

MANN OH MANN

Gesundheitsleitfaden für Männer



Deutsche Gesellschaft für
Mann und Gesundheit e.V.

„ENDLICH DIE WAHRE LIEBE FINDEN“

PIERRE FRANCKH im
Exklusiv-Interview

06

Po: Hilfe für
die Tabuzone

14

Sex: Schluss
mit Mythen

16

Detox: Basenfasten
entschlackt

20



BEFREIUNGSSCHLAG

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



Liebe Leser:innen,



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

der Sommer liegt hinter uns – ein Sommer, der recht verregnet war. Ein Sommer, der uns die Folgen des Klimawandels drastisch vor Augen geführt hat. Dennoch: Bleiben wir zuversichtlich – und versuchen wir jeden Tag, für uns und die Umwelt etwas Gutes zu tun. Öfter mal das Auto stehen lassen, weniger wegschmeißen und noch bewusster konsumieren. Ein solches achtsameres Leben befreit von Ballast, der uns nur allzu oft aufs Gemüt und damit auf unsere Gesundheit schlägt.

Wir haben uns in dieser Ausgabe für den Titel „Befreiungsschlag“ entschieden, weil wir es wichtig finden, von Zeit zu Zeit mal auf „Reset“ zu drücken. So geben wir Ihnen in diesem Heft viele Einblicke und Tipps, Dinge mal anders zu machen und neue Wege zu gehen.

Haben Sie schon mal eine Basenfastenkur gemacht? Versuchen Sie es doch mal: Eine kurze Zeit diszipliniert nur Obst und Gemüse essen, Alkohol, Fleisch und Süßes weglassen, das kann Wunder für Geist und Seele bewirken. Wundervoll kann es auch sein, die eigenen Träume endlich Realität werden zu lassen. Wie das funktioniert, erklärt Ihnen in diesem Heft der mehrfache Boxweltmeister im Schwergewicht Dr. Wladimir Klitschko.

Und natürlich haben wir der Liebe einen großen Platz eingeräumt: Pierre Franckh, so manchem noch als Schauspieler bekannt, ist seit vielen Jahren als Glückscoach erfolgreich. Im Exklusiv-Interview verrät der Autor die Geheimnisse einer erfüllten Seelenpartnerschaft.

Wir geben Tipps, wie Sie Ihr Herz fit halten können und helfen Ihnen, vermeintlich peinliche Themen offen anzusprechen, wie beispielsweise Beschwerden im Analbereich. Befreien Sie sich von Vorurteilen. Bekommen Sie neue Ansichten mit unseren Lesetipps, die die Redaktion für Sie ausgesucht hat.

Bleiben Sie offen für die Vielfalt des Lebens und trauen Sie sich, Dinge auch mal gehen zu lassen. Seien Sie ehrlich zu sich selbst. Vertrauen Sie in Ihren Körper – und auf Ihren Arzt oder Ärztin, wenn es mal nicht so richtig läuft.

Und jetzt kann der Herbstwind kommen – mit viel Schwung für neue Energie!

Bleiben Sie gesund

Ihr

Dr. med. Tobias Jäger

Mann»OH«Mann

Gesundheit? Gesundheit!

Was das richtige Verhalten rund ums Niesen betrifft, hält sich kaum jemand an die Empfehlung des Knigge-Rats – wie schön!

Welch Ironie des Schicksals: Ein Brauch, der zu Zeiten der Pest entstanden ist, feiert ausgerechnet in einer anderen Pandemie ein Comeback. Und zwar: Menschen wünschen sich „Gesundheit“.

Kaum jemand hat sich in Corona-Zeiten voneinander verabschiedet, ohne dem „Tschüss“ oder dem „Auf Wiedersehen“ noch ein „Bitte bleib‘ gesund“ anzufügen. Kniffliger wurde es freilich, wenn jemand niesen musste. Reichte da – wie früher - ein bloßes „Gesundheit“? Oder musste – sei es aus Fürsorge oder aus Furcht – nachgefragt werden, ob es sich nur um ein normales

rund zehn Jahren empfahl der Deutsche Knigge-Rat, auf ein „Gesundheit“ zu verzichten. Argumentiert wurde, dass dieser Wunsch ursprünglich – also zu Zeiten der Pest! – gar nicht der niesenden Person galt, sondern ganz egoistisch sich selber. Besser sei es, so der Knigge-Rat, die niesende Person würde sich für ihr Verhalten entschuldigen, woraufhin die Menschen im Umfeld einfach nur stumm nicken sollten.



Aber wissen Sie was? Diesen schlaun Rat kann man doch echt „kniggen“, um es mal salopp zu sagen. Nein, 99,9 Prozent aller „Gesundheit“-Wünsche waren – zumindest nach der Pest - sehr wohl für die niesende Person bestimmt. Und einem Mitmenschen „Gesundheit“ zu wünschen, bedeutet auch keineswegs im Umkehrschluss, dass diesem Mitmenschen unterstellt würde, bereits in irgendeiner Weise

krank zu sein. Niesen ist etwas Natürliches. Kann mal passieren, kann eine Allergie sein, kann auch was Schlimmeres sein. Aber auf jeden Fall kann es ein kleiner „Wachrüttler“ sein, um mal wieder ans Wohlbefinden zu denken.

Der Ausruf „Gesundheit!“ sollte deshalb – ebenso wie das „Bitte bleib‘ gesund“ in Corona-Zeiten – einfach als eine nette Geste verstanden werden. Für gegenseitige Gesundheit.

Niesen handelte oder etwa um das Symptom einer bereits erfolgten Infektion?

Wer jetzt aber glaubt, dass vor Corona alles einfacher war mit dem richtigen Umgang beim Niesen, der irrt. Vor

Übrigens: Knigge-Experten räumen ein, dass sich kaum einer an ihre Empfehlung aus dem Jahr 2012 hält. Wie schön!

Ihr Mann»OH«Mann

Inhalt

Mann oh Mann – Herbst 2021

<i>Editorial: Priv.-Doz. Dr. med. Tobias Jäger</i>	3
<i>Kolumne: Mann »OH« Mann Gesundheit? Gesundheit!</i>	4
<i>„Endlich die wahre Liebe finden“ Pierre Franckh im Exklusiv-Interview</i>	6
<i>Fassen Sie sich ein Herz... ...und tun Sie etwas für Ihr wichtigstes Organ und gesunde Gefäße</i>	8
<i>Weg mit dem Problem – her mit der Herausforderung! Die Erfolgsphilosophie von Boxweltmeister Dr. Wladimir Klitschko</i>	10
<i>„Bin ich abnormal, wenn ich mir einen Rollentausch wünsche?“ Im Gespräch mit der Sexologin Jana Welch</i>	12
<i>Po: Hilfe für die Tabuzone Beschwerden im Analtbereich – Scham ist kein guter Ratgeber</i>	14
<i>Sex: Schluss mit Mythen Wir sagen, was wirklich Fakt ist</i>	16
<i>Fragen Sie Professor Sommer: „Hilfe, ich habe Pickel am Penis!“</i>	17
<i>Männer, schlagt neue Seiten auf! Diese Bücher geben Inspirationen, Tipps und wissenswerte Einblicke</i>	18
<i>Basenfasten entschlackt: Detox liegt auch für Männer immer mehr im Trend</i>	20
<i>„Beugen Sie rechtzeitig vor“ Nephrologe Dr. med. Jürgen Braun über gesunde Nieren</i>	22
<i>„Ich wollte nie von Beruf Erbe sein“ Interview mit Frank Otto</i>	24
<i>Mann, was ein Witz! / Impressum</i>	26

„Seelenpartner haben eine gemeinsame Vision“

Haben Sie Ihren Seelenpartner schon gefunden – oder suchen Sie noch? Der SPIEGEL-Bestsellerautor Pierre Franckh hat darüber ein Buch geschrieben, das Ihr Leben möglicherweise verändern kann. Die Redaktion sprach mit dem Mann, der einst nach einer persönlichen tiefen Krise seine Seelenpartnerin gefunden hat und heute anderen Menschen hilft, die wahre Liebe zu erleben.

Herr Franckh, suchen denn auch Männer einen Seelenpartner? Oder können diese schon mit dieser Bezeichnung wenig anfangen? Selbstverständlich suchen auch Männer nach einer wesentlichen, erfüllenden Partnerschaft. Der wahren, tiefen Liebe, die alle Höhen und Tiefen des Lebens gemeinsam durchlebt. Der Begriff „Seelenpartner“ implementiert genau die Werte, nach denen jeder sucht, aber selten findet, wie „bedingungslose Liebe“ zum Beispiel. Oft wird in diesem Zusammenhang genannt: „Ich möchte geliebt werden, so wie ich wirklich bin“. Oder: „Ich möchte mich auch ohne Worte zutiefst verstanden fühlen, ein Gefühl des Zuhause-seins im Anderen“. Männer sind genauso auf der Suche wie Frauen. Und letztendlich ist es geschlechterunabhängig. Denn es ist die Seele, die sucht, und es ist die Seele, die liebt. Es könnte sein, dass „Kopfmenschen“ mit dem Begriff noch nichts anfangen können, dennoch spüren sie oftmals eine Leere im Leben und denken, dass sie nie die wahre Liebe erfahren haben. Die Sehnsucht nach dem „aus dem Herzen leben“ wird immer stärker – das ist meine Erfahrung.

Was unterscheidet die romantische Liebe von einer Seelenpartnerschaft?

Eine romantische Liebe steigt anders in eine Partnerschaft ein, meistens über die hormonelle Attraktion. An dieser Stelle möchte ich die „5 Phasen der Liebe“ erwähnen, welche ich in meinem vorherigen Buch zitiere, und die die verschiedenen Veränderungsprozesse einer Partnerschaft beschreiben: 1.) Die Verliebtheitsphase = romantische Liebe, die „rosarote Brille“. 2.) Das Verliebtheitsgefühl verschwindet. 3.) Gegensätze werden bekämpft. 4.) Das Ich, Du und das wir. 5.) Du bist mein



Zuhause. Die meisten Partnerschaften kommen über die dritte Phase nicht hinaus. Eine Seelenpartnerschaft steigt meistens bereits beim Kennenlernen in der 5. Phase ein. Man trifft sich und hat das Gefühl, sich schon ewig zu kennen. Eine Vertrautheit in der Begegnung, welche man vorher nicht gekannt hat.

In Ihrem aktuellen Buch beschreiben Sie, dass wir uns erst einmal selbst als Partner definieren müssen, unsere Wünsche und Vorstellungen aufschreiben sollen. Warum ist das wichtig?

Nur wer sich selbst sehr gut kennt, weiß, was er will. Das gilt nicht nur für Partnerschaften, sondern für jeden Bereich im Leben gleichermaßen. Die meisten Menschen kommen zu schnell zusammen, oder trennen sich zu schnell oder lassen sich gar nicht erst richtig ein. Es werden ganz andere Themen für die Beziehung zugrunde gelegt: Status, Sicherheit, sexuelle Anziehung, Bedürftigkeit, Retter-Syndrom usw. Wenn man selbst Angst vor Nähe hat, wie soll man denn einen anderen Menschen an sich heranlassen? Wenn man vor seinen eigenen Gefühlen davonläuft, wie sollen



Lesenswert

Pierre Franckh, „Finde deinen Seelenpartner“ -
Wie du dich für die Liebe deines Lebens öffnest,
Verlag GU, € 16,99



Sie wollen mehr zu Pierre Franckh erfahren?

www.Happiness-House.de; www.Pierre-Franckh.de

die Gefühle in einer Partnerschaft stattfinden? Wenn ich nicht weiß, was ich für ein Partner bin, was ich einbringen kann und möchte, wie soll sich dann die Liebe entfalten?

Sie schreiben viel über Visionen. Was helfen uns diese in der Liebe?

Eine Seelenpartnerschaft hat eine gemeinsame Vision für die Welt. Da kommen zwei starke Persönlichkeiten auf Augenhöhe zusammen, welche gemeinsam nach Außen wirken wollen. Diese Partnerschaft geht über den Selbstzweck hinaus. Sie hat eine starke Basis, welche auch andere Menschen spüren. Die Qualität dieser Beziehung ist von tiefer Liebe, Verständnis, Verbundenheit und Hingabe auf allen Ebenen geprägt. Das höchste Glück ist es, den anderen glücklich zu machen.

Nun sprechen Sie in Ihrem Buch Menschen an, die ihren Seelenpartner offenbar noch suchen. Was aber kann der verheiratete Ehemann für seine bestehende Ehe tun, die durch Gewohnheiten über die Jahre an Hingabe und Leidenschaft eingebüßt hat?

Warum bleiben Menschen zusammen? Aus Bequemlichkeit? Aus Frustration? Natürlich kann eine bestehende Partnerschaft zu jedem Zeitpunkt eine neue Qualität bekommen – wenn sich beide dafür entscheiden. Um sich dem Partner wieder hingeben zu wollen, braucht es viel Kommunikation. Man sollte sehr

viel über Wünsche, Sehnsüchte und Bedürfnisse sprechen. Sich Zeit füreinander nehmen, um die eingefahrenen Beziehungsmuster auflösen zu können. Das ist eine kleine Herausforderung, weil die bestehenden Dinge in Frage gestellt werden und dann auch viele Verlustängste hochkommen können, aber es lohnt sich.

Viele kennen Sie noch als Schauspieler aus Fernsehserien wie etwa „Derrick“. Wie kam es, dass Sie eines Tages Glückscoach wurden?

Meine Berufswahl wurde als Kind bestimmt. Ich war mit sechs Jahren schon Kinderstar am Theater – meine Eltern waren beide Schauspieler – und so waren die Probebühnen mein Spielplatz. Später wurde ich dann als 13-Jähriger durch das Fernsehen sehr bekannt und wurde von Erfolg verwöhnt. Der Erfolg betäubte meine innere Leere. Nach Jahrzehnten der Berühmtheit und des Erfolges kam ich in meinem vierzigsten Lebensjahr in eine tiefe Krise. Ich zog mich für vier Monate von der Außenwelt zurück, um in mir Antworten zu suchen, wie es mir gelingen kann, die wahre, tiefe Liebe zu leben. Nach dieser selbsterwählten Katharsis habe ich meine Seelenpartnerin Michaela kennengelernt. Wir sind jetzt bald 30 Jahre verheiratet. Damals habe ich mich entschieden, mein authentisches Leben zu leben und begann Bücher zu schreiben, Vorträge und Seminare zu halten und wir gründeten Happiness House, die Online-Plattform für Persönlichkeitsentwicklung.



Privat und beruflich glücklich vereinte Seelen:
Michaela Merten und Pierre Franckh



Fassen

Lesen Sie hier einige Tipps, worauf zu achten ist, wenn Herz und Gefäße möglichst lange gesund bleiben sollen. Unser Experte ist Priv.-Doz. Dr. Magnus Baumhäkel, Mitglied des Vorstands der Deutschen Gesellschaft für Mann und Gesundheit sowie Kardiologe und Angiologe mit eigener Praxis in Saarbrücken.

Let's go!

Auch wenn wir uns wiederholen, das beste Rezept für ein gesundes Herz lautet: Bewegung, Bewegung, Bewegung. Aber für alle, die jetzt zu seufzen beginnen: Es reichen schon regelmäßige Spaziergänge, um vielerlei Krankheiten vorzubeugen. Idealerweise wäre es, wenn Sie an fünf Tagen in der Woche 30 Minuten gehen, radfahren, tanzen oder sich anderweitig bewegen. Ich weiß, dass das für viele schon eine größere Herausforderung ist. Aber fangen Sie doch einfach morgen schon an, Sie werden sich wundern, wie gut Ihnen das tut. Nehmen Sie im Büro die Treppe

statt Aufzug, arbeiten Sie mal im Stehen, und gehen Sie in Ihrer Mittagspause nach dem Kantinenbesuch noch ein paar Schritte um den Block. Das tut Körper und Geist gleichzeitig richtig gut.

Tschüss Übergewicht!

Oh ja, auch dieses Thema ist kein bequemes. Aber liebe Männer, der Bauchspeck ist nicht nur nicht attraktiv, er ist auch gefährlich. Bauchfett produziert Hormone und entzündungsfördernde Botenstoffe, die sich u.a. auf den Blutdruck auswirken können. Versuchen Sie Schritt für Schritt, sich noch gesünder zu ernähren und wenig bis kein Alkohol zu trinken. Zugegeben, bei all den vielen Ernährungstipps ist es nicht leicht den passenden Ernährungsstil für sich zu finden. Aber ich kann aus Erfahrung sagen, und das bestätigen auch viele Studien: Die Mittelmeerküche mit viel Obst und Gemüse, wenig Fleisch und dafür mehr Fisch, gesundem Olivenöl, Salat und Hülsenfrüchten ist sehr gesund und auch schmackhaft. Natürlich ist gegen ein Gläschen Wein oder Bier dazu meist nichts einzuwenden, aber gerade Alkohol hat durch seinen Zuckergehalt viele Kalorien und kann dadurch zu Übergewicht und hohem Blutdruck führen. Wer seinen Taillenumfang messen will: Sie sollten weniger als 102 Zentimeter anstreben.

Blutdruck in Ordnung?

Gerade Männer leiden häufig unter Bluthochdruck und wissen aber gar nichts davon. Ein erhöhter Blutdruckwert ist

Sie sich ein Herz...

...und tun Sie was dafür. Herz- und Gefäßerkrankungen sind Todesursache Nummer eins, das sollten wir uns immer wieder zu Herzen nehmen und unserem wichtigsten Organ mehr Aufmerksamkeit schenken.

oftmals nicht zu spüren, was ihn so gefährlich macht. Und eine längere Zeit nicht erkannter Bluthochdruck kann Organe wie das Herz, die Herzkranzgefäße, das Gehirn, die Nieren und die Blutgefäße schädigen. Die Folge können lebensbedrohliche Erkrankungen wie ein Schlaganfall oder Herzinfarkt sein. Lassen Sie also bei Ihrem nächsten Arztbesuch unbedingt den Blutdruck überprüfen. Oder fragen Sie in der nächsten Apotheke nach der Möglichkeit, Ihren Blutdruck messen zu lassen. Empfehlenswert ist es auch, sich ein eigenes Blutdruckmessgerät für zu Hause anzuschaffen oder sich auszuleihen. Und immer gilt: Achten Sie auf einen gesunden Lebensstil.

Cholesterin kontrollieren

Hohe LDL-Cholesterinspiegel verursachen Gefäßveränderungen in den Arterien des Herzens, die sogenannte Arteriosklerose. Auch in den Hirnarterien und Beinarterien bilden sich dann Ablagerungen, sogenannte Plaques. Auch das ist ein Risikofaktor für Herz-



Priv.-Doz. Dr. med. Magnus Baumhäkel
www.gefässpraxis-saarbrücken.de

infarkt und Schlaganfall. Auch ein zu hoher Cholesterinspiegel lässt sich in vielen Fällen gut mit einer Ernährungsumstellung in den Griff bekommen. Wer raucht, sollte seiner Gesundheit zuliebe damit aufhören. Wenn trotz eines gesünderen Lebensstils die Werte nicht merklich sinken, kann der Arzt cholesterinsenkende Medikamente verschreiben.

Entspannung in den Alltag einbauen

Gönnen Sie sich zwischendurch Ruhepausen. Wer zu häufig unter zeitlichem Druck steht, sich Sorgen macht oder zu wenig Freizeit genießt, kann auch krank werden. Das Herz ist ein feiner Sensor und kann sich durch Stechen oder leichte Schmerzen bemerkbar machen, wenn sich der Mensch dauerhaft nicht wohlfühlt. Es darf nicht vergessen werden, dass viele Krankheiten auch seelische Ursachen haben können. Oft ist es hier schon ausreichend, einen Gang runter zu schalten, und Dinge zu tun, die einem Spaß machen: musizieren, lesen, malen, werkeln, mit Kindern spielen. Auch Entspannungstechniken können hilfreich sein. Wenn ernsthaftere Sorgen und Gedanken das Wohlbefinden beeinträchtigen, ist es auf jeden Fall ratsam, den Arzt nach einer Therapie zu fragen.

Check-up mit Herz

Wir Ärzte werden nicht müde zu erwähnen, dass es wichtig ist, sich regelmäßig beim Arzt seines Vertrauens durchchecken zu lassen. Es gibt keine generelle Empfehlung, in welchem Alter man beim Kardiologen vorstellig werden sollte, aber Vorsorge-Untersuchungen bezüglich Herz-Kreislaufkrankungen können ab dem 35. Lebensjahr von allen Krankenversicherten in Anspruch genommen werden. Nur so können sich frühzeitig mögliche Veränderungen im Körper feststellen lassen. Seien Sie sich das wert!



.....

F.A.C.E. steht für Focus, Agility, Coordination und Endurance – Konzentration, Beweglichkeit, Koordination und Ausdauer. Diese vier Kernkompetenzen hat der ehemalige Boxweltmeister Dr. Wladimir Klitschko aus seiner Erfolgsphilosophie abgeleitet.

Weg mit dem Problem – her mit der Herausforderung!

Willenskraft ist die wahre Schlüsselfähigkeit, um Ziele erfolgreich in die Tat umzusetzen, davon ist der ehemalige Boxweltmeister Dr. Wladimir Klitschko umso mehr überzeugt, seit er eine zweite Karriere als Unternehmer gestartet hat. Über die von ihm entwickelte Methode „F.A.C.E. the Challenge“ hat er ein Buch geschrieben, das helfen kann, Träume Realität werden zu lassen.

Für Dr. Wladimir Klitschko ist das Leben eine lange Kette von Herausforderungen – privat wie beruflich. „Zu oft verfolgen wir Ziele von anderen Menschen oder Ziele, die nicht mehr zu uns passen. Und auch, wenn wir das richtige Ziel für uns identifiziert haben, hapert es fast immer an der Umsetzung.“ Das neue Buch von Dr. Wladimir Klitschko ist ein hilfreicher Wegweiser, Wünsche und Ziele mit Struktur anzugehen, und sich dabei immer wieder daran zu erinnern, dass nichts ohne Disziplin und Willenskraft im Leben wirklich erfolgreich umzusetzen ist.

Gemeinsam mit einem begleitenden Arbeitsbuch ist es empfehlenswert für alle, die Altes gerade hinterfragen und Neues angehen wollen.

Für unsere Leser haben wir uns auf sein ehrliches und persönliches Vorwort im Buch konzentriert. Dr. Wladimir Klitschko stellt darin Fragen und nimmt Stellung zu Themen, die uns alle ansprechen – und gibt Antworten, die in jedem etwas bewegen können.

Das Geheimnis meines Erfolgs?

„Es gibt keins. Meine Freiheit, meine Selbstbestimmtheit und mir selbst treu zu sein, waren immer mein Motor. Situationen, die sich nicht richtig angefühlt haben, habe ich geändert, auch, wenn das Zeit und Energie gekostet hat. Ich habe aber auch erfahren, wie schwer es ist, aus einer Situation der Fremdbestimmung auszubrechen. Erwartungen anderer zu enttäuschen, mag niemand gern, aber genau das muss in manchen Momenten sein.“



Lesenswert

Dr. Wladimir Klitschko, Tatjana Kiel: *F.A.C.E. the Challenge*.
€ 20,00; www.ariston-verlag.de

Die Zeit des Lockdowns...?

„...hat meinen inneren Kompass neu kalibriert und mir eines noch klarer gemacht: Allzu oft

verbringen wir unser Leben damit, etwas oder jemandem hinterherzulaufen: irgendwelchen To-do-Listen, einem neuen Projekt, den Forderungen der Gesellschaft, den Wünschen der Familie. Wir sind Getriebene auf der Jagd nach Zielen, um unser Leben, den Blick anderer auf uns oder unsere finanzielle Situation zu verbessern. Doch sind das wirklich unsere eigenen Ziele, die wir so aufopfernd verfolgen?“

Was ist das für ein Ziel, das mich gerade umtreibt? Ergibt es wirklich Sinn für mich? Fragen wie diese stelle ich mir oft...

„In meiner Zeit als Boxer habe ich erkannt, dass ein glückliches Leben für mich ganz entscheidend davon abhängt, dass ich die Kontrolle behalte – über mich selbst, meine Zeit, meine Lebensenergie. In meinem neuen Buch möchte ich auffordern, sich klarzumachen, was man braucht, um künftige Herausforderungen zu bewältigen. Zeit nicht auf Ziele zu verschwenden, die nicht die eigenen sind. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass wir alle offenbar dazu neigen, das zu vergessen und allzu schnell bereit sind, Konventionen und Erwartungen anderer zu verfolgen und so den Sinn für uns selbst aus den Augen zu verlieren.“

Willenskraft ist die stärkste Kraft im Leben...

„...zu dieser Überzeugung bin ich im Lauf meiner Karriere gelangt. Wobei mir das besonders klar wurde? 2004 war ich nach meiner zweiten Niederlage in Folge komplett abgeschrieben, aber weil ich immer wusste, dass ich selbst die bewegende Kraft bin, habe ich es geschafft, zurückzukommen. Dafür ist es wichtig, die Zweifel hinter sich zu lassen und den Glauben an sich umso mehr zu stärken, je weniger er von außen kommt.“

„Die Kernfähigkeiten Fokus, Agilität, Koordination und Ausdauer sind die vier Schritte, um Willenskraft, den festen Glauben an sich selbst und die eigenen Fähigkeiten zu spüren und am Ende richtig einzusetzen.“

Jeder von uns ist einzigartig und muss die Herausforderung wählen, die zum eigenen Leben passt.

Ein Sprichwort sagt: „Der Himmel ist die Grenze!“ Nein!

„Du bist die Grenze! Nur du kannst dich davon abhalten, dein eigenes Leben zu führen. Mach keine Kompromisse, hör auf zu wünschen und fang an zu wollen und zu handeln. Du bist die bewegende Kraft. Nutze dieses Wissen für dein Leben! Ich habe es geschafft und an mich geglaubt – und du kannst dasselbe, indem du an dich selbst glaubst.“



WELCH LEIDENSCHAFT!

Jana Welch ist Sexologin M.A. und systemische Sexualtherapeutin mit eigener Praxis in Hamburg. Nicht erst seit der Pandemie bietet sie auch Gespräche über Zoom an – und das weltweit und gerne auch auf Englisch. Sie ist bekannt als Moderatorin und Autorin. In „MANN OH MANN“ schreibt sie in ihrer Rubrik „Welch Leidenschaft!“ über das sexuelle Begehren des Menschen.



Sie berät leidenschaftlich gerne:
Die Hamburger Sexologin **JANA WELCH**
nimmt kein Blatt vor den Mund, wenn es um
die schönste Sache der Welt geht

„Bin ich abnormal, wenn ich mir einen Rollentausch wünsche?“

Sexologin Jana Welch weiß aus ihrer Praxis, dass viele Männer erotische Phantasien haben, für die sie sich schämen. In dieser Ausgabe schreibt sie darüber, dass Schweigen aber keine Lösung ist, und ein ehrliches Gespräch sehr befreiend für die Beziehung sein kann.

„Ich habe den Wunsch mich manchmal als Frau anzuziehen“, „Ich wollte schon immer mal Analverkehr haben“, „Ich stelle es mir erregend vor, wenn mich eine Frau einmal mit einem Dildo penetrieren würde“, „Ich stelle mir manchmal vor, Sex mit einem Mann zu haben“.

Das sind alles Wünsche, die mir in der Praxis begegnen. Wünsche von Männern, die in so einem engen gesellschaftlichen Korsett stecken, dass sie sich selbst verurteilen, diese wunderbaren erotischen Gedanken zu haben. Sie betrachten sich quasi von außen und geben sich dann verschämt den Stempel „abnormal“ oder „pervers“. Sie richten über sich selbst und leben als Konsequenz eine Sexualität, die nicht ihren Wünschen und Erregungen entspricht. Mit der Zeit erfahren diese Männer eine Sexualität, die ihnen gar nicht mehr gefällt und die dafür Sorge tragen kann, dass ihre Erektionsfähigkeit nachlässt. Die Angst, dass der Partner sie vielleicht verlassen könnte, ist lähmend und verhindert ganz massiv ein offenes und klärendes Gespräch. Welch verpasste Gelegenheit. Denn nur wenn man seine Wahrheit spricht, können Wunder passieren.

Was wäre also, wenn diese quälenden sexuellen Fantasien endlich gesehen werden dürften. Wenn es ganz normal und wunderschön wäre, den eigenen Partner teilhaben zu lassen? So könnte eine blühende Sexualität entstehen, die verschiedene Knospen und Blüten tragen darf. Sich selbst zu zeigen, wer man wirklich ist, braucht verdammt viel Mut und Vertrauen. Und ja, natürlich könnte es sein, dass der eigene Partner erst einmal verstört reagiert, wenn man die Katze aus dem Sack lässt.

Genauso ging es Klaus, der seit vielen Jahren von dem Wunsch heimgesucht wurde, seine Frau anal zu befriedigen. Diese wiederum hatte panische Angst davor – einfach weil es in ihrer Vorstellung schmerzhaft werden würde. Sie hatten es einmal versucht, und es war keine schöne Erfahrung für sie. Die beiden buchten einen Termin bei mir und ich merkte schnell, dass Heide auch den normalen penetrativen Sex als zu „hart“ empfand. Sie konnte sich



nicht vorstellen, dass ihr Mann gerade bei dem für ihn so erregenden Analverkehr langsam machen würde und vorsichtig sein könnte.

Tatsächlich ist es so, dass sich kaum ein heterosexueller Mann vorstellen kann, wie es sich für eine Frau anfühlt, wenn sie zu schnell und zu hart penetriert wird. Und so schlug ich den beiden ein Experiment vor. Nach einer langen sensuellen Massage sollte Heide ihrem Mann einen sehr öligen Finger in seinen Anus einführen. Langsam und mit viel Gefühl. In tantrischen Kreisen wird dies auch „Sacred Spot Massage“ genannt. Wobei der Fokus nicht auf der Bewegung des Fingers liegt, sondern vielmehr im Stillhalten und im gemeinsamen Atmen und Fühlen. Und das für fünfzehn (!) Minuten.

Klaus war erst einmal entsetzt – „Wie, er solle sich jetzt den Finger in den Po stecken lassen – er sei ja nicht schwul“. Seiner Frau gefiel die Idee und nach langem Hin-und Her konnten sich die beiden einigen, es einmal zu versuchen.

In der nächsten Sitzung erschien das Paar sehr gelöst und zuversichtiger. Heide hatte sich selbst therapiert – sie konnte es sich nun besser vorstellen, es noch einmal langsam zu versuchen, und Klaus hatte zum ersten Mal in seinem Leben eine Idee davon, wie es sich für eine Frau anfühlen musste, penetriert zu werden.

Dieser Rollenwechsel hat zu mehr Intimität und Verständnis in ihrer Beziehung und in ihrem sexuellen Verhalten geführt.

Es kann sich also durchaus manchmal lohnen, etwas von sich preiszugeben. Denn nur so kann sich eine Beziehung weiterentwickeln.

Wenn Sie selbst zu Hause mal einen Rollentausch ausprobieren wollen, finden Sie dazu im Internet unter „Sacret Spot Massage“ viele spannende Anleitungen. Schauen Sie, was zu Ihnen und Ihrer Partnerschaft passt. Wenn Sie noch unsicher sind, setzen Sie sich nicht unter Druck. Neue Wege in der Sexualität brauchen Zeit und ganz viel Einfühlungsvermögen.





Priv.-Doz. Dr. Peter C. Ambe aus Hürth klärt in seinem Buch darüber auf, dass Scham kein guter Ratgeber bei Leiden im Analbereich ist.

„Das geht mir jetzt nicht mehr am Po vorbei“

Beschwerden im Analbereich sind nicht selten und vor allem eines nicht: peinlich. Wer Schmerzen oder Beschwerden hat, sollte den Besuch beim Proktologen auf keinen Fall scheuen.

Probleme im Bereich des Pos kann es viele geben: Hämorrhoiden, Analfissuren, Geschlechtskrankheiten, Fisteln, Verstopfung oder Inkontinenz. Um hier fachmännische Hilfe zu bekommen, ist es ratsam, einen Facharzt oder eine Fachärztin aufzusuchen mit der entsprechenden Zusatzbezeichnung „Proktologie“ – einer Spezialisierung auf Enddarm- und Analerkrankungen. Ein erfahrener Proktologe ist Priv.-Doz. Dr. med. Peter C. Ambe, der in seinem neuen Buch „Wenn der Po Hilfe braucht“ Expertenrat für Laien gibt.

Der in Hürth (Nordrhein-Westfalen) lebende und praktizierende Arzt hat während der Erstellung seines Ratgebers eine anonyme Internet-Umfrage gemacht, um zu erfahren, warum so viele Menschen, die an einem proktologischen Krankheitsbild leiden, keine ärztliche Hilfe aufsuchen. Als eines der zentralen Themen wurde das Schamgefühl angegeben, begleitet von Intimität, Ekelfaktor, Datenschutz und Sauberkeit/Körpergeruch. Dr. Ambe kann diese Gedanken zwar verstehen, sie aber gleichzeitig auch beruhigend entkräften. „Mein Tipp bei Po-Beschwerden ist einfach“, schreibt er in seinem Buch: „Denken Sie an ein krankes Organ, das Hilfe braucht. Ihr Proktologe weiß über Ihre Intimitätssorgen Bescheid und will sein Möglichstes tun, damit sie sich geschützt fühlen.“



Lesenswert

PD Dr. med. Peter C. Ambe,
„Wenn der Po Hilfe braucht“,
Expertenrat bei Beschwerden
in der Tabuzone.
Verlag südwest, € 20,00

PD Dr. Peter C. Ambe ist ein medizinisch gut verständlicher Ratgeber gelungen, aus dem die „Mann oh Mann“-Redaktion hier einige Krankheitsbilder für erste Einsichten ausgewählt hat.

Hämorrhoiden:

„Nach meinem Wissensstand gibt es leider keinen wissenschaftlichen Beleg dafür, welche spezifischen Ursachen für das Hämorrhoidalleiden verantwortlich sind“, erklärt Dr. Peter C. Ambe. Aus der klinischen Erfahrung heraus ließen sich allerdings bestimmte Tendenzen hinsichtlich der Entwicklung dieser geschwollenen Gefäßkissen feststellen. Mögliche Risikofaktoren können demnach fortgeschrittenes Alter und Verstopfung sein. „Durch starkes Pressen kann die Entstehung begünstigt werden“.

Hämorrhoiden gehen nahezu immer mit Blutverlust, Jucken und Schmerzen einher, das Ausmaß des Hämorrhoidalleidens lässt sich in vier Schweregrade unterteilen, wie Dr. Ambe erklärt. In einigen Fällen können sogenannte Prolapse auftreten, was bedeutet, dass ein geschwollenes Gesäßkissen sogar aus dem After herausrutschen kann. Behandlungsmöglichkeiten sind in vielen Fällen ohne Operation möglich, aber ein Besuch beim Proktologen ist unbedingt ratsam – einerseits zur richtigen Behandlung des Hämorrhoidalleidens, andererseits aber auch zur Abklärung des Blutverlusts, der auch ein Indiz für einen Darmtumor sein kann.

Fisteln

Eine Analfistel ist ein nicht natürlicher Gang zwischen zwei Hohlräumen oder einem Hohlraum und der Außenumgebung. „Im Analbereich eine unangenehme Sache“, so Dr. Ambe. Wie aber entstehen Fisteln? „Eine Fistel entsteht dadurch, dass eine Entzündung im Anus beziehungsweise im Drüsenkanal des Anus entstanden ist, und diese Entzündung den Weg des geringsten Widerstandes nach draußen sucht.“ In den meisten Fällen macht sich die Entzündung als Abszess bemerkbar – eine Eiteransammlung in einer anatomisch nicht vorhandenen Höhle. „Dieser Abszess kann höllisch wehtun, weil das ganze Gewebe unter Druck steht“, erklärt Dr. Peter C. Ambe. „Und wenn dieser Abszess – egal wie, entweder von allein oder mithilfe des Proktologen – den Weg

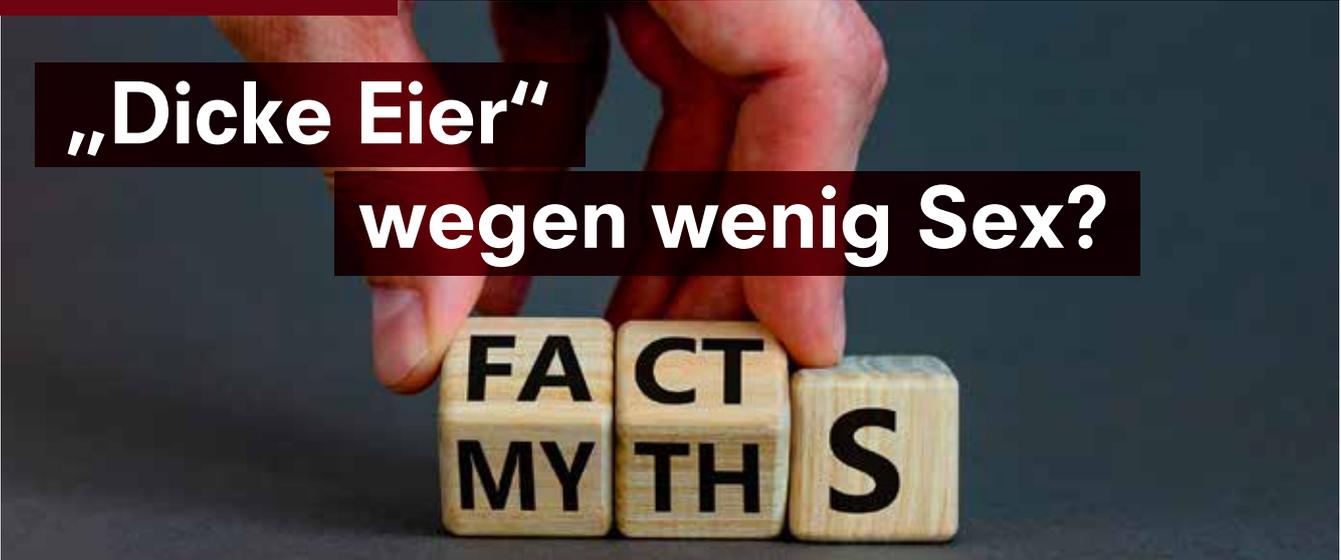
nach draußen findet, kann eine Fistel entstehen“. Ein mögliches Indiz für das Vorhandensein einer Fistel ist neben dem Schmerz auch eine nasse Unterhose mit Eiterabsonderungen. Wer glaubt, an einer Fistel zu leiden, sollte einen Proktologen zur Abklärung aufsuchen. Die gängigste Behandlungsmethode der Fistelversorgung ist das operative Verfahren.

Verstopfung

Es gibt zwei Formen von Verstopfung: die akute und die chronische.

Eine akute Verstopfung macht sich in kurzer Zeit bemerkbar, dabei bleibt nicht nur der Stuhlgang prompt aus, sondern der oder die Betroffene leidet auch unter starken Bauchschmerzen und Übelkeit, oft mit Erbrechen. Bei diesen Anzeichen sollte sofort – selbst in der Nacht – eine Klinik aufgesucht werden, da ein lebensgefährlicher Darmverschluss vorliegen könnte, der umgehend behandelt werden muss.

Die chronische Verstopfung, auch Obstipation genannt, kann sich über mehrere Wochen oder Monate entwickeln. Symptome sind hier beispielsweise weniger als drei Stuhlgänge in der Woche. Anzeichen sind desweiteren sehr harter Stuhl sowie das Gefühl, sehr stark pressen zu müssen und den Darm nicht leer zu bekommen. Ursachen können Diabetes sein oder verschiedene Nervenkrankheiten. Ebenso können spezielle Medikamente und Hormonerkrankungen eine Ursache für Verstopfung darstellen. Auch hier ist der Besuch eines Facharztes oder Fachärztin unbedingt ratsam, um die Ursachen abklären zu können.



„Dicke Eier“

wegen wenig Sex?

Wir befreien uns von „alten Hüten“ und Mythen rund um Sexualität und sagen, was wirklich Fakt ist.

Mythos 1: Ohne Sex schwellen Hoden an

„Dicke Eier“ muss kein Mann befürchten, wenn er wenig oder gar keinen Sex hat: Wenn es längere Zeit nicht zum Samenerguss kommt, bauen Immunzellen des Körpers die Spermien einfach wieder ab – oder sie werden bei einem unwillkürlichen Samenerguss nach draußen befördert. Dies geschieht häufig in der Nacht im Schlaf.

Mythos 2: Kein Sex ist schädlich

Auf die Libido wirkt es auf unterschiedliche Weise, wenn man längere Zeit keinen Sex hat. Anfangs kann sie gesteigert sein, auf Dauer lässt sie aber bei den meisten Männern nach. Es gibt eine hormonelle Rückkopplung – und wenn ein Mann weniger Samenergüsse hat, wird auch weniger Testosteron ausgeschüttet und die Libido sinkt in der Folge. Wenig Sex macht auf lange Sicht vor allem weniger Lust auf Sex. Männer, die selten oder keinen Sex haben, empfehle ich, ihren Testosteronwert bei einem Arzt ihres Vertrauens testen zu lassen. Eine Hormonersatztherapie kann helfen, sich wieder lustvoller und lebendiger zu fühlen.

Mythos 3: Sex schützt vor Corona

Nein. Es kann lebensgefährlich sein, sich darauf zu verlassen. Sex entspannt und kann daher dazu beitragen, Menschen weniger anfällig für Stress zu machen. Und ja: Sex stärkt das Immunsystem und sorgt so dafür, dass man sich weniger schnell eine Erkältung oder andere Krankheiten einfängt. Das allein reicht aber nicht. Eine ausgewogene Ernährung und ein vernünftiger Lebensstil sollten immer Grundlage sein für eine gesunde Abwehr.

Mythos 4: Masturbieren ist nur was für Jugendliche

Selbstbefriedigung kann in jedem Alter erfüllend sein. Und der schöne Nebeneffekt ist, dass durch Sex oder Masturbation die Prostata geschützt wird. Das Prostatasekret ist sehr sauer, und wenn es sehr lange in der Prostata bleibt, kann es zu Reizzu-

ständen kommen. Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen: das Risiko für Prostatakrebs sinkt, wenn man regelmäßig ejakuliert – übrigens gerade für Männer im höheren Alter.



Priv.-Doz. Dr. med. Tobias Jäger ist Urologe, Androloge und Vorstandsmitglied der Deutschen Gesellschaft für Mann und Gesundheit. In seiner Praxis in Essen wird er häufig mit Mythen rund um das Thema Sex konfrontiert. Wir haben mit ihm über die häufigsten gesprochen. www.upk-essen.de · www.maennerarzt.com

Fragen Sie Professor Sommer!

Was Sie schon immer rund um Sexualität wissen wollten – hier gibt´s ehrliche Antworten.

„Hilfe, ich habe Pickel am Penis! Mir ist das peinlich, auch mache ich mir Sorgen, ob das gefährlich ist?“

Vielen Männern ist es unangenehm, wenn sie Pickel an ihrem Penis oder an den Hoden entdecken, und viele machen sich natürlich Gedanken, da sind Sie nicht alleine. Aber ich kann Sie zunächst einmal beruhigen, denn in den meisten Fällen sind Rötungen oder Pickel am Penis harmloser Ursache. Sollte es eine ansteckende Krankheit sein, die hinter dem Symptom steckt, lässt sie sich gut behandeln. Bevor ich hier ein bisschen mehr auf mögliche Ursachen eingehe, möchte ich Sie bitten, in jedem Fall den Gang zum Arzt nicht zu scheuen, da nur dieser die genaue Ursache abklären kann. Peinlich muss Ihnen das im Übrigen nie sein – für einen Urologen ist das eine ganz normale Routine, Geschlechtssteile und ihre Erkrankungen zu sehen und zu behandeln.



Also Pickel am Penis sind zunächst einmal gar nicht ungewöhnlich: Am Schaft und an den Hoden sitzen wie überall sonst am Körper Talgdrüsen. Diese können verstopfen, und dann entwickelt sich ein Pickel, wie es zum Beispiel auch manchmal im Gesicht passiert. Es kommt ebenfalls vor, dass sich Haarwurzeln entzünden. Das kann in der Folge dazu führen, dass sich am Schaft oder an den Hoden ein Pickel bildet. Diese Pickel verschwinden aber nach einigen Tagen wieder und alles ist gut. Wenn die Pickel aber länger bleiben, sich entzünden oder schmerzen, gibt es verschiedene Ursachen. Eine Pilzinfektion an der Eichel etwa kann zu Pickelchen führen oder auch eine durch Bakterien ausgelöste Entzündung. Ebenso gibt es sogenannte Hornzipfel, das sind Hautveränderungen,



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

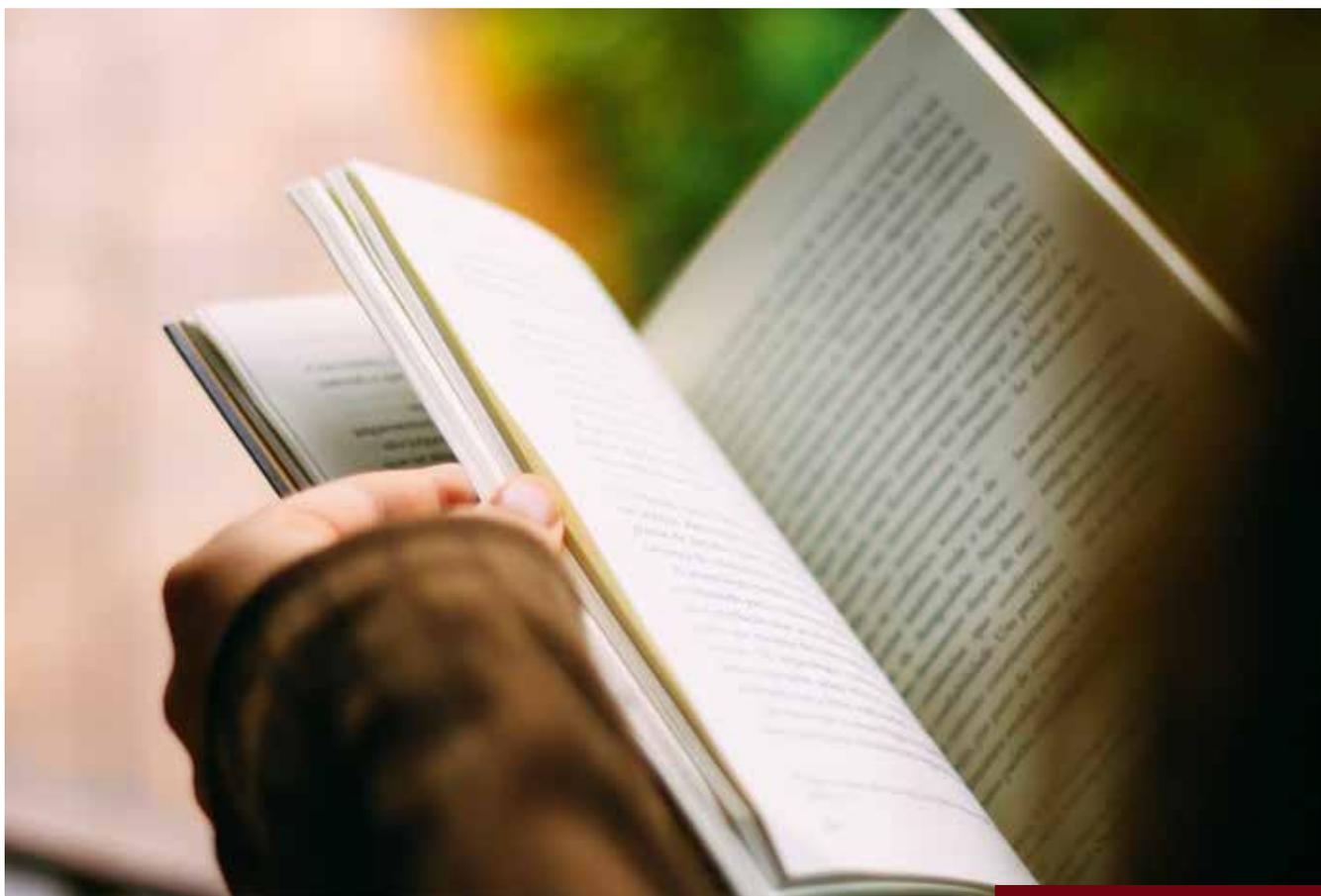
die aussehen wie kleine Warzen, von denen aber gesundheitlich keine Gefahr ausgeht. Auch hier kann ich nur wieder betonen, dass es das Beste ist, mit einem Arzt darüber zu sprechen. Nur er kann abklären, ob nicht vielleicht doch hinter Pickelchen am Penis auch eine Geschlechtskrankheit steckt.

Denn insbesondere Syphilis zeigt sich durch Hautveränderungen am Penis, die wie Pickel aussehen können. Die Krankheit wird vor allem durch ungeschützte sexuelle Kontakte mit infizierten Personen übertragen und ist ansteckend. Aber auch diese Krankheit lässt sich gut mit einem Antibiotikum behandeln, allerdings ist es wichtig, hier nicht zu lange zu warten, da sich die Erreger im Körper verteilen und zu Schäden an den Nervenbahnen und Organen führen können.

Kurzum: Wenn die Pickel Sie schon eine Weile begleiten sollten, dann vereinbaren Sie noch heute einen Arzttermin. Dann haben Sie Gewissheit und schützen damit sich und ihre Sexualpartner.

Ihr Professor Frank Sommer

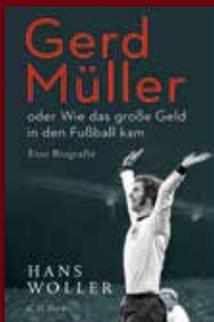
Männer, schlägt neue Seiten auf!



Vom persönlichen Coming Out über quälende Rückenschmerzen: Diese neuen Bücher geben Inspirationen, Tipps und wissenswerte Einblicke

Gerd Müller

Die Biographie erschien bereits 2019 – in Gedenken an den jetzt im August verstorbenen Welt-Fußballstar Gerd Müller liest sie sich aber nochmal so gut.



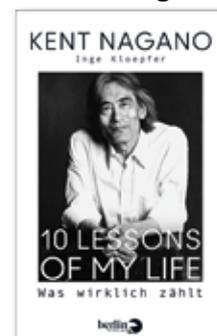
„Gerd Müller – oder wie das große Geld in den Fußball kam“, Hans Woller, Verlag Beck, € 22,95



Leitsätze fürs Leben

Kent Nagano blickt in diesem Buch auf seinen persönlichen Wertekanon. Der internationale Stardirigent berichtet von Begegnungen, in denen sich ihm Einsichten vermittelt haben, die zu den Werten wurden, für die er steht. Seine wichtigsten Lektionen des Lebens, die er gemeinsam mit der Autorin Inge Kloepfer zu Papier gebracht hat, sind überwiegend rund um Künste und klassische Musik entstanden, gehen jedoch auch weit darüber hinaus – es sind Leitsätze fürs Leben, nicht nur für ihn. Das Buch erscheint am 30. September.

Kent Nagano, Inge Kloepfer, *10 Lessons of my life*, berlin Verlag, € 22,00



Der wichtigste Moment im Leben

„Macht es, bringt es hinter euch, es gibt vielleicht kurzzeitig etwas Wirbel, aber das Leben ist danach ehrlicher und entspannter.“ So Cartoonist Ralf König („Der bewegte Mann“) in Sebastian Goddemeiers in diesem Jahr erschienenen Buch: „Coming out“. Hier kommen queere prominente Stars zu Wort und sprechen über den wichtigsten Moment in ihrem Leben. Sie erzählen, wie sie ihr Outing erlebt und trotz aller Widerstände gelernt haben, sich selbst zu akzeptieren und zu lieben. Denn Beleidigungen wie Schwuchtel, Homofürst und Popopirat bekommen leider auch heute noch viele Menschen zu hören, die nicht heterosexuell sind. „Coming-out“ ist ein Buch über Erfahrung, Kraft und Hoffnung und für all diejenigen, die ihr Coming-out noch vor oder vielleicht auch schon hinter sich haben.



Sebastian Goddemeiers, „Coming out“:
Queere Stars über den wichtigsten Moment in ihrem Leben,
riva Verlag, € 16,99



Nie mehr „Rücken“



Warum sind Rücken und Gelenke so anfällig für Schmerzen? Warum plagen uns Schulter- und Nackenschmerzen, Gelenkprobleme, Knieschmerzen, Arthrose, Rheuma, Sehnenscheidenentzündungen? Warum leidet jeder Dritte unter Rückenschmerzen, sind im Alter zwei Drittel von Arthrose betroffen? Das Verblüffende: All diese scheinbar so unterschiedlichen Erkrankungen hängen miteinander zusammen, sind Symptome desselben Problemkreises! Dr. med. Ulrich Strunz erklärt, was Knochen, Muskeln, Sehnen und Bänder brauchen, damit sie gesund werden und bleiben, ein Leben lang. Er zeigt, wie gängige Erkrankungen des Bewegungsapparats entstehen und wie sie heilen: mit der richtigen Ernährung, Bewegung und Entspannung. Einzigartige Tipps für alle, die sich vor Erkrankungen an Knochen, Muskeln und Gelenken schützen oder endlich wieder schmerzfrei leben möchten.

Dr. med. Ulrich Strunz, 77 Tipps für Rücken und Gelenke,
Heyne-Verlag, € 12,99

Männer beantworten Frauen-Fragen

Aufsichtsrätin und Mutter Fränzi Kühne bietet eine überraschende und unterhaltsame Perspektive auf das, was in Sachen Gleichberechtigung immer noch falsch läuft. In ihrem neuen Buch stellt sie Männern Fragen, die ihnen sonst so nicht gestellt werden: „Herr Maas, Sie tragen meist Anzug und Krawatte – das ist Standard in der Politik, oder?“ „Mussten Sie sich zwischen Kindern und Ihrem Start-up entscheiden, Herr Zeiler?“ Fragen, die für Männer seltsam klingen – und zwar deshalb, weil sie sonst nur Frauen gestellt werden. „Ich habe das am eigenen Leib erfahren, als ich jüngste Aufsichtsrätin Deutschlands wurde. Aber statt mich zu ärgern, habe ich mir einen Spaß gemacht und den Spieß einfach umgedreht: Jetzt stelle ich Männern all die Fragen, mit denen ich sonst konfrontiert werde.“ Unter anderem haben auch diese Männer geantwortet: Axel Bosse, Rainer Esser, Gregor Gysi, Christian Rach, Ole von Beust. Ein Buch, das überrascht und unterhält – und das Männer unbedingt gelesen haben sollten.



Fränzi Kühne, „Was Männer nie gefragt werden“,
Verlag Fischer, € 14,00

Verzicht kann so befreiend sein



Fasten oder das bewusste Weglassen bestimmter Lebensmittel wie beim Basenfasten liegt auch für Männer immer mehr im Trend.

Waren es früher überwiegend Frauen, die sich bestimmte Fasten-Phasen aussuchten, so kommen auch mittlerweile immer mehr Männer auf den Geschmack, dass weniger mehr sein kann und ein großes Plus für die Gesundheit bedeutet. Ein guter Mittelweg, um nicht gleich völlig auf Nahrung verzichten zu müssen, ist hierbei das Basenfasten.

Basenfasten bedeutet, dass man ausschließlich mit basischen Lebensmitteln fastet, also nicht, wie man auch irrtümlicherweise annehmen könnte, auf basische Lebensmittel verzichtet. Das Gegenteil ist der Fall: Man(n) streicht für einen bestimmten Zeitraum - empfohlen werden für eine Kur sieben bis zehn Tage - alle säurebildenden Nahrungsmittel vom Speiseplan: also kein

Fleisch, keinerlei Kuhmilchprodukte, keine Backwaren, kein Alkohol und keine Süßigkeiten. Stattdessen kommen für eine gewisse Zeit ausschließlich Zubereitungen aus Obst, Gemüse und Kräutern auf den Tisch. Mag für manchen zunächst hart klingen, kann aber richtig lecker sein und tut nachweislich Körper und Geist so gut.

Zum Hintergrund: Der menschliche Organismus besteht zum größten Teil aus Flüssigkeiten, die alle einen bestimmten pH-Wert haben. Dieser Wert zeigt an, wie sauer oder wie basisch eine Flüssigkeit ist. Die Flüssigkeit in unserem Magen, die sogenannte Ma-



GUT ZU WISSEN!

Sauer ist nicht gleich sauer: Viele Zitrusfrüchte, wie zum Beispiel Zitronen, werden häufig zum sauren Obst gezählt. Das stimmt aber nicht! Im Körper wird die Zitronensäure nämlich basisch verstoffwechselt und wirkt sich also positiv auf unseren Säure-Basen-Haushalt aus. „Dies ist übrigens ein guter Tipp für alle, die nicht gleich komplett basenfasten wollen: Vor dem Schlafengehen einfach noch ein Glas Wasser mit einer halben ausgepressten Zitrone trinken – das gibt unserem Säure-Basen-Haushalt einen ausgleichenden Kick“, schlägt Prof. Sommer vor.



„Eine Basenfastenkur ist eine gute Reinigung für den Körper, die ihm gleichzeitig viele wichtige Vitamine und Mineralien zukommen lässt. Wenn Sie sich unsicher sind, ob das für Sie die richtige Gesundheitsvorsorge ist, fragen Sie einen Arzt Ihres Vertrauens. Und verzichten Sie bitte nicht ohne ärztlichen Rat komplett auf Nahrung, denn das klassische Fasten kann zu erheblichen Mangelerscheinungen führen, da besonders Eiweißmangel dem Körper, vor allem den Muskeln, schaden kann. Besser also: Mal nur auf bestimmte Lebens- und Genussmittel verzichten und die Kur als Sprungbrett für eine ganzheitliche Ernährungsumstellung nutzen.“

Prof. Dr. med. Frank Sommer

gensäure, beispielsweise hat einen sehr niedrigen pH-Wert und ist damit sehr sauer. Unser Blut hingegen ist mit einem pH-Wert zwischen 7,35 und 7,45 wesentlich basischer.

Eine ausgewogene Balance zwischen Säuren und Basen in unserem Körper ist ein wichtiger Faktor für unsere Gesundheit. Und normalerweise ist unser Organismus auch ganz von alleine dazu fähig, den Säure-Basen-Haushalt im Gleichgewicht zu halten. Wenn nun aber durch eine einseitige Ernährung zu viele Säuren über die Nahrung aufgenommen werden und dem Organismus gleichzeitig auch noch zu wenige Mineralien zur Verfügung stehen, kommt es zu einer sogenannten Übersäuerung. „Der Körper kann die entstandenen Schlacken dann nicht mehr ausscheiden und lagert sie im Bindegewebe, den Blutgefäßen und den Gelenken ein, wo sie wichtige Stoffwechselfvorgänge blockieren können“, erklärt Prof. Dr. med. Frank Sommer, Präsident der Deutschen Gesellschaft für Mann und Gesundheit (DGMG), der sich als Männerarzt auch auf gesunde Ernährung spezialisiert hat.

Den meisten Menschen ist bewusst, dass Fleisch, Wurst, Nikotin, Alkohol, Weißmehlprodukte und Zucker ungesund sind, besonders dann, wenn sie in großen Mengen gegessen werden. Dass ihr Genuss aber auch verantwortlich für viele Krankheiten sein kann, vergessen viele. „Wenn diese säurebildenden Nahrungsmittel verzehrt werden, entstehen im Blut giftige Säuren, die der Körper so schnell wie möglich wieder loswerden möchte“, erklärt Prof. Sommer. Das gelingt sehr gut mit einer Basenfasten-Kur, für die wir im Folgenden ein paar Tipps zusammengetragen haben:

Basenfasten – was muss ich beachten?

- » Wer eine Basenfasten-Kur beginnen möchte, sollte sich im Vorfeld ausreichend informieren, es gibt viele Bücher zu diesem Thema. Selbstverständlich kann der Hausarzt oder ein Ernährungsberater wertvolle Tipps geben.
- » Empfehlenswert ist ein Fastenzeitraum von ungefähr einer Woche. Sie sollten jedoch schon ein paar Tage zuvor damit beginnen, Koffein, Nikotin und Alkohol wegzulassen. „Es ist normal, dass der Körper in dieser Zeit schon mit beispielsweise Kopfschmerzen reagieren kann“, sagt Prof. Sommer. „Das sind sogenannte Entzugserscheinungen, die dann normal sind.“
- » Nehmen Sie sich fürs Basenfasten Zeit, vielleicht bewusst eine Woche Urlaub. Der Körper braucht in diesen Tagen Ruhe und Entspannung.
- » Gleichzeitig tut aber auch sanfte Bewegung gut: Ein Spaziergang an der frischen Luft oder auch einmal Yoga oder Pilates können hier Körper und Geist wirksam begleiten.
- » Sich basisch zu ernähren, kann sehr lecker sein, seien Sie kreativ und probieren neue Kreationen aus, die dann auch anderen Familienmitgliedern überraschend gut schmecken. Es ist faszinierend, wie gut wir beispielsweise auch ohne Fleisch, Käse und Getreide eine Mahlzeit zubereiten können?
- » Vergessen Sie nicht das ausreichende Trinken von Wasser und Kräutertees. Die Schlacken wollen schließlich herausgespült werden.

„Beugen Sie rechtzeitig vor“



Wie wichtig ist es, gesunde Nieren zu haben? Nephrologe Dr. med. Jürgen Braun (Praxen Dr. Braun) erklärt, warum Prävention so wichtig ist - und warum Nierenschutz auch Gefäßschutz bedeutet.

Herr Dr. Braun, warum denken so wenige Menschen überhaupt an die Gesundheit ihrer Nieren?

Viele Menschen denken, dass sie bei Nierenerkrankungen Schmerzen im Bereich der Nierengegend verspüren müssten. Das ist aber meist nicht der Fall, auch bei bereits weit fortgeschrittenen Nierenerkrankungen nicht. Deswegen mein Appell: Lassen Sie es erst gar nicht so weit kommen. Bei uns in den Praxen Dr. Braun gibt es eine spezielle Präventionssprechstunde, um wirksame wie alltagstaugliche Mittel zur Prävention an die Hand zu geben. Hier informieren wir über Funktionsweise der Nieren und erklären, wie Sie gemeinsam mit Ihren Nieren fit bleiben.

Die Nieren brauchen also rechtzeitig genügend Aufmerksamkeit?

Wir kümmern uns täglich um Menschen mit mehr oder weniger eingeschränkter Funktion der lebensnotwendigen Nierenfunktion. Auf der Suche nach den Ursachen finden wir sehr oft mehrere, seit vielen Jahren bestehende Störungen, die nicht erkannt, beachtet oder konsequent genug behandelt wurden und in eine gemeinsame Endstrecke münden: die Schädigung Ihrer Blutgefäße.

Wie lässt sich das verhindern?

Wir sind der Überzeugung, dass mit einer modernen, auf wissenschaftlichen Erkenntnissen basierenden Vorsorgemedizin das Auftreten chronischer Erkrankungen verhindert beziehungsweise verzögert werden kann – sowie deren Häufigkeit und individueller Verlauf günstig beeinflussbar ist. Unser spezielles präventivmedizinisches Fachwissen durchdringt alle Bereiche unseres medizinischen Denkens und Handelns. Unser Team der Praxen Dr. Braun verfolgt dabei einen über organspezifische Grenzen hinausgehenden präventivmedizinischen Ansatz.

Was kann ich selbst in meinem Alltag tun?

Sich bewegen sowie sich gesund und ausgewogen ernähren. Denn zu viele Kilos auf den Rippen, und speziell das Bauchfett, sind gefährlich. Übergewicht ist maßgeblich mitverantwortlich bei der Entstehung von Zivilisationskrankheiten wie Typ 2-Diabetes, Bluthoch-



Dr. med. Jürgen Braun

druck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Schlaganfall sowie unter anderem bei Gelenkbeschwerden, bestimmten Tumorarten, Nierenerkrankungen und zunehmenden mentalen Defiziten im Alter (Demenz). Essen Sie viel Obst und Gemüse und vergessen Sie nicht, mindestens zwei Liter am Tag zu trinken – am besten Wasser oder ungesüßten Tee. Ebenso ist es ratsam, auch nicht zu rauchen und zwischendurch im Alltag mal zu entschleunigen, denn Stress mögen die Organe auch nicht.

Wenn Sie von Prävention für die Nieren sprechen, sprechen Sie auf Ihrer Website auch von Gefäßschutz, warum?

Aus den Erfahrungen vieler Jahre Praxisarbeit entwickelte sich die Idee, einen Schwerpunkt unserer medizinischen Bemühungen genau am anderen Ende des Krankheitsverlaufes, idealerweise noch vor dem Auftreten erster Krankheitszeichen, zu setzen. Denn: Nierenschutz bedeutet in vielen Fällen, sich vor allem um den Schutz Ihrer Blutgefäße zu kümmern. Nieren bestehen überwiegend aus Blutgefäßen und gehören zu den mit am besten durchbluteten Organen Ihres Körpers. Daher ist es auch unerlässlich, seinen Bluthochdruck sowie seine Blutfettwerte regelmäßig kontrollieren zu lassen.



PRAXIS IM PORTRÄT

Hier stellen wir Praxen unserer Mitglieder der Deutschen Gesellschaft für Mann und Gesundheit vor, die mit einem breiten Leistungsangebot und einem kompetenten Team aus Ärzt:innen und Mitarbeiter:innen überzeugen. Heute im Blickpunkt: die nephrologischen Praxen Dr. Braun an den Standorten Dingolfing, Landau und Mallersdorf.

Weitere Infos unter:
www.praxen-dr-braun.de • www.prevent.plus

Außerdem schauen wir Ärzt:innen auch nach dem Homocystein-Spiegel und nach Mikroalbuminurie.

Beschreiben Sie kurz, was das beides genau ist?

Mikroalbuminurie heißt, dass im Urin geringe Eiweißmengen nachweisbar sind. Wobei "gering" nicht mit "harmlos" verwechselt werden sollte. Sie ist ein moderner Marker für Gefäßstress. Homocystein ist eine schwefelhaltige, schädliche Aminosäure, die im Stoffwechsel anfällt und von Ihrem Körper normalerweise rasch abgebaut wird. Erhöhte Homocysteinblutspiegel finden sich häufig bei einem Mangel an biologisch verfügbarem Vitamin B12 oder Folsäure. Hohe Homocysteinspiegel wurden unter anderem bei verschiedenen kardiovaskulären Erkrankungen wie Herzinfarkten, Schlaganfällen, Gefäßverkalkungen der Beinarterien (pAVK) sowie Thrombosen gefunden. Eine Homocysteinbestimmung kann daher helfen, Ihr persönliches kardiovaskuläres Risiko besser einzuschätzen.



Kompetenz hoch drei: (von links) Dr. med. Jürgen R. Braun, Dr. med. Roman Lohmaier und Dr. Dorothee Vergheo. Neben einem großzügig gestalteten und medizinisch innovativen Nephrologie-, Diabetologie- und Dialyse-Standort in Dingolfing sind die Ärzt:innen auch mit einem Dialyse-Zentrum am Donau Isar Klinikum, Krankenhaus Landau sowie mit einer weiteren Praxis in Mallersdorf vor Ort.



FRANK OTTO

„Ich wollte nie von Beruf Erbe sein“

Als dritter Sohn des Unternehmers Werner Otto, dem milliardenschweren Gründer des Otto-Versands, zeigt sich Frank Otto früh als trotziger und eigensinniger Charakter. In seiner gerade erschienenen Autobiografie zeichnet der bekennende Hamburger den Weg seiner Selbstfindung im Schatten der berühmten Familie nach. Wir haben einen Blick auf seine privaten Seiten geworfen - und Einblicke in ein ungewöhnliches Leben und eine spannende Unternehmerkarriere gewonnen.

Frank Otto ist schon früh alles andere als angepasst: Er fliegt mehrfach von Internaten, folgt dem ihm vorgezeichneten Weg nicht. Er sucht sein Glück in der Welt der Künste, lebt in WG's

und demonstriert gegen Aufrüstung wie Atomkraft. Seinen Platz findet er durch einen Zufall: Er übernimmt ein Hamburger Privatrado und führt es überraschend zum Erfolg. Als Medienunternehmer stellt er sich auch der finanziellen Verantwortung, die seine Herkunft mit sich bringt. Er setzt sich und seine finanziellen Mittel vielfältig für den guten Zweck ein. Und irgendwann wächst die Erkenntnis, dass er sich trotz Differenzen weniger von seinem Vater unterscheidet als gedacht.

Wow, was für ein Typ Mann!

Als Männer-Wartezimmer-Zeitung sehen wir es als unseren Auftrag, neben zahlreichen medizinischen Themen auch über das Leben interessanter Männer zu berichten. Männer, die sich aus familiären Zwängen befreit haben, die unangepasst leben, die geradlinig ihren Weg gehen. So wie Frank Otto.



Lesenswert

Frank Otto, Sinn und Eigensinn - Ein Leben zwischen Verantwortung und Rebellion, 256 Seiten, Verlag Edel Books, 22 €

Herr Otto, warum wollten Sie gerade jetzt ein Buch schreiben?

Ehrlich gesagt war ich etwas überrascht, als ich nach einer Biografie gefragt wurde. Nun hatten mich Freunde und Bekannte schon des Öfteren aufgefordert, meine Geschichte mal aufzuschreiben, also habe ich diesem Projekt zugestimmt. Für eine Biografie gibt es keinen richtigen oder falschen Zeitpunkt, man muss sich dafür nur die eine Frage stellen: »Habe ich den Lesern etwas zu sagen?«

Wie hat Ihre Familie auf Ihre Ankündigung reagiert, dass Sie eine Biografie schreiben?

Pandemiebedingt habe ich nur mit einigen Familienangehörigen darüber gesprochen. Gewundert hat sich keiner und gewisse Neugier, was da wohl drinstehen würde, habe ich schon verspürt. Der Otto-Versand ist jedem ein Begriff.

Ist der Name Otto eher Last oder Lust?

Licht und Schatten geben den Dingen erst die Kontur. Es gibt nicht das eine ohne das andere und deshalb war und ist es gut so, wie es nun mal ist.

Sie engagieren sich äußerst vielfältig – sozial, kulturell, politisch. Würden Sie sagen, Reichtum verpflichtet?

»Eigentum verpflichtet« steht sogar im Grundgesetz. Ich fühle mich dem Menschsein verpflichtet und nutze die mir zur Verfügung stehenden Möglichkeiten. Das tun ganz viele, mit viel geringeren Möglichkeiten, ebenfalls. Dass es bei mir so vielfältig wurde, liegt wohl an meinem Lebenslauf und den sich daraus unterschiedlich entwickelten Interessen.

Gab es einen Zeitpunkt in Ihrem Leben, zu dem Sie das Familienerbe gar nicht haben wollten?

Ja, bis zu dem Tag, an dem ich etwas damit anzufangen wusste.

Sie sind ein bekennender Hamburger. Was bedeutet Ihnen diese Stadt? Wo halten Sie sich am liebsten auf?

Da bin ich bestimmt nicht der einzige bekennende Hamburger. Das macht Hamburg für mich aus: Es gibt hier ein kollektives Stadtgefühl, unabhängig vom konkreten Wohnort und der

sozialen Schicht. Wir kennen unsere Stadt, und alle Hamburger lieben die Bäume und das Wasser, in dessen Nähe ich mich besonders gerne aufhalte. Und weil der Erholungswert dieser Stadt fast überall erlebbar ist, darf es für mich nach Einbruch der Dunkelheit auch mal laut und schrill werden. Da kommen mir dann, angesichts der Spiegelungen von bunten Leuchtreklamen auf den regennassen Straßen von St. Pauli, sogar regelrecht romantische Gefühle auf.

Man hat Sie zuletzt öfters in den Schlagzeilen der Boulevard-Blätter gesehen. Wie haben Sie das erlebt? Hat Sie das gestört?

Als Medienmann weiß ich ja, was da hinter den Kulissen passiert. Dem Tüchtigen gönne ich seinen Erfolg und versehe die üblichen Übertreibungen mit einem Augenzwinkern und kann auch darüber lachen. Nur Unwahrheiten und vergleichbar schwerwiegende journalistische Fehlleistungen stören mich, weil sie mich zwingen, dagegen vorzugehen. Früher hab' ich sowas noch als die dumme Nachricht von gestern abtun können, heute hingegen wird die Lüge durch die ewige Aktualität des Internets zur Wahrheit hochstilisiert, jedenfalls solange man nichts dagegen unternimmt.

Was würden Sie Ihrem 20-jährigen Ich raten?

Genau so weiter machen! Mit etwa 20 Jahren hatte ich meine Selbsterkundung über Herkunft und Kindheit abgeschlossen, anderen und auch mir verzeihen können, und befand mich im Aufbruch in ein neues Leben. So sollte es in diesem Alter sein.

Wer zuletzt lacht, lacht am besten...

Ein erster Besuch beim Arzt: „Hören Sie bitte unbedingt damit auf, Pommes mit Mayo zu essen!“
Patient erstaunt: „Warum das denn?“
Arzt: „Damit ich endlich mit der Untersuchung beginnen kann.“

Ein weiterer Besuch beim Arzt. Der Patient fragt: „Herr Doktor, muss ich eigentlich noch immer komplett auf Alkohol und Rauchen verzichten?“ Der Arzt streng: „Selbstverständlich. Das habe ich Ihnen doch erst vor zwei Wochen klipp und klar gesagt.“ Der Patient enttäuscht: „Ach, ich hatte gehofft, die Wissenschaft hat mittlerweile Fortschritte gemacht.“

Der Arzt spricht mit der Ehefrau des Patienten über das weitere Vorgehen: „Ich denke, wir sollten jetzt dringend eine Röntgenaufnahme von Ihrem Mann machen!“
Die Ehefrau winkt ab: „Das können Sie sich sparen. Ich habe meinen Mann längst durchschaut!“

Diskussion über schlaue Alltagsweisheiten: „Hält ein Apfel am Tag wirklich den Doktor fern?“ – „Ja, vorausgesetzt Du zielst genau.“



Willkommen in der Irrenanstalt! Der neue Patient wundert sich über eine Uhr, die am Eingang hängt. Er fragt den Aufpasser: „Sagen Sie mal, tickt die Uhr ganz richtig?“ Der Aufpasser nickt: „Ja, selbstverständlich.“ Daraufhin wundert sich der Patient: „Und warum ist sie dann hier?“



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: © Gräfe und Unzer Verlag/ Angela Ward Brown
Seite 3: © Priv.-Doz. Dr. med. Tobias Jäger
Seite 4: © Clker-Free-Vector-Images / pixabay.com
Seite 6-7: © Angela Ward Brown
Seite 8: #1496283653 / shutterstock.com
Seite 9: © Priv.-Doz. Dr. med. Magnus Baumhäkel
Seite 10: © Armin Morbach
Seite 12: © Jana Welch
Seite 13: #645542086 / shutterstock.com
Seite 14: © Priv.-Doz. Dr. Peter C. Ambe
Seite 14-15: © derneuemann / pixabay.com
Seite 16: #1890191878 / shutterstock.com
© Priv.-Doz. Dr. med. Tobias Jäger
Seite 17: © Prof. Dr. med. Frank Sommer
#1954253707 / shutterstock.com
Seite 18: © Free-Photos / pixabay.com
Seite 20: #529914715 / shutterstock.com
Seite 21: © Prof. Dr. med. Frank Sommer
Seite 22: # 1711992346 / shutterstock.com
Seite 23: © Dr. med. Jürgen Braun
Seite 24: © Enes Kucevic
Seite 26/28: © Rido / fotolia.com

Natürliche Hilfe bei häufigem Harndrang

Sabal UNO® Und es läuft super!



**Naturkraft,
die Erleichterung
schafft.**

- vermindert den Harndrang, auch nachts
- löst das Spannungsgefühl in der Blase
- bewährt und rein pflanzlich



www.sabaluno.de

Sabal UNO® 320mg. Wirkstoff: Sägepalmenfrüchte-Dickextrakt, Weichkapseln. Für männliche Erwachsene. **Anwendungsgebiet:** Pflanzliches Arzneimittel zur Besserung von prostatabedingten Harnbeschwerden. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand: Juni 2017 APOGEPHA Arzneimittel GmbH, 01309 Dresden.

Ihre Männergesundheitspraxis

**WIR
KÜMMERN
UNS UM
MÄNNER-
GESUNDHEIT**

