmehlprodukte und Zucker verzichtet, dafür in ausgewogener Weise Fisch, reichlich Gemüse, Hülsenfrüchte und Olivenöl verzehrt, hat ein um 30 Prozent geringeres Risiko für Schwerhörigkeit. Auch Rauchen stellt einen großen Risikofaktor dar, und Stress kann zu Hörstürzen oder Tinnitus führen.

Herr Sünder, Sie tragen als junger Mann selbst ein Hörgerät. Warum ist das Tragen eines solchen für viele Menschen so eine unliebsame Vorstellung?

Gerade Männer befürchten oft, sie würden sich damit zum alten Eisen stemeln. Das genaue Gegenteil ist der Fall: Gerade wer kein Hörgerät trägt, altert schneller! Die kognitive Leistung lässt nach, das Demenzrisiko steigt und sogar die körperliche Gebrechlichkeit ist bei Schwerhörigen ohne Hörgerät messbar größer! Außerdem denken wohl noch viele bei Hörgeräten an die veralteten „Ohrenkolben“ unserer Großeltern, die regelmäßig pfffen und über die geflucht wurde. Dabei haben wir es heute mit hochmodernen Mini-Computern zu tun, die Unglaubliches leisten. Obwohl mir nur ein Hörgerät verschrieben wurde, trage ich daher zwei: sie sind gleichzeitig meine Verbindung mit dem



OHREN AUF:

Zögern Sie nicht einen Hörtest durchführen zu lassen, egal wie alt Sie sind. Ein Test gibt Klarheit über das tatsächliche Hörvermögen.

Smartphone, dem Internet und anderen Medien. Ich kann mich zum Beispiel per Sprachausgabe durch eine fremde Stadt navigieren lassen, ohne auf einen Bildschirm zu schauen.

Sie sprechen im Buch auch ganz offen über Ihren Tinnitus. Warum ist diese Behandlung eigentlich so mühsam?

Weil es sich nicht um eine Krankheit handelt, sondern um ein Symptom, das sehr viele unterschiedliche Ursachen haben kann. Hinzu kommt, dass es ein subjektives Phänomen ist: Nur der oder die Betroffene kann das Geräusch hören, und es lässt sich auch nicht objektiv messen. Bei jedem Betroffenen wirkt sich der Tinnitus etwas anders aus, und verschiedene Hirnbereiche reagieren unterschiedlich stark miteinander. Zurückliegende Studien verfolgen sehr unterschiedliche Zielsetzungen und lassen sich nicht vergleichen. Aber es wird sehr viel geforscht und es besteht Hoffnung, dass sich das bald ändert.

Schützen wir unsere Ohren zu wenig gegen Lärm? Oder: Schenken wir unseren Ohren zu wenig Aufmerksamkeit?

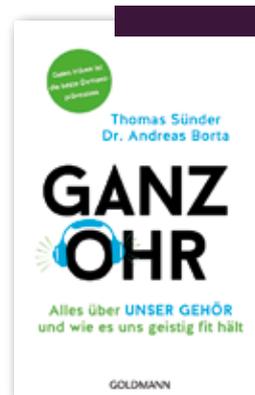
Ich fürchte, beides müssen wir mit einem klaren Ja beantworten. Zwei Faktoren kommen zusammen: Wir leben dank Verkehrslärm und Co. in einer lautereren Welt als je zuvor in der

Menschheitsgeschichte. Und: Wir werden älter als je zuvor. Noch vor rund zweihundert Jahren lag die Lebenserwartung weltweit zwischen 30 und 40 Jahren. Die Haarzellen in unseren Ohren erneuern sich nicht und sind eigentlich nicht dafür geschaffen, unter diesen Bedingungen so lange durchzuhalten. Umso mehr sollten wir sie behüten.

Wann fängt die sogenannte Altersschwerhörigkeit eigentlich an?

Als Kind hören wir noch sehr hohe Töne bis 20.000 Hertz. Ab etwa 30 Jahren hören wir noch bis 16.000 Hertz, ab 40 bis 15.000 Hertz und ab 50 bis 12.000 Hertz. Das sind Durchschnittswerte: Es gibt einige Menschen, die auch bis ins hohe Alter sehr gut hören. Und, wie eben erwähnt, können wir viel dafür tun. Ruhige Umgebungen etwa wirken Wunder – was Menschen in deutschen Großstädten sich offensichtlich häufiger gönnen sollten, denn: Hier ist das durchschnittliche Höralter mehr als 12 Jahre höher als das tatsächliche Alter. Auch jüngere Menschen hören oft bereits so schlecht, als wären sie rund 12 Jahre älter. Sicher liegt das nicht nur am Verkehrslärm: Wir sollten die Ohren nicht noch zusätzlich mit lauter Musik aus Kopfhörern bombardieren.

BUCHTIPP: „Ganz Ohr“,
Thomas Sünder,
Dr. Andreas Borta,
Verlag Goldmann, € 14,00



„Verengung der Halsschlagadern kann das Gedächtnis beeinträchtigen“

Wie beeinflussen eigentlich Durchblutungsstörungen das Erinnerungsvermögen? Die Redaktion hat nachgefragt beim Kardiologen und Angiologen Dr. Magnus Baumhäkel aus Saarbrücken.

Eine schlechte Durchblutung kann Demenz begünstigen. Welchen Einfluss hat der Zustand der Halsschlagadern auf die Funktionen des Gehirns?

Prinzipiell ist die Aussage richtig, dass eine schlechte Durchblutung im Gehirn eine Demenz begünstigen kann. Hierbei handelt es sich jedoch um Veränderungen der kleinen Gefäße – eine sogenannte Mikroangiopathie. Es gibt jedoch tatsächlich kleinere Studien, die darauf hinweisen, dass auch Verengungen der Halsschlagadern die kognitive Funktion wie etwa das Gedächtnis beeinträchtigen und somit eine Demenz fördern können.

Wie kann ich einer Verkalkung/Verengung der Halsschlagadern vorbeugen?

Ursächlich für atherosklerotische Ablagerungen und somit mögliche Verengungen der Halsschlagadern sind die Hauptrisikofaktoren Bluthochdruck, Diabetes mellitus, erhöhtes Cholesterin und Rauchen. Darüber hinaus sind Übergewicht, Bewegungsmangel, Ernährung und viele weitere Faktoren an der Entstehung von Engstellen beteiligt. Wichtig in Bezug auf eine Prävention von Ablagerungen in den Halsschlagadern wie auch in allen anderen Adern im Körper ist die leitliniengerechte Einstellung der Risikofaktoren, beziehungsweise zuerst einmal deren Detektion, also das Feststellen durch einen Arzt.

Was genau ist dieser Kalk eigentlich, was setzt sich da ab in den Gefäßen?

Eine Verkalkung der Gefäße gibt es eigentlich nicht. Verengungen der Gefäße liegt meist eine Atherosklerose zu Grunde. Dies ist ein chronisch entzündlicher Prozess der Gefäße, der bereits in der Jugend beginnen kann, und bei dem es zu Fetteinlagerungen in die Gefäßwand kommt. Sekundär können diese Ablagerungen „verhärten“, Calciumsalze können sich einlagern und das Bild einer „Verkalkung“ ergeben.

Ab welchem Alter sollten Männer (und Frauen) ihre Halsschlagadern untersuchen lassen? Welche Methoden gibt es dafür?

Es gibt eigentlich kein definitives Alter, ab dem man die Gefäße und insbesondere die Halsschlagadern kontrollieren lassen sollte. Die Entscheidung muss individuell getroffen werden und richtet sich nach dem Gesamtrisiko des Patienten für eine Herz-Kreislauf-Erkrankung. Die Untersuchung der Halsschlagadern selbst erfolgt relativ einfach und präzise mittels Ultraschall. Die Untersuchung ist somit kostengünstig und verwendet keine Strahlung.

Wann empfehlen Sie eine Operation?

Auch diese Entscheidung muss letztlich individuell getroffen werden und ist abhängig vom Schweregrad der Verengung, den Symptomen des Patienten, möglichen Begleiterkrankungen, aber auch dem Alter des Patienten. Allgemein gilt, dass die Halsschlagadern bei Patienten, die keine Beschwerden aufweisen, ab



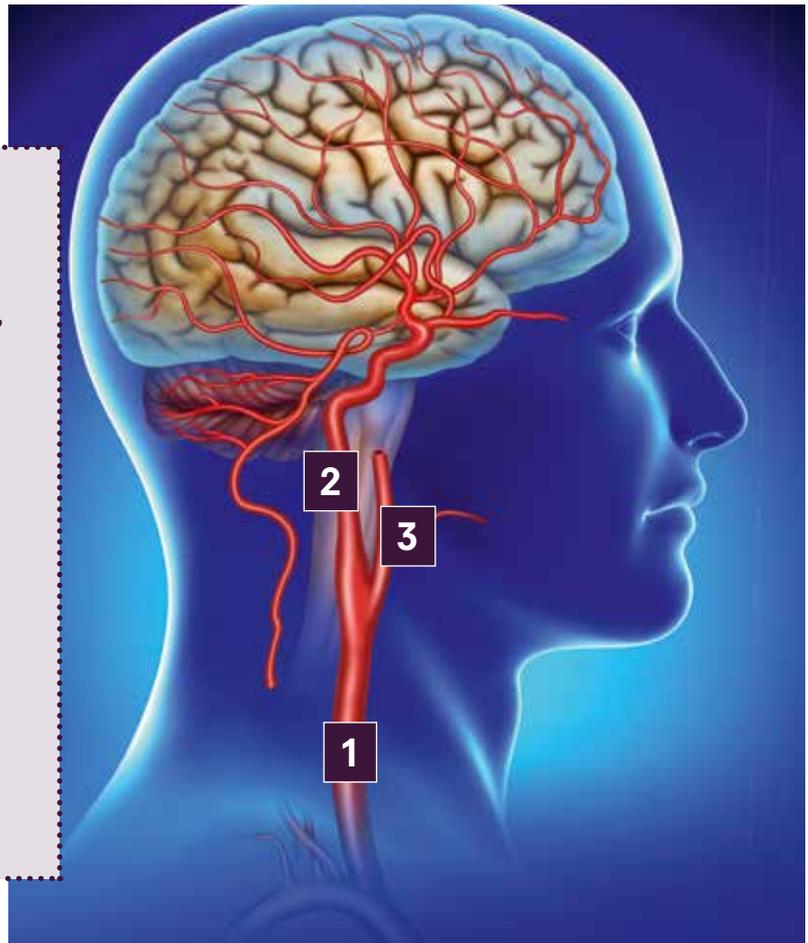
Priv.-Doz. Dr. med. Magnus Baumhäkel ist Vorstandsmitglied der Deutschen Gesellschaft für Mann und Gesundheit e.V.



Was ist die Halsschlagader?

Die Halsschlagader ist die Schlagader, welche das Gehirn mit Blut versorgt. Sie verläuft links und rechts am Hals und ist von außen neben dem Kehlkopf zu tasten. Die medizinische Bezeichnung für die Halsschlagader ist Arteria carotis. Damit werden drei Schlagadern bezeichnet:

1. die **Arteria carotis communis**, die gemeinsame Halsschlagader und, aus dieser entstehend:
2. die **Arteria carotis interna**, die innere Halsschlagader, sowie
3. die **Arteria carotis externa**, die äußere Halsschlagader.



einer Verengung von ca. 70-80 Prozent operativ oder mittels Stent behandelt werden. Zuvor erfolgt jedoch immer eine medikamentöse Therapie.

Sie wollen mehr wissen zu Gefäßerkrankungen und ihren Gefahren? Weitere Infos, auch zur Vorbeugung, finden Sie unter www.deutsche-gefaessliga.de

Welche Signale sendet der Körper eigentlich, wenn Durchblutungsstörungen vorliegen?

In Bezug auf die Halsschlagadern gibt es leider kaum typische Symptome, die auf eine Engstelle hindeuten. Meist werden Verengungen der Halsschlagadern erst im Rahmen eines Schlaganfalls diagnostiziert. Ansonsten können Durchblutungsstörungen im Körper vielfältige Symptome hervorrufen, dies hängt von der Minderdurchblutung des jeweiligen Organs bzw. Gewebes ab. Ein mögliches Anzeichen von Durchblutungsstörungen im Körper können auch Erektionsstörungen sein. Scheuen Sie also nicht den Gang zum Arzt, um mögliche gesundheitliche Risiken, wie etwa auch einen Schlaganfall, abklären zu lassen.



Was sind arterielle Durchblutungsstörungen?

Bei einer Durchblutungsstörung wird ein optimaler Blutfluss in den Blutgefäßen verhindert. Das Blut kann nur noch eingeschränkt zirkulieren und dadurch bestimmte Bereiche nur mehr schlecht mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgen. Arterielle Durchblutungsstörungen können sowohl akut (z.B. als Embolie) auftreten als auch chronisch (z.B. durch Arteriosklerose) über einen längeren Zeitraum hinweg entstehen. Besonders häufig von einer zu geringen Blutversorgung betroffene Regionen sind Beine und Arme, aber auch Hände, Finger oder Zehen. Häufig betroffene Organe sind etwa das Gehirn, der Darm oder das Herz

„Für Erektionsstörungen gibt es viele Ursachen“

Wenn „er“ nicht mehr steht, kann es dafür viele Gründe geben. Die gute Nachricht: **Es gibt Hilfe!** Und kein Mann braucht sich zu schämen, sich deswegen einem Arzt anzuvertrauen. Prof. Dr. med. Frank Sommer, Präsident der Deutschen Gesellschaft für Mann und Gesundheit, erklärt im Interview, warum der Gang zum Urologen so wichtig ist.

Wie viele Männer können nicht so, wie sie wollen?

Aus meiner ärztlichen Praxis heraus kann ich sagen: erstaunlich viele. Wenn ich das in Zahlen ausdrücken soll, heißt das, dass in Deutschland etwa jeder fünfte Mann von einer Erektionsstörung betroffen ist. Dabei nimmt die erektile Dysfunktion mit dem Alter zu. Unter den 20- bis 30-Jährigen leiden etwa vier Prozent an einer Erektionsstörung, während es bei den 40- bis 50-Jährigen schon 20 Prozent sind.

Wann liegt eine Erektionsstörung vor?

Wenn innerhalb von drei Monaten festgestellt wird, dass in 50 Prozent der Beischlaf-Versuche die Erektion schwächer wird oder keine Erektion stattfindet, dann sind dies erste Anzeichen einer erektilen Dysfunktion. Dann sollte ohne Scham ein Gang zum Arzt erfolgen, denn nur wir können differenzieren, welche Ursache zu Grunde liegt und danach entsprechende Therapie- oder Präventivmaßnahmen in die Wege leiten. Liegt möglicherweise eine Durchblutungsstörung oder Gefäßverengung vor? Damit ist nicht zu spaßen, denn dann liegt ein erhöhtes Risiko für einen Schlaganfall oder Herzinfarkt vor. Nicht jeder Mann muss hierfür gefährdet sein, aber das Risiko sollte durch eine Untersuchung der Penis-Gefäße abgeklärt werden.



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

Was können weitere Ursachen sein?

Auch die Nerven, die Zusammensetzung des Schwellkörpers oder ein erniedrigter Testosteronwert können eine erektile Dysfunktion verursachen. Neben diesen organischen Ursachen gibt es aber auch psychische Faktoren, wie Stress bei der Arbeit oder Belastungen in der Partnerschaft. Oftmals ist es eine Mischung aus beidem – also aus körperlichen und psychischen Problemen. Wichtig ist, frühzeitig zum Arzt zu gehen. Dann kann mit speziellen Trainings- und Therapie-Anwendungen in wenigen Monaten noch alles rückgängig gemacht werden.

Sind Probleme mit der Potenz also gut in den Griff zu bekommen?

Ja, Erektionsstörungen sind grundsätzlich heilbar. Wenn man die Ursachen einer Erektionsschwäche erstmal festgestellt hat, kann man sie in der Regel auch therapieren. Es gibt jedoch viele Ursachen: Ist es der Verlust von glatten Muskelzellen im Penis? Oder „pumpen“ die Blutgefäße bei der sexuellen Erregung nicht mehr genügend Blut in das Glied? Auch der Beckenboden kann zu schwach sein, so dass keine ausreichende Härte aufrechterhalten werden kann. Oder durch eine Operation können Nerven geschädigt worden sein. Das sind einige der Faktoren, die vor Beginn einer Therapie abgeklärt werden müssen.



Kann man einer Erektionsstörung vorbeugen?

Ja, ganz einfach durch eine gesunde Lebensweise. Fünf Hände voll Obst und Gemüse täglich und regelmäßig bewegen. Liebe Männer, geht öfter mal zu Fuß und steigt Treppen hoch statt den Fahrstuhl zu benutzen. Bauen Sie kleine Bewegungen in den Tagesablauf ein und essen und trinken Sie achtsamer. Ein dicker Bauch kann die Gefäße verengen, das kann wiederum Auswirkungen auf die Gefäße des Penis haben. Daneben helfen spezielle Übungen zur Verbesserung der Durchblutung oder Stärkung der Beckenbodenmuskulatur. Hierzu gibt es gute Übungsprogramme (siehe Kasten).

Kann man einfach Potenzpillen verschrieben bekommen?

Vor der Therapie, also auch vor einer Verschreibung, muss erst die Diagnose stehen. Der betroffene Mann sollte eine individuelle Betreuung erfahren, denn nur so kann eine optimale Therapie für den Betroffenen sichergestellt werden. Das heißt, dass genau das therapiert wird, was notwendig ist und nicht auf gut Glück irgendeine Pille verschrieben wird. Zu einer guten Diagnose gehören ein ausführliches Gespräch, eine Biothesiometrie (eine spezielle Nervenmessung), eine Doppler-Duplex-Sonographie (Messung der Penisgefäße), die Messung der Zusammensetzung des Penis, ein EMG des Beckenbodens (zur Messung der Beckenbodenstärke) und eine Blutentnahme.

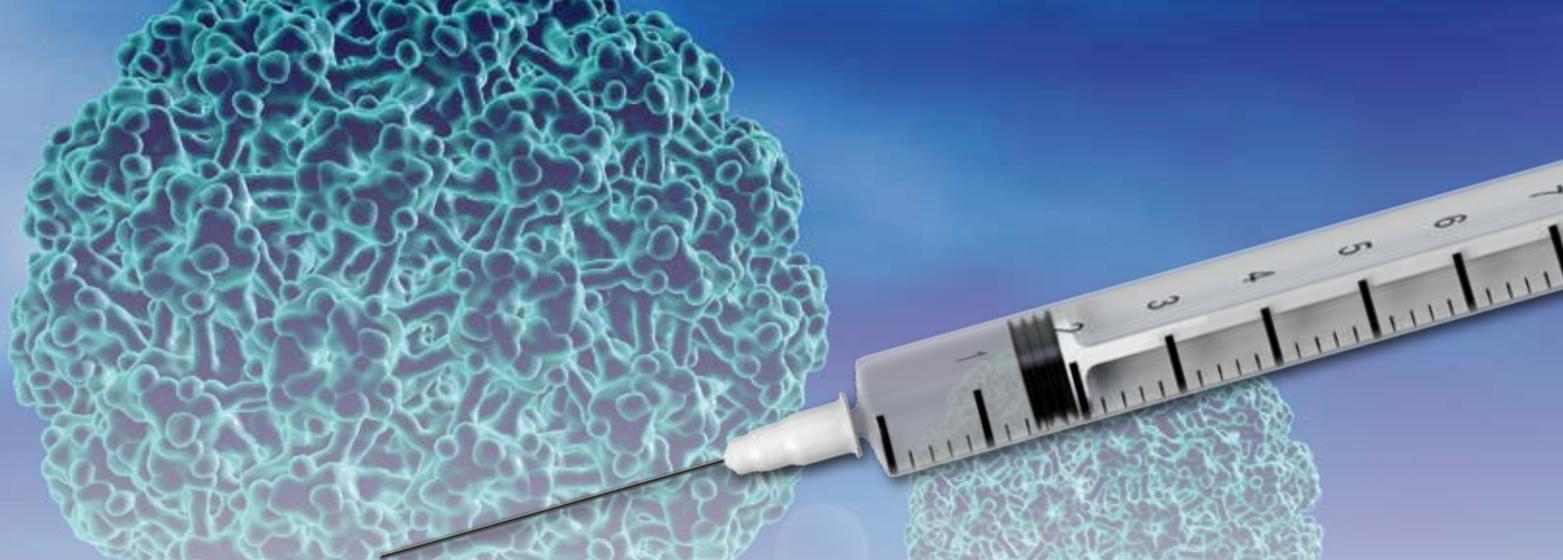
Sind die Untersuchungen unangenehm?

Nein. Bei den Nervenmessungen verspürt man ein Kribbeln, beziehungsweise eine Temperaturschwankung. Grundsätzlich sind die meisten Männer dankbar, dass sie einmal in einem geschützten Rahmen ihre Ängste und Sorgen beschreiben können. Bei der Untersuchung der Blutgefäße des Penis wird eine kleine Substanz in den Penis verabreicht. Das mag Männer jetzt zusammenzucken lassen, aber die Untersuchung ist harmlos und die Männer machen das problemlos mit.



Zahlen, Fakten, Tipps:

- » Die Erektionsfähigkeit nimmt mit dem Alter ab
- » Bei den 20- bis 30-jährigen klagen 2,4 Prozent über Probleme, bei den 40- bis 50-jährigen sind es 19,8 Prozent und bei den 60- bis 70-jährigen 67 Prozent
- » Vor Eigenmedikation oder auch Resignation immer einen Arzt aufsuchen, am besten einen auf Männergesundheit spezialisierten Arzt
- » Scham ist kein guter Ratgeber: Trauen Sie sich, zum Arzt zu gehen, mit Ihrem Problem stehen Sie nicht alleine da
- » Beugen Sie durch eine gesunde Lebensweise vor
- » Bewegen Sie sich und machen Sie Übungen zur Prävention. Hier einige Seiten mit Anleitungen, getestet von Prof. Dr. med. Frank Sommer: <https://bit.ly/2BjnXFr> und <https://bit.ly/2XmXKpA> (gekürzte Links)



STIKO empfiehlt HPV-Impfung auch für Jungs

Für Mädchen gehörte sie schon seit 2007 zu der von den gesetzlichen Kassen bezahlten Vorsorgemaßnahme, für die Jungs ist sie das nun auch seit Sommer vergangenen Jahres: Heranwachsende im Alter zwischen 9 und 14 Jahren wird die Impfung gegen humane Papillomviren von der Ständigen Impfkommission (STIKO) empfohlen. Was Eltern dazu wissen sollten, erfahren Sie hier.

HPV wird sexuell übertragen. Deshalb sind auch mehr als 70 Prozent aller sexuell aktiven Menschen mit diesen Humanen Papillomviren (HPV) infiziert. In den meisten Fällen wird die Infektion innerhalb eines halben Jahres vom Immunsystem wieder entfernt. Dennoch gibt es nicht wenige Fälle, in denen diese Selbstreinigung versagt, und HPV sich lebenslang in den infizierten Hautzellen einnistet. Eine Behandlungsmöglichkeit, welche die Viren gezielt abtötet, gibt es nicht. Neben einigen harmlosen Varianten, die vor allem Warzen hervorrufen, gibt es auch eine Reihe krebserregender HPV, die beim Mann für eine Vielzahl der Kopf- und Halstumoren, der Anal- oder der Peniskarzinome verantwortlich sind. „Mit der HPV-Impfung lässt sich die Ansteckung durch neun verschiedene HPV-Virusstämme zuverlässig verhindern“, erklärt Prof. Dr. med. Frank Sommer, Vorsitzender der Gesellschaft für Mann und Gesundheit.

Männer sind die Überträger

Die Impfung wurde im Jahr 2007 vor allem für die Gesundheit der Mädchen und zur Verhinderung des Gebärmutterhalskrebses eingeführt. „Rückblickend ist es allerdings gesellschaftlich fragwürdig, weshalb nur ein Geschlecht gegen potenziell gefährliche Erreger immunisiert werden soll“, so Prof. Sommer. „Männer – oder vielmehr der Penis – sind zudem die eigentlichen Überträger der Viren“.

Lange aber glaubte man, dass es ausreiche, wenn sich die Mädchen durch eine Impfung schützen würden. In diesem Zusammenhang wurde oft von der sogenannten Herdenimmunität gesprochen: Darunter ist zu verstehen, dass bei einem ausreichend flächendeckenden Impfschutz der Mädchen die Jungen automatisch ebenso geschützt wären. Die Jungen wären damit aber schlecht beraten, denn die Realität sieht so aus: Hierzulande liegen die Impfquoten bei den Mädchen derzeit unter 40–45 Prozent. Es sei daher wichtig, dass auch Jungen eigenständig eine HPV-Impfung erhalten können, davon ist auch Urologe Dr. Stefan Lohmann aus Hamburg überzeugt (siehe Interview rechts).

Andere Länder sind Vorreiter

Die HPV-Infektion gehört per se zu den sexuell übertragbaren Infektionen. Eltern und Kinder müssen aber keine Stigmatisierung oder ähnliches fürchten, wenn sie sich beim Männerarzt weiter zum Thema HPV-Impfung informieren möchten. Denn es geht in erster Linie um die Prävention bei Jungen im Alter zwischen 9 und 14 Jahren, noch bevor der erste sexuelle Kontakt stattgefunden hat.

Während es in Deutschland bis Herbst 2018 gedauert hat, um die HPV-Impfung auch für Jungen offiziell zu empfehlen, sind Länder wie beispielsweise die USA oder Australien uns dabei um Jahre voraus. So zeigten erste Studien aus Australien, dass das Impfen beider Geschlechter im Schulkindalter bei beiden zu bei-



nahe 100 Prozent vor einer Ansteckung mit den im Impfstoff enthaltenen HPV-Typen schützt. Ebenso verringerte sich die Last durch Genitalwarzen im späteren Leben – bisher sind Abnahmen um bis zu 75 Prozent belegt. Bei Mädchen traten zudem weniger Krebsvorstufen (CIN) für den Gebärmutterhalskrebs auf.

Wo impfen und beraten lassen?

Manche Eltern sind unsicher, ob eine Impfung für ihr Kind infrage kommt. Es wird daher empfohlen, ein Gespräch mit dem Kinder- und Jugendarzt, Hausarzt oder Urologen zu führen, hierbei können Gedanken und möglicherweise auch Bedenken mit dem Arzt besprochen werden. Alle mit Jungen- und / oder Männergesundheit befassten Fachärzte, die über einen entsprechenden Befähigungsnachweis für das Impfen verfügen, dürfen Jungen aktiv gegen HPV impfen. Im Alter zwischen 9 und 14 Jahren erhalten Jungen zwei Impfdosen für den vollständigen Schutz gegen HPV. Die Nachholimpfung für HPV ist sogar laut STIKO bis zum 17. Lebensjahr als Kassenleistung möglich. Jungen, die jedoch älter sind als 14 Jahre, müssen drei Impfdosen erhalten, um von dem Schutz zu profitieren.

i FAKTEN

In der wissenschaftlichen Begründung für ihre Empfehlung weist die STIKO darauf hin, dass in Deutschland jährlich schätzungsweise 1.600 bis 2.300 Krebserkrankungen bei Männern aufgrund von HPV-Infektionen auftreten.

Modellrechnungen zeigen, dass sich durch die HPV-Impfung für Jungen langfristig Tausende von Krebserkrankungen zusätzlich vermeiden lassen.

Weitere Infos unter:
www.impfen-info.de

Nachgefragt bei...

...Dr. med. Stefan Lohmann aus Hamburg

Herr Dr. Lohmann, sind die Jungen seit vergangenem Sommer denn zur Impfung gekommen?

Ja, die Jungen kommen zur HPV-Impfung. Aber jeder Urologe muss auch aktiv werden und Eltern ansprechen auf die Möglichkeit der Impfung. Ohne das Zugehen auf die Väter oder Opas, wie ich das in meiner Praxis tue, passiert nämlich fast nichts. Ich empfehle die Impfung für den 9 bis 14-jährigen Nachwuchs sowie die mögliche Nachholimpfung bis einen Tag vor dem 18. Geburtstag. Dazu gebe ich entsprechendes Material zum Nachlesen mit.

Wie wichtig ist die Impfung aus Ihrer Sicht?

Die HPV-Impfung ist äußerst wichtig, weil dadurch Erkrankungen wie die Feigwarzen oder auch Tumore und Karzinome verhindert werden können. Wir haben jetzt die historische Chance, die Jungengesundheit voran zu bringen. Denn dadurch, dass die Jungs wegen der Impfung in die Sprechstunde kommen, können sie auch über andere Probleme sprechen und haben somit für ihr weiteres Leben und die nötige Gesundheitsvorsorge den Urologen im Fokus.



Dr. med. Stefan Lohmann ist Facharzt für Urologie und Männergesundheit mit eigener Praxis in Hamburg-Poppenbüttel und Mitglied der Deutschen Gesellschaft für Mann und Gesundheit (DGMG).
www.urologe-im-alstertal.de

Wenn der nächtliche Gang zur Toilette schlimme Folgen hat

Sie führt zu Schlafstörungen, erhöht das Risiko für nächtliche Stürze und kann zahlreiche Erkrankungen nach sich ziehen: Nykturie. Dennoch ist die Krankheit kaum bekannt und wird viel zu selten erkannt und behandelt. Ein Gespräch mit Urologe Prof. Dr. med. Dr. phil. Matthias Oelke über ein unterschätztes Krankheitsbild.

Herr Prof. Oelke, Nykturie ist den meisten Menschen kein Begriff. Was verbirgt sich dahinter?

„Nykturie“ bedeutet übersetzt das nächtliche Wasserlassen. Das Problem ist allerdings nicht der nächtliche Toilettengang an sich, sondern die Schlafunterbrechung, die dadurch entsteht. Wer zweimal oder öfter nachts raus muss, kann dies als starke Belastung empfinden, die mit einem großen Verlust an Lebensqualität einhergeht.

Welche Ursachen kann die Erkrankung haben?

Für die Nykturie gibt es drei Hauptgründe: Eine vermehrte Flüssigkeitsaufnahme, eine vermehrte Flüssigkeitsausscheidung und/oder eine verminderte Kapazität der Blase. Dahinter stehen wiederum verschiedene Krankheiten. Eine verminderte Blasenkapazität kann bei Männern auf Probleme mit der Prostata zurückzuführen sein. Oft ist sie aber auch funktionell bedingt, das heißt, die Blase reagiert überaktiv auf eine eigentlich geringe Urinmenge. Auch ein Mangel des antidiuretischen Hormons, der sich im Alter verstärken kann, führt dazu, dass verstärkt in der Nacht Wasser gelassen werden muss.

Wie ermittelt der Arzt die Ursachen?

Um das herauszufinden, erhalten Betroffene vom Urologen ein sogenanntes Blasentagebuch. Darin wird mindestens drei Tage lang notiert, welche Menge an Flüssigkeit aufgenommen und wieviel um welche Uhrzeit ausgeschieden wurde.

Wer ist betroffen?

Prinzipiell kann es jeden treffen, Männer und Frauen, vom Kleinkind bis zum Greis. Mit dem Alter steigt aber die Wahrscheinlichkeit, eine Nykturie zu entwickeln. Ab 40-50 Jahre müssen 70 bis 80 Prozent aller Menschen einmal nachts raus, etwa 40 Prozent müssen zweimal oder öfter. Allein bei den Männern zwischen 50 und 80 Jahren gehen pro Jahr 1,8 Millionen Betroffene in Deutschland wegen der Nykturie zum Urologen.



Prof. Dr. med. Dr. phil. Matthias Oelke

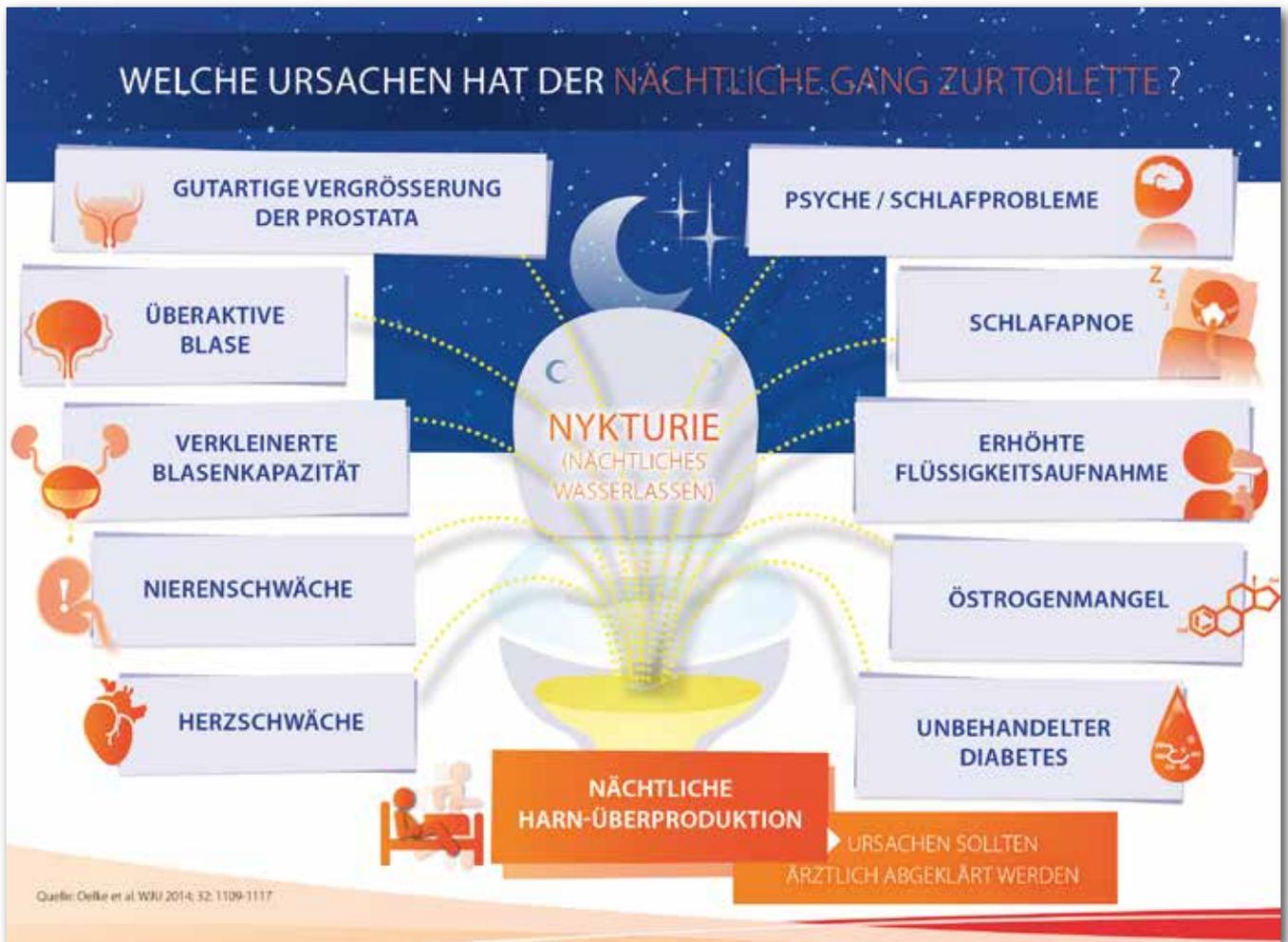
ist Oberarzt sowie Leiter des Studien- und Wissenschaftszentrums an der Klinik für Urologie, Kinderurologie und Urologische Onkologie im St. Antonius Hospital in Gronau. Sein Spezialgebiet ist die funktionelle und rekonstruktive Urologie.

Welche Folgen kann die Nykturie haben?

Hier lohnt ein Blick auf die Schlafarchitektur des Menschen. Entscheidend ist hierbei vor allem die Tiefschlafphase, die der körperlichen und geistigen Regeneration dient, sie dauert drei bis vier Stunden. Bei der Nykturie ist es aber häufig so, dass die Betroffenen bereits nach zwei Stunden das erste Mal zur Toilette müssen. Sie werden also aus der Tiefschlafphase gerissen. Diese Schlafstörungen führen zu Erschöpfung und Müdigkeit, wodurch sich auch die Gefahr für Arbeits- und Verkehrsunfälle erhöht. Die Liste der möglichen Folgen ist lang.

Welche zum Beispiel noch?

Depressionen, Bluthochdruck, Diabetes und vieles mehr. Hinzu kommt ein erhöhtes Sturzrisiko bei Senioren, die nachts zur Toilette müssen und sich



scheuen, das Licht anzuschalten, weil sie ihren Partner nicht wecken möchten. Dadurch steigt die Zahl an Krankenhausaufenthalten und Einweisungen ins Pflegeheim. Dramatisch ist außerdem die Auswirkung der Nykturie auf die Lebensqualität. Untersuchungen haben gezeigt, dass Betroffene ihre Lebensqualität ähnlich schlecht beurteilen wie Menschen, die unheilbar an Krebs erkrankt sind. Gerade auch unter diesem Gesichtspunkt ist es erschreckend, dass Nykturie so oft nicht behandelt wird und sowohl Patienten als auch Ärzte die Krankheit unterschätzen.

Wie kann Nykturie behandelt werden?

Wichtig ist, dass der behandelnde Arzt die anhand des Blasen-tagebuchs ermittelte Ursache der Nykturie und die dahinterstehende Erkrankung ins Visier nimmt. Im einfachsten Fall bringt bereits eine Verhaltensänderung Besserung, etwa indem abends weniger getrunken oder die Einnahme entwässernder Medikamente auf den Vormittag verlegt wird. Wenn die Nykturie durch eine Erkrankung wie Diabetes oder chronische Herzschwäche verursacht wird, bessern sich die Beschwerden meist durch die Behandlung der Grunderkrankung. Steckt ein vorwiegend in der Nacht auftretender Mangel des antidiuretischen Hormons dahinter, so kann dieser mit Medikamenten ausgeglichen werden.

Ab wann sollten die Betroffenen zum Arzt?

Immer dann, wenn die Nykturie stört. Das kann individuell sehr unterschiedlich empfunden werden. Für junge Menschen, die tagsüber viel leisten müssen, kann schon eine einzige Schlafunterbrechung zu viel sein. Ältere Menschen, die nicht mehr berufstätig sind und nicht früh raus müssen, können das Schlafdefizit besser kompensieren.

An wen wendet sich der Betroffene?

Prinzipiell ist der Hausarzt eine gute Adresse, weil er einen Überblick über die Grunderkrankungen eines Patienten hat. Das Aufsuchen eines Facharztes, bei Männern einem Urologen, wird im Anschluss empfohlen.



Jürgen H. Krenzer wurde im März 1965 in Fulda geboren. Sein mit viel Herz geführtes Erlebnis-Hotel im kleinen Ort Ehrenberg/Seiferts in der Rhön ist weit über die Region hinaus bekannt. Das Hotel bietet neben Themenzimmern zu Schafen und Äpfeln auch die Möglichkeit, im Schäferwagen zu übernachten. Jürgen Krenzer ist auch als Coach tätig, er berät Männer (und auch Frauen) zu Themen wie Erfolg oder Persönlichkeitsentwicklung. Dabei geht er auch hier oft ungewöhnliche Wege, zum Beispiel bietet er eine Denk-Wanderung in der Rhön an. Mehr dazu unter www.juergen-krenzer.de und www.rhoenerlebnis.de

„Das eigene Potential nicht unterschätzen“

Als Inhaber seines Rhönschaf-Hotels mit Schau-Kelterei und ApfelSherry-Manufaktur ist der Gastronom Jürgen Krenzer auch noch leidenschaftlicher Bierbrauer, Apfelwinzer, Coach, Buchautor, Regionalaktivist, Ehemann und Familienvater. Bei allem Engagement ist er vor allem eins geblieben: Ein Mensch, der Tiere und Natur liebt – und einer, mit dem man offen reden kann. Die Redaktion hat es ausprobiert und mit ihm ein Gespräch über den Tellerrand hinaus geführt.

Was bedeutet für Sie eigentlich: „Mann, mach´ Dein Ding“

Es bedeutet für mich, das zu tun, was mir Freude bereitet. Oder Spaß macht. Das muss nicht unbedingt immer das sein, was ich auch am besten kann. Vieles habe ich erlernt und erfahren. Den eigenen Weg gehen. Auch wenn er hart ist.

Glauben Sie, dass man alles erreichen kann, wenn man nur daran glaubt?

Davon bin ich mittlerweile mehr als nur überzeugt. Aber man sollte seine ehrgeizigen Ziele mit seinen Ressourcen abgleichen. Aber seine Potenziale auch nicht unterschätzen. Mein Motto lautet: Je kleiner das Ego – umso leichter das Leben. Ich muss anderen nichts beweisen. Ich will leben! Aber gut.

Wie und warum sind Sie Coach, Regionalaktivist, Gastronom, Hotelier und Bierbrauer geworden?

War das ein leichter Weg?

Oh, da haben Sie noch den Koch, Betriebswirt, Apfelwinzer und Buchautor vergessen (lacht). Dein Weg ist ja immer vorgezeichnet. So war es auch bei mir. Erst Koch. Dann Betriebswirt. Meine Ausbilder hatten jede Menge Spaß mit mir, denn ich musste irgendwie jede Stellenbeschreibung neu erfinden. So bin ich, das ist mein Markenkern. Gebe dich nicht zufrieden mit dem was ist. Das ist „seeehr“ anstrengend, das muss man nicht machen. Aber man kann. Ich kann...

Sie schreiben auf Ihrer Homepage: „Wenn Dich alle für Deine Ideen auslachen, dann bist Du auf dem richtigen Weg“. Dafür muss man aber schon eine starke Persönlichkeit sein, nicht wahr?

Naja, wenn ich Ihnen jetzt erzähle, dass der kleine Jürgen als Teenager Minderwertigkeitskomplexe hatte, dann werden Sie das natürlich nicht glauben. Die Persönlichkeit entwickelt sich extrem in der Auseinandersetzung mit der Umwelt. Und du



Wohlig umzingelt: Inmitten seiner Rhönschafe fühlt sich Jürgen H. Krenzer zu Hause, sind sie doch das ganz persönliche Markenzeichen seines Erfolgs geworden.

brauchst einen Mentor. Meine Eltern waren das leider nicht. Aber wieviel Menschen leben auf unserem Planeten? Einer wird doch an dich glauben, oder?

Wie wichtig ist es aus Ihrer Sicht heute, eine Marke zu sein?

Es ist toll, wenn die Leute sagen, dass du eine Marke bist. Und es macht vieles leichter. Und auch manches schwerer. Aber du kannst nicht einfach morgens aufwachen und dir sagen, ich mach jetzt mal aus mir ne Marke! Die meisten Menschen gehen morgens erst einmal ins Bad und machen sich fertig! So läufst! Marken werden gemacht. Also mach dich nicht fertig, sondern sei du selbst. Und biete anderen Nutzen und Sinn. Dann läuft das mit der Marke!

Bei allem Engagement und aller Selbstverwirklichung: Brauchen auch Männer Auszeiten?

Davon bin ich sowas von überzeugt. Denn Auszeiten belohnen das Engagement und fördern die Selbstverwirklichung. Wenn man dann auch zur Selbstreflexion in der Lage ist. Eine Kunst, die nicht jeder beherrscht. Ich mach das immer mit einem meiner besten Freunde. Tut weh. Nicht immer. Aber hilft immer.

Was tun Sie persönlich, um sich fit und gesund zu halten?

Viel zu wenig. Gefühlt jedenfalls. Zum Glück kenne ich mich mit gescheiter Ernährung aus. Unbezahlbar, so eine Kochausbildung! Darüber hinaus kenne ich weder Rolltreppen noch Fahrstühle. Außer ich habe 35 Kilogramm Gepäck dabei.

Ich laufe, wandere, mountainbike. Aber leider nicht konsequent genug. Aktuell müsste ich mal wieder zehn Kilo abnehmen und laufe deshalb am 29. September nach zehn Jahren wieder einen Marathon. In Berlin. Familie, Freunde und Feinde halten mich für bekloppt. Gut so...



»MANN, MACH DEIN DING«

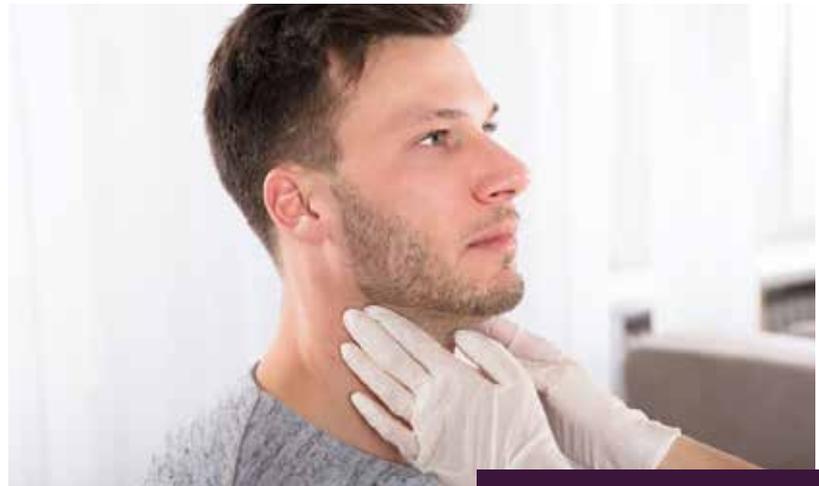
In dieser neuen Rubrik stellen wir Männer vor, die leidenschaftlich sind, die für ihren Beruf oder ihr Hobby brennen und dabei was bewegen. Männer, die mutig sind, neue Ideen haben und damit auch noch Geld verdienen. Männer, die an sich glauben und ihr Ding durchziehen. Männer, die sich bei aller Belastung noch Zeit für Freunde und Familie nehmen. Klingt nach einer gesunden Lebenseinstellung? Ist es auch.

Power für ein unterschätztes Organ

Die Schilddrüse ist unser wichtigster Hormonproduzent. Über ein Drittel der Bevölkerung leidet an Schilddrüsen-Problemen, überwiegend Frauen. Doch auch Männer sollten das kleine Organ mit Sorgfalt behandeln, denn sonst kann es schnell im Körper drunter und drüber gehen.

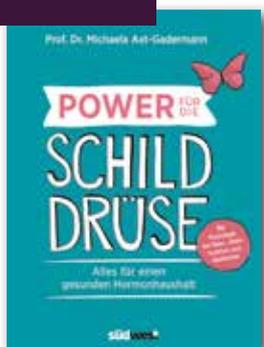
Wir achten auf unser Herz, unsere Leber und den Magen, doch die Schilddrüse wird nur zu oft vernachlässigt. Die kurz unter dem Kehlkopf vor der Luftröhre liegende Schilddrüse ist im gesundem Zustand so klein, dass man sie von außen weder sehen noch ertasten kann. Bei einer Frau wiegt sie etwa 18 Gramm, bei Männern bis zu 25 Gramm.

„Die Schilddrüse ist ein enorm wichtiges - und zugleich das vielleicht am häufigsten unterschätzte - Organ in unserem Körper“, erklärt Prof. Dr. Michaela Axt-Gadernann in ihrem neuen Buch „Power für die Schilddrüse“ (Verlag südwest). Die Schilddrüse hat es in der Hand, uns Energie, Lebensfreude und Zuversicht zu geben oder uns müde, schwach und antriebslos zu machen, davon ist die Professorin für



Gesundheitsförderung an der Hochschule Coburg überzeugt. „Die Schilddrüse ist das Energiezentrum des Organismus und sie gibt jeder einzelnen Zelle unseres Körpers Power.“

Schilddrüsenstörungen sind weit verbreitet, dennoch bleiben sie oft unentdeckt, da auch Mediziner das kleine Organ nicht immer gleich im Fokus haben, wenn man sich krank fühlt, ohne genau sagen zu können, was einem fehlt. „Besonders wichtig für unser Gesamtwohlbefinden ist aber eine ausgewogene Produktion von Schilddrüsenhormonen“, so Axt-Gadernann. Oftmals aber will das Organ nicht exakt arbeiten, dann schüttet es entweder zu wenige oder zu viele Hormone aus. Wer unter Beschwerden wie dauernder Antriebslosigkeit oder Nervosität und Reizbarkeit leidet, ist gut beraten, mit seinem Hausarzt zu sprechen und gegebenenfalls den Hormonhaushalt checken zu lassen.



BUCHTIPP: „Power für die Schilddrüse“, www.suedwest-verlag.de; € 17,00



Tipps für eine gesunde Schilddrüsenfunktion:

- » Jodversorgung durch Nahrung sicherstellen, aber Vorsicht mit Jodtabletten
- » Durch ausgewogene Kost ausreichend Mikronährstoffe zu sich nehmen (z.B. Zink, Selen und Eisen)
- » Auf Vitamin-D-Spiegel achten, gleichzeitig Sonnenbaden mit Vernunft
- » Darmflora pflegen mit Prä- und Probiotika
- » Beschwerden beim Schlucken? Schilddrüsenenerkrankungen in der Familie? Kragen am Hemd fühlt sich plötzlich eng an? Die Stimme rau? Dann beim Arzt die Schilddrüse überprüfen lassen!

Sportliche Aktivität kann Krebsrisiko senken

Bewegung ist gesund, das ist unlängst bekannt. Aber warum das richtige Maß an Sport auch die Prostata schützt, das erklärt Privatdozent Dr. med. Tobias Jäger von der urologischen Praxisklinik Essen im Interview.

Die Bedeutung der Prostata ist vielen Männern gar nicht bewusst. Warum ist eine regelmäßige Vorsorge wichtig?

Die Prostata - auch Vorsteherdrüse genannt - unterliegt je nach Lebensphase unterschiedlichen Erkrankungsrisiken. In jungen Jahren kommt es vereinzelt zu schmerzhaften und teilweise fieberhaften Entzündungen der Drüse, welche erstens sehr unangenehm sind, und zweitens können diese Infektionen - unbehandelt - die Fruchtbarkeit langfristig schädigen. Deswegen sollte bei Beschwerden beim Wasserlassen oder bei der Ejakulation eine Kontrolle der Prostata erfolgen.

Wie häufig kommt das vor bei jungen Männern? Wissen diese um das Problem?

Gerade bei jungen Männern, die noch nicht in fester Partnerschaft leben und hierdurch wechselnde Geschlechtspartner haben, können Infektionen des Harntraktes und damit auch der Prostata häufiger vorkommen. Meist wird die beginnende Infektion durch starke Schmerzen in der Harnröhre früh symptomatisch, so dass eine Behandlung erfolgen sollte, noch bevor die Erreger aufsteigend die Prostata erreichen. Grundsätzlich ist zu den sexuell übertragbaren Erkrankungen aber weiterhin viel Aufklärungsarbeit nötig, da der Themenkomplex im Alltag offenbar gerne ausgeblendet wird.

Welche Probleme können vor allem in späteren Lebensjahren auftreten?

Mit steigendem Lebensalter tritt verhältnismäßig häufig eine gutartige Vergrößerung der Prostata auf. Zwar ist diese Veränderung gutartiger Natur, dennoch kommt es hierbei oft zu den typischen „Altherrenproblemen“ mit häufigem und plötzlichem Harndrang und damit auch sehr unruhigen Nächten. Die Prostatavergrößerung hat aber glücklicherweise nichts mit Prostatakrebs zu tun.

Ist die Krebsvorsorge dann eigentlich so wichtig?

Aber ja doch. Gerade weil die Krebserkrankung in Frühstadien in aller Regel keine Beschwerden macht und daher meist gar nicht vom Mann selbst wahrgenommen wird. Prostatakrebs ist der häufigste bösartige Tumor des Mannes. Empfohlen wird die Krebsfrüherkennungsuntersuchung ab dem 45. Lebensjahr, da ab diesem Alter das Risiko für Prostatakrebs statistisch ansteigt. In jüngeren Jahren kommt er selten vor.

Was kann man Gutes für die Prostata tun?

Eine gesunde Mischung aus ausgewogener Ernährung und regelmäßiger Bewegung mit moderater sportlicher Aktivität hat einen schützenden Effekt auf die Prostata. In der Gruppe der sportlich aktiven Männer tritt Prostatakrebs bis zu 30 Prozent seltener auf als bei den sportlich inaktiven. Der schützende Effekt betrifft zudem nahezu alle Krebsarten und nicht nur den Prostatakrebs.

»»»»



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



KEINE SCHEU VORM UROLOGEN

Ein Besuch beim Urologen verläuft in der Regel kurz und schmerzlos. Was passiert in der Praxis? „Die Prostata wird vom Enddarm aus abgetastet. Das wird nur als kurzer Druck empfunden, nach ein paar Sekunden ist es schon vorbei“, so Dr. med. Tobias Jäger. Um die Größe der Drüse einzuschätzen, kann der Arzt zudem einen Ultraschall vornehmen, dazu wird eine Sonde in den Enddarm eingeführt. „Auch das dauert kaum eine Minute“, beruhigt Männerarzt Jäger. „Der gesundheitsbewusste Mann kommt gerne zum Urologen, es ist ein gutes Gefühl, verantwortungsbewusst dem eigenen Körper gegenüber zu sein.“

Woran merkt man(n), dass mit der Prostata etwas nicht stimmt?

Meist werden Erkrankungen der Prostata durch Veränderungen beim Wasserlassen bemerkt. Die Ursache der Beschwerden stellt dann überwiegend die gutartige Prostatavergrößerung dar. Als Folge von Prostataerkrankungen kann es aber auch zu einer nachlassenden Erektions- und Ejakulationsfähigkeit kommen. Eine auffällige Beschaffenheit des Ejakulates (z.B. Veränderungen der Konsistenz oder Blutbeimengungen) und Schmerzen beim Samenerguss können auf eine gutartige Vergrößerung oder Entzündung der Prostata zurückzuführen sein. Selten kommt es durch bösartige Erkrankungen zu Veränderungen des Ejakulates. Im Zweifel kann eine Ultraschall- und Ejakulatuntersuchung Klarheit schaffen.



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:
Christina Hauptmann

Unser Partner in Österreich:



Bildnachweise:

Titelseite: © Droemer Knaur Verlag / Thomas Leidig
Seite 3: © RTL interactive
Seite 4: © Clker-Free-Vector-Images / pixabay.com
Seite 6-7: © Droemer Knaur Verlag / Thomas Leidig
Seite 8-9: © geralt / pixabay.com
Seite 10-11: © pathdoc / shutterstock.com
Seite 12: © Sebastian Fuchs
Seite 13: © Africa Studio / shutterstock.com
Seite 14: © Priv.-Doz. Dr. med. Magnus Baumhäkel
Seite 15: © ilusmedical / shutterstock.com
Seite 16: © Prof. Dr. med. Frank Sommer
Seite 17: © Talaj / shutterstock.com
Seite 18: © Kateryna Kon / shutterstock.com
© qimono / pixabay.com
Seite 19: © Dr. med. Stefan Lohmann
Seite 20: © Prof. Dr. med. Dr. phil. Matthias Oelke
Seite 22: © B. Neumann
Seite 23: © Jürgen H. Krenzer
Seite 24: © Andrey Popov / fotolia.com
Seite 25: © Priv.-Doz. Dr. med. Tobias Jäger
Seite 26: © romaset / fotolia.com
Seite 26/28: © Rido / fotolia.com

PROSTATITIS?

ENTSPANNEN SIE IHRE PATIENTEN.



Die **neue** Therapieoption zur Behandlung der chronischen Prostatitis*

- reduziert Druckgefühl und Spannungsschmerz
- unterstützt lokal die Regeneration des Gewebes
- mit Hyaluronsäure und bewährten pflanzlichen Inhaltsstoffen
- Freisetzung im Anorektalkanal – ohne Umweg über den Magen-Darm-Trakt



Therapie-Empfehlung

4-wöchige Initial-Kur – 1x täglich 1 Zäpfchen

www.prosturool.de

APOGEPHA
Ihr Partner in der Urologie

Verwendungszweck: PROSTUROL® Zäpfchen werden zur Linderung und Beruhigung lokaler Beschwerden im Anorektal-Kanal bei akuter und chronischer Prostatitis sowie gutartiger Prostatavergrößerung angewendet, wie sie aufgrund von arteriellem Blutandrang in Folge von Entzündungsreizen, auftreten können. **Zusammensetzung:** Kürbiskerne, Indischer Wassernabel, Weihrauch, Strohlume, Vitamin E Acetat, Australischer Teebaum, Hyaluronsäure-Natriumsalz, halbsynthetische Glyceride, **Medizinprodukt der Klasse IIa**
Vertrieb Deutschland: APOGEPHA Arzneimittel GmbH; 01309 Dresden, info@apogepha.de

*MINERVA, UROLOGICA E NEFROLOGICA Band 64 – Nr. 2 - Juni 2012 DIE RÖLLE VON PROXELAN® (PROSTUROL®) IN DER BEHANDLUNG DER CHRONISCHEN PROSTATITIS. ERGEBNISSE EINER RANDOMISIERTEN STUDIE G. GALEONE, R. SPADAVECCHIA, M. T. BALDUCCI, V. PAGLIARULO

Ihre Männergesundheitspraxis

**WIR
KÜMMERN
UNS UM
MÄNNER-
GESUNDHEIT**

