Sommer 2019

MANN OH MANN

Gesundheitsleitfaden für Männer

Deutsche Gesellschaft für
Mann und Gesundheit e.V.

HERZENSANGELEGENHEITEN

Wenn das Herz aus dem Takt gerät 08

Tipps für einen lustvollen Sommer 12

Herzenssache Älterwerden: „Unterwegs“ mit Franz Müntefering 16

Schokolade als Leidenschaft 22

EINE UNGEWÖHNLICHE LIEBESGESCHICHTE

Schauspieler CHRISTIAN BERKEL 06

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

L.JPH.MKT.MH.03.2017.0184

Lieber Leser,

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

in dieser Ausgabe dreht sich (fast) alles ums Herz! Lesen Sie diesmal, was Sie alles Gutes für Ihr wichtigstes Organ tun können und wo Gefahren lauern, denen Sie vorbeugen können. Auch verraten Ihnen andere Männer ihre ganz persönlichen Herzensangelegenheiten. So hat Schauspieler Christian Berkel nach jahrelanger Recherche seinen ersten Roman geschrieben, in dem es um eine ungewöhnlich starke Liebe geht. Auf den nächsten Seiten erzählt er, warum ihm das Buch so am Herzen liegt.

Haben Sie ein Herz für Schokolade? Dann könnte Ihnen das Interview mit Alexander Kühn schmecken, der seit vielen Jahren in Erfurt auf der Krämerbrücke voller Leidenschaft köstliche Schokolade und Pralinen herstellt– mit gesunden und regionalen Zutaten sowie besonderen Rezepturen.

Auch für mich als Urologe ist es eine Herzensangelegenheit, Ihnen Ihr Herz ans Herz zu legen. Denn so manches vermeintlich urologische Problem stellt sich als eines heraus, dass auf Schwachstellen Ihres Herzens hinweist. Deswegen nutzen Sie die Vorsorge, gehen Sie zum Arzt und schütten Sie Ihr Herz aus. Nichts muss Ihnen peinlich sein, wir helfen mit Rat und Tat weiter – damit Sie Ihr Leben (wieder) nach Herzenslust genießen können.

Kommen Sie gut durch den Sommer und lassen Sie öfter mal Ihr Herz sprechen! Denn für was brennt eigentlich Ihr Herz? Welche Herzensdinge wollten Sie sich schon immer mal erfüllen? Fassen Sie sich ein Herz und tun Sie es von Herzen – dann wird Ihr Herz sicher ein zuverlässiger Taktgeber sein!

Ihr

Dr. med. Tobias Jäger

Mann»OH«Mann

Erleuchtung am Grill

Wenn gute Vorsätze im Rollkragenpulli ersticken, kann man(n) es ja im Sommer nochmal probieren

Same procedure as every year. Die Völlerei zu Weihnachten ist kaum vorbei, da kommt Silvester und überall verkünden Menschen gute Vorsätze fürs neue Jahr: abnehmen, gesünder Essen, mehr Bewegung. Klingt gut, fällt aber schwer. Erst recht im Winter. Joggen? Zu kalt. Auf den Sonntagsbraten verzichten? Ach, unter dem Rollkragenpulli fällt das Bäuchlein doch kaum auf – und bis zur Badesaison sind es schließlich noch etliche Monate. Abnehmen? Ich könnte Aschermittwoch damit beginnen, passend zur Fastenzeit.

Inzwischen ist Juni. Warum nochmal hatte ich die Idee mit dem Fasten über Bord geworfen? Ach ja, der runde Geburtstag eines guten Freundes stand an. Und jetzt mal ehrlich: Man soll das Leben genießen, die Feste feiern, wie sie fallen – und am wichtigsten ist doch sowieso das „Wohlfühlgewicht“.

Ich stehe am Grill, lege noch ein paar Steaks auf und genehmige mir ein Bier. Männer, das Leben kann so schön sein!

Aber dann erschrecke ich: Im Garten nebenan läuft der fesche Nachbar vorbei – oberkörperfrei. Angeber! Auch meine Frau wirft einen Blick nach drüben. Ich kann sehen, wie ihr prüfender Blick anschließend zu mir wandert.
Um meine Frau ein wenig zu besänftigen, ziehe ich nicht nur mein Bäuchlein ein, sondern schiebe auch das Steak beiseite und greife demonstrativ zur Wasserflasche. „Bei dieser Hitze hilft das viel besser als Bier“, erkläre ich oberschlau. Ich ernte einen fragenden Blick und die besorgte Frage: „Bist Du krank?“ Noch nicht. Aber in diesem Moment nehme ich mir vor, endlich mit ein paar guten Vorsätzen zu beginnen. Bis zum Sommerurlaub am Strand werde ich das mit der Bikinifigur zwar nicht mehr hinbekommen. Aber entscheidender ist, überhaupt mal angefangen zu haben: mit Joggen am Morgen (und die Vögel zwitschern dazu!), Radfahren nach dem Büro (es ist ja lange genug hell) – oder auch mal mit Leicht- statt Vollbier. Beim Einkaufen fürs nächste Grillen ertappe ich mich dabei, weniger Fleisch in den Wagen zu legen und dafür auch noch drei Zucchini und zwei Maiskolben.

Keine Ahnung, wie lange ich das alles durchhalte. Die erste Nagelprobe kommt wohl, wenn es im Supermarkt wieder Lebkuchen zu kaufen gibt – voraussichtlich also im August. Aber ich hoffe, bis dahin auf den Geschmack gekommen zu sein, gesünder zu leben. Dann können mich beim Radfahren auch nicht ein paar Regentropfen stoppen. Und bis Weihnachten bin ich so stark, dass ich zwischen Gans und Punsch eine Runde durch den Schnee jogge. Ob ich mir dann an Silvester noch irgendwelche guten Vorsätze mache? Nein. Denn dafür braucht es keinen bestimmten Termin, sondern lediglich einen festen Willen.

Ihr Mann»OH«Mann

Inhalt

Mann oh Mann – Sommer 2019

Editorial: Priv.-Doz. Dr. med. Tobias Jäger 3

Kolumne: Mann »OH« Mann
Erleuchtung am Grill 4

Eine ungewöhnliche Liebesgeschichte
Interview mit Schauspieler und Autor Christian Berkel 6

Wenn das Herz aus dem Takt gerät
Herzrhythmusstörungen richtig behandeln 8

Leben Sie achtsam:
Fünf Tipps für ein gesundes Herz 10

Wenn der Urologe Herzensdinge erkennt
Im Gespräch mit Urologe PD Dr. med. Tobias Jäger 11

Tipps für einen lustvollen Sommer
Von Prof. Dr. med. Frank Sommer 12

Erfüllende Sexualität trotz Prostata-OP und Diabetes
Die Vakuumpumpe ist zuverlässiger Helfer 14

Herzenssache Älterwerden:
„Unterwegs“ mit Hans Müntefering 16

Auf natürliche Weise das Herz stark halten
Buchtipp: Essen heilt 17

Lassen Sie Ihren Blutdruck überprüfen!
Die häufigsten Fragen und Antworten zum Thema Bluthochdruck 18

Den Sommer geschützt genießen
Interview mit Prof. Dr. med. Volker Steinkraus 20

SERIE: »Mann, mach Dein Ding«
Chocolatier Alexander Kühn: Schokolade als Leidenschaft 22

Fragen „Wann ist ein Mann ein Mann?“
Antworten von Christian Berkel 24

Buchtipps 25

Impressum 26

„Das Leben nehmen, wie es kommt“

Christian Berkel, hier im Bild als „Der Kriminalist“ (ZDF), wurde 1957 in West-Berlin geboren. Er ist einer der bekanntesten deutschen Schauspieler und wurde bereits mit dem Bambi, der Goldenen Kamera und dem Deutschen Fernsehpreis ausgezeichnet. Er lebt mit seiner Frau Andrea Sawatzki und den beiden Söhnen in Berlin.

Mit „Der Apfelbaum“ hat Schauspieler Christian Berkel (61) sein erstes Buch geschrieben. Entstanden ist ein beeindruckender Familienroman vor dem Hintergrund eines ganzen Jahrhunderts deutscher Geschichte. Was ihn dazu bewegt hat, und warum er als „Kriminalist“ im ZDF aufhört, erzählt er im Gespräch.

Herr Berkel, wie groß war die Herausforderung, sich nicht an einem bereits bekannten Drehbuch zu orientieren, sondern die eigene Familiengeschichte erst zusammen zu puzzeln und dann aufzuschreiben?

Als Schauspieler bin ich es gewöhnt, mich in die Figuren hinein zu versetzen, die Umsetzung und das Spiel sind aber körperlich, während ich beim Schreiben die Welt der Figuren durch Sprache lebendig werden lassen muss. Man ist mit sich und dieser Welt allein, auch wenn man, wie in meinem Fall, die Figuren bereits zu kennen glaubt. Letztlich muss man sie genauso neu erfinden wie erdachte Figuren. Dieser Prozess war komplizierter als erwartet. Mein Antrieb war nicht nur, eine Familiengeschichte des 20. Jahrhunderts mit all ihren Verstrickungen zu erzählen, vielmehr wollte ich die blinden Flecken beleuchten, die diese Zeit in allen Familien hinterlassen hat. Wie stark spielt dieses Jahrhundert in unser heutiges Leben hinein? Und dann natürlich die Liebesgeschichte! Was verbindet zwei Menschen ein Leben lang, die von sich selber sagen, dass sie nicht zueinander passen?

Viele sehen in dem Buch eine „Liebeserklärung" an Ihre Mutter…

Jeder Mensch liest ein Buch anders, weil er dabei in sich selbst liest. Die Romanfigur der Sala ist nicht identisch mit meiner Mutter, sie ist das, was ich daraus gemacht habe. Insofern ist der Roman alles Mögliche, auch eine Liebeserklärung, vielleicht aber noch mehr ein Erstaunen.

Wie sehr hat es sie berührt, plötzlich auch ganz persönlich mit einer Zeit konfrontiert zu werden, die Sie nur von Erzählungen kennen?

Diese Zeit beeinflusst uns stärker, als wir denken. Die unaufgearbeiteten Teile kommen gerade wieder hoch und wenden sich gegen uns. Wer ein Erbe antreten will, kann nicht nur das Gute beanspruchen. Das geht auch bei realen Erbschaften nicht. Mich hat berührt zu spüren, wie sehr das Unausgesprochene, das Unbekannte unser Leben prägt.

Seit kurzem ist bekannt, dass Sie Ihre aktuell populärste Rolle als Titelheld in der ZDF-Serie „Der Kriminalist" aufgeben. Können Sie schon etwas zu neuen Projekten sagen?

Nach 14 Jahren habe ich mich entschieden, den Mantel von Bruno Schumann an den Nagel zu hängen. Weder er noch ich gehören zu denen, die an ihrem Sessel kleben. Ich wollte gehen, solange die Zuschauer die Figur noch mögen, sich für ihren Weg interessieren. Abgänge sind in meinem Beruf ebenso wichtig wie Auftritte. Ich glaube, dass ich den richtigen Zeitpunkt erwischt habe. Jetzt möchte ich mich neuen Aufgaben widmen. Im März habe ich in Madrid in einer neuen Netflix-Serie mitgespielt, im August werde ich eine Komödie mit Andrea Sawatzki für die Degeto Film GmbH (ARD) drehen. Ich habe bereits mit der Arbeit an meinem zweiten Roman begonnen, die Filmproduktionsgesellschaft X Filme möchte meinen „Apfelbaum" verfilmen und für den Herbst und Winter stehen verschiedene Projekte an. Langweilig wird's nicht.

Ihre Frau Andrea Sawatzki ist ebenfalls Schauspielerin. Das bedeutet: Drehtermine im Doppelpack. Wie schaffen Sie es, sich „Familienzeit" zu nehmen?

Das Leben nehmen, wie es kommt, beweglich bleiben und auf Perfektion verzichten. Alles andere ergibt sich, und wir reagieren darauf so gut wir können.

Welche Rolle spielt für Sie Gesundheit und Ernährung in Ihrem Leben?

Ich bin ein Genussmensch. Dabei achte ich durchaus auf ausgewogene Ernährung, aber das Essen ist auch eine Freude, ein sozialer Akt, den man mit anderen teilt. Wir sollten daraus keine Religion machen. Eigentlich sagt einem der gesunde Menschenverstand, was gut ist und was nicht. Zur Vernunft gehört auch die Unvernunft, sonst wird's zu einseitig und langweilig.

Worum geht es im Buch?

Für den „Apfelbaum" hat Christian Berkel seinen Wurzeln nachgespürt. Er besuchte Archive, las Briefwechsel und unternahm Reisen. Mit großer Eleganz erzählt er den spannungsreichen Roman seiner Familie. Er führt über drei Generationen von Ascona, Berlin, Paris, Gurs und Moskau bis nach Buenos Aires. Am Ende steht die Geschichte zweier Liebender, die unterschiedlicher nicht sein könnten und doch ihr Leben lang nicht voneinander lassen. Es ist im Wesentlichen die Liebesgeschichte seiner Eltern: Sala, die als Jüdin 1938 ihre deutsche Heimat verlassen muss und bei einem Fluchtversuch in einem Lager in den Pyrenäen interniert wird. Otto, der als Sanitätsarzt in den Krieg zieht und kurz vor Kriegsende in russische Gefangenschaft gerät. Beide überleben – und beginnen neue Leben. Bis sie sich nach vielen Jahren wieder begegnen – und wissen, dass sie sich nie vergessen haben.

„Der Apfelbaum", Christian Berkel, 413 Seiten, Verlag Ullstein, € 22,00

WENN DAS HERZ AUS DEM TAKT GERÄT

Millionen Menschen in Deutschland leiden unter Herzrhythmusstörungen – viele, ohne es zu wissen. Symptome dafür können Herzrasen und Herzstolpern sein. Nicht jede Störung ist bedenklich oder muss gleich behandelt werden. Bei manchen aber ist die Implantation eines Herzschrittmachers erforderlich. Dass das kein Grund zur Sorge ist, weil der Eingriff in fast allen Fällen unkompliziert und keine langwierige Sache ist, erklärt PD Dr. Magnus Baumhäkel, Kardiologe und Angiologe aus Saarbrücken, hier im Gespräch.

Herr Dr. Baumhäkel, spüre ich, wenn mein Herz stillsteht?

Die Symptome von Herzrhythmusstörungen können sehr unterschiedlich sein. Manche Patienten bemerken ein „Stolpern“ des Herzens – hierbei handelt es sich oftmals um weitgehend harmlose sogenannte Extraschläge des Herzens. Diese sind in den meisten Fällen nicht behandlungsbedürftig. Bei schwerwiegenderen Herzrhythmusstörungen sind plötzlicher Schwindel oder gar Ohnmachtsanfälle (Synkopen) mögliche Symptome.

Braucht jeder bei einer Herz-Rhythmusstörung gleich einen Herzschrittmacher?

Nein, die Mehrzahl der Herzrhythmusstörungen, zumeist Extraschläge des Herzens, sind ungefährlich und werden in der Regel auch nicht behandelt. Es gibt jedoch Herzrhythmusstörungen, die medikamentös und/oder mit einem Herzschrittmacher bzw. Defibrillator behandelt werden müssen.

Worin liegt eigentlich der Unterschied zwischen einem Herzschrittmacher und einem Defibrillator?

Ein Herzschrittmacher wird bei bradykarden Herzrhythmusstörungen eingesetzt, also dann, wenn das Herz zu langsam schlägt. Ursachen hierfür können Störungen der elektrischen Leitung im Herzen sein. Es kann aber auch ein Defekt des Taktgebers im Herzen, dem sogenannten Sinusknoten, vorliegen.
Ein Defibrillator wird zur Therapie von tachykarden (schnellen) Herzrhythmusstörungen eingesetzt, die aus der Herzkammer stammen. Diese sind fast immer lebensbedrohlich und müssen daher beendet werden. Der Defibrillator überwacht also den Herzrhythmus und greift ein, wenn das Herz zu schnell schlägt. Defibrillatoren enthalten aber auch immer die Funktion eines Herzschrittmachers.

Ist die OP für den Patienten langwierig, einen Herzschrittmacher oder einen „Defi“ eingesetzt zu bekommen?

Die Implantation eines Herzschrittmachers oder Defibrillators ist meist unkompliziert. Der Eingriff wird in örtlicher Betäubung vorgenommen und dauert nicht sehr lange. Bei Patienten mit einer Herzschwäche ist manchmal ein komplexes Schrittmachersystem erforderlich, welches die Kontraktion der linken und rechten Herzkammer synchronisiert. Hierfür ist die Einlage einer zusätzlichen Schrittmacherelektrode in eine Herzvene erforderlich, dieser Eingriff kann daher etwas länger dauern.

DEFIBRILLATOREN KÖNNEN LEBEN RETTEN:

In Deutschland existieren bereits mehrere Frühdefibrillationsprojekte, bei denen Einrichtungen wie zum Beispiel der Frankfurter Flughafen flächendeckend mit halbautomatischen Defibrillatoren ausgestattet wurden und Mitarbeiter vor Ort eine Schulung sowohl im Umgang mit den Geräten als auch in Erste-Hilfe-Maßnahmen erhalten haben. Damit soll der plötzliche Herztod verhindert werden, für den am häufigsten Kammerflimmern verantwortlich ist. Das Flimmern kann nur durch einen Elektroschock gestoppt werden, der sofort und ohne Zeitverlust erfolgen muss, ein Notarzt kommt in diesen Fällen meistens zu spät. Daher ist es wichtig, an viel bevölkerten Orten Defibrillatoren zu haben und Menschen, die sich damit auskennen.

Quelle: Deutsche Herzstiftung

Ist das Leben mit einem Herzschrittmacher anders als zuvor?
Im Allgemeinen ergibt sich durch die Implantation eines Herzschrittmachers keine wesentliche Änderung der Lebensweise. Direkt nach der Operation sollte der Arm auf der Seite des Schrittmachers für eine gewisse Zeit nicht belastet werden, um lokale Wundkomplikationen zu vermeiden. Darüber hinaus erhält jeder Schrittmacherträger einen Ausweis sowie eine Information, die auf besondere Situationen hinweist – z.B. das Verhalten im Rahmen der Sicherheitskontrolle am Flughafen, einzuhaltende Abstände bei Verwendung von Mobilfunkgeräten sowie die Gerätetauglichkeit bei speziellen Untersuchungen (z.B. Kernspintomographie). Diese Vorgaben sind gerätespezifisch.

Gibt es auch junge Menschen, die einen Herzschrittmacher brauchen?
Die Indikation für einen Herzschrittmacher ist nicht altersabhängig, jedoch sind Herzrhythmusstörungen, die mittels Herzschrittmacher behandelt werden müssen, in jungen Jahren eher selten.

Kann ich vorbeugen, damit mein Herz nicht aus dem Takt gerät?
Eine spezielle Prophylaxe gibt es nicht. Herzrhythmusstörungen sind häufiger bei Patienten mit z.B. koronaren Herzerkrankungen. Es gilt daher im Allgemeinen die Risikofaktoren hierfür zu minimieren – kein Nikotin, Einstellung von Bluthochdruck, Cholesterin und auch Diabetes. Darüber hinaus wird eine regelmäßige körperliche Aktivität empfohlen.

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

Fünf Tipps für ein gesundes Herz

BEWEGEN SIE SICH!

Wer sich regelmäßig körperlich bewegt, fördert seine Gesundheit und beugt Herz- und Gefäßkrankheiten wirksam vor. Ausdauertraining ist für Ihre Gesundheit optimal. Die Deutsche Herzstiftung sagt, es seid ideal, vier bis fünf Mal pro Woche 30 bis 45 Minuten Sport zu treiben, etwa zu joggen, Rad zu fahren, zu schwimmen, Nordic Walking zu betreiben oder zu tanzen. „Nicht jeder schafft gleich so viele Sporteinheiten in der Woche“, so PD Dr. Magnus Baumhäkel, Kardiologe und Angiologe mit eigener Praxis in Saarbrücken. Er rät: „Gestalten Sie aber Ihren Alltag so bewegt wie möglich, nehmen Sie die Treppe statt den Aufzug, öfter mal das Fahrrad statt des Autos, das bringt schon ganz viel.“ Wer allerdings schon Probleme mit dem Herzen hat, soll seine Belastbarkeit individuell mit seinem Arzt besprechen.

ACHTSAM GENIESSEN!

Die „Mittelmeerküche“ ist herzgesund und schmeckt hervorragend. In der Mittelmeerküche wird besonders viel frisches Obst, Gemüse und Salat sowie eher Fisch als Fleisch gegessen. Verwenden Sie in der Küche fortan wertvolles Oliven- oder Rapsöl, das schützt die Blutgefäße. „Reduzieren Sie auch den Genuss von zucker- und fetthaltigen Speisen, da diese den Blutzucker in die Höhe treiben und vor allem in älteren Jahren Diabetes begünstigen können“, erklärt PD Dr. Magnus Baumhäkel

FINGER WEG VON DER ZIGARETTE!

Es ist ein leidiges Thema für Raucher, aber man kann es nicht oft genug lesen: Hören Sie auf mit dem Rauchen! Denn: Hätten Sie gewusst, dass jede Zigarette das Leben um 25 bis 30 Minuten verkürzt? So will es die Deutsche Herzstiftung in Erfahrung gebracht haben. Was wirklich zählt: Wenn Sie nicht mehr zur Zigarette oder zur Pfeife greifen, können Sie fortan besser riechen, besser schmecken und kommen nicht mehr so schnell aus der Puste. Also: Auch wenn es schwer fällt, Sie können es schaffen.

KLEINER CHECK-UP BRINGT GROSSE WIRKUNG!

Wissen Sie, wie hoch Ihr Blutdruck, Ihr Cholesterin, Ihr Blutzucker ist? Die meisten Menschen wissen das nicht. Doch: „Hoher Blutdruck, hohe Cholesterin- und hohe Blutzuckerwerte schädigen die Blutgefäße“, so PD Dr. Magnus Baumhäkel. Die Folgen können fatal sein: Herzinfarkt, Schlaganfall und andere schwere Erkrankungen. Deshalb: „Lassen Sie diese Werte regelmäßig kontrollieren, mindestens einmal im Jahr“, so Baumhäkel.

SCHLAGEN SIE DEM STRESS EIN SCHNIPPCHEN!

Heute ist fast jeder gestresst. Es kommt jedoch nicht nur auf die belastende Lebenssituation an, sondern vor allem darauf, wie man damit umgeht. Gönnen Sie sich Auszeiten! Besonders empfehlenswert ist auch hier wieder Bewegung, gehen Sie spazieren, gönnen Sie sich eine Massage oder versuchen Sie es mit Pilates oder Yoga, das auch für Männer immer mehr im Kommen ist. Mit Bewegung wird Stress abgebaut. Auch ist es wichtig, genügend Erholungsphasen in seinen Alltag einzubauen.

Quelle: www.herzstiftung.de
Hier erhalten Sie weitere wertvolle Informationen rund um die Gesundheit Ihres Herzens

Wenn der Urologe **Herzensdinge** erkennt

Warum gehen Männer zum Urologen? Im Idealfall zur Vorsorge oder dann, wenn „unten rum“ was nicht stimmt. Nicht aber wegen Herzerkrankungen. Dem Urologen liegt aber dennoch am Herzen zu erkennen, ob der Mann Probleme am Herzen hat. Ein Gespräch mit PD Dr. med. Tobias Jäger aus Essen.

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

Herr Dr. Jäger, wieso schaut ein Urologe auch nach dem Herzen?
Uns Urologen ist es wichtig, mögliche Risikokonstellationen zu erkennen. Es gibt urologische Symptome, die einen Hinweis auf Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems geben können. Allen voran steht die Häufung nächtlicher Toilettengänge. Hier ist die verbreitete Ansicht oft die, dass es sich dabei um eine normale Alterserscheinung handelt. Die Formulierungen aus der Werbung wie etwa „weniger müssen müssen“ implizieren, dass die nächtlichen Toilettengänge mit einem einfachen, frei verkäuflichen pflanzlichen Präparat behandelbar sind und keiner weiteren Diagnostik bedürfen.

Und dem ist nicht so?
Nein, der nächtliche Harndrang hat teilweise tatsächlich ernsthafte Ursachen. Im Bereich der internistischen Erkrankungen steht die Herzinsuffizienz an erster Stelle. Hierbei versucht der Körper die horizontale Lage im Schlaf zu nutzen, um überschüssige Flüssigkeit aus dem Körper zu entfernen. Dies gelingt bei einer Herzleistungsschwache tagsüber nicht immer ausreichend, so dass nachts sehr viel Urin produziert wird und die Nachtruhe zum Teil empfindlich gestört ist. In diesem Falle scheidet der Mann in der Nacht tatsächlich größere Urinmengen aus, manchmal mehrere Liter pro Nacht. Eine kardiologische Abklärung der Herzleistung ist hierbei dringend anzuraten.

Aber bei Prostata-Problemen ist der Harndrang doch auch verstärkt?
Bei einer Prostataveränderung mit vermehrtem Harndrang sind die Urinportionen eher klein. Der Mann wird also wegen starken Harndrangs wach, ist dann aber auf der Toilette von der abgegebenen Urinmenge schon fast „enttäuscht“.

Gibt es noch eine urologische Diagnostik, bei dem das Herz eine Rolle spielt?
Ja, sexuelle Funktionsstörungen, in erster Linie die Erektile Dysfunktion. Dabei gilt, dass auch die Erektion unter internistischen Erkrankungen leiden kann. Leider werden Erektionsstörungen aber zu oft auf rein psychische Ursachen geschoben oder den Betroffen fällt es schwer, sich an einen Arzt zu wenden. Daraus resultiert die Tatsache, dass eine gezielte Diagnostik ausbleibt und fragwürdige Therapeutika aus dem Internet ausprobiert werden. Diese „rezeptfreien Medikamente“ unterliegen keinerlei Kontrollmechanismen. Außerdem unterbleibt eine gezielte Diagnostik zur Abklärung der Symptome. Ernsthafte Ursachen werden weder erkannt noch therapiert. Das ist problematisch und gefährlich, denn eine Erektionsstörung kann einem Herzinfarkt um etwa fünf Jahre vorausgehen.

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

FRISCHER WIND FÜR DIE LIEBE

Über Männer wird immer gesagt, sie könnten immer. Aber auch die Lust des Mannes kann in die Jahre kommen. Oft braucht es dann nur einen kleinen Schubs, damit Paare wieder mehr Appetit aufeinander bekommen. Kleine Auffrischung gefällig? Dann nix wie ran an unsere Tipps für einen lustvollen Sommer von Prof. Dr. Frank Sommer.

Machen Sie sich schöne Gedanken!

Es ist wahr: Alles beginnt in Ihrem Kopf! Wie Sie sich sehen, wie Sie Ihre Partnerin/ihren Partner sehen, was Sie denken und fühlen – Sie haben es in der Hand! Erlauben Sie sich einmal in ein paar ruhigen Minuten eine Tagträumerei – und steigen Sie in Ihren eigenen Körper ein – gedanklich. Entspannen Sie sich und geben Sie sich stille Antworten auf folgende Fragen: Was spüren Sie auf Ihrer Haut? Was empfinden Sie in Ihrem Körper? Wo sind die Gefühle am intensivsten? Welcher Geruch steigt in die Nase? Was sehen Sie, was hören Sie? Wenn Sie sich Ihrer eigenen Wünsche bewusst werden, kann die Zweisamkeit ganz neue Höhepunkte erleben.

Spielen Sie den Verführer!

Wir wissen es alle, der Alltag ist der schlimmste Lustkiller. Stress im Büro, mit den Kindern zu Hause noch die Hausaufgaben durchgehen, den Haushalt managen, Termine koordinieren und vieles mehr. Als Paar oder Familie hat man viel um die Ohren. Schalten Sie ab! Die Ohren sind hierbei übrigens ein gutes Stichwort: Denn sie sind sozusagen der emotionale Zugang zu unserem Gehirn, zu unseren Gedanken und Gefühlen. Flüstern Sie Ihrer Partnerin/Ihrem Partner doch mal was ins Ohr. Ganz nebenbei beim Abwasch beispielsweise. Machen Sie ein Kompliment – und somit Lust auf nachher. Später im Bett setzen Sie die Flüsterei fort, ganz sanft. Das kann magische Wirkung haben.

Fühlen Sie sich fit - mental und körperlich!

Lernen Sie das Posen! Lernen Sie die Körpersprache der Sieger und der Starken! Versuchen Sie es: Machen Sie ab und an selbst die Siegerpose! Wie die geht? Verschränken Sie Ihre Arme hinter dem Kopf und legen Sie die Füße auf den Tisch – das lässt Ihren Testosteronspiegel in wenigen Minuten um das Doppelte ansteigen. Mit dieser selbstbewussten Haltung haben Sie die beste Voraussetzung, fortan auch körperlich noch aktiver zu werden – wenn Sie es nicht ohnehin schon sind. Wer sich aber mehr zu den „Couch-Potatoes“ zählt, dem sei gesagt: Schon ein täglicher Spaziergang um vier Häuserblocks kann Ihnen einen gefühlt besseren Sex bescheren. Studien haben das ergeben: Die Lust wird stärker, wenn man seinen normalen Bewegungsdrang um etwa 2.000 Schritte am Tag steigert! Also etwa 20 Minuten spazieren geht. Fangen Sie heute noch an – und lassen sich überraschen.

Verwöhnen Sie sich mit gesundem Essen!

Haben Sie Freude daran, in Zukunft noch mehr darauf zu achten, was Sie essen. Denn bestimmte Nahrungsprodukte, Mineralstoffe und Fette erhöhen Ihren Testosteronspiegel, was sich wiederum gut auf Ihre Sexualität auswirkt. Um das Testosteron in die Höhe zu bringen, können Sie beispielsweise am Tag eine Tasse Haferflocken zu sich nehmen, die man zum Frühstück oder als Snack zwischendurch mit möglichst ungesüßtem Joghurt oder Quark mischen kann. Garnieren Sie das Ganze mit frischen Beeren und einer Handvoll Körner, das schmeckt richtig gut. Jetzt im Sommer sind auch Melonen oder Gurken sehr empfehlenswert, da sie wertvolles Citrullin enthalten, das einen positiven Einfluss auf Blutgefäße und Blutvolumen hat. Kochen und genießen Sie zu zweit, das kommt richtig gut!

Seien Sie sinnlich und einfühlsam!

Aus meiner Sprechstunde für Männergesundheit kenne ich die Bedürfnisse oder Probleme meiner Patienten. Klar wollen wir Männer „unseren Mann stehen“ und im Bett Eindruck machen, aber das tun wir nicht einzig und alleine durch unsere Standhaftigkeit. In meinem Buch „Der beste Sex Deines Lebens“ geht es darum, wie wir Männer den Sex noch besser und intensiver erleben. Dabei wissen wir aber auch, dass die Basis für ein erfüllendes Liebesspiel Einfühlsamkeit ist. Sie wissen, was Sie wollen? Das ist gut. Aber wissen Sie auch, was Ihre Partnerin/Ihr Partner will? In einem sinnlichen Vorspiel können Sie es erfahren - hören Sie genau hin!

Erfüllende Sexualität trotz Prostata-OP und Diabetes

Wenn Nervenbahnen zerstört oder geschädigt sind, ist eine Erektion kaum mehr möglich. Medikamente zur Steigerung der Potenz helfen in diesen Fällen nicht. Aber es gibt Hoffnung: eine manuelle oder elektrische Vakuumpumpe. Eine aktuelle Anwenderumfrage des Herstellers MEDintim ergab eine fast 100prozentige Zufriedenheit der Betroffenen.

Günther M. hat viel mitgemacht. Erst mit 55 Jahren die Diagnose Prostatakrebs, dann die Operation, und dann auch noch die Nachricht, dass es durch die Entfernung der Prostata zu unheilbaren Nervenschädigungen gekommen ist, die keine natürliche Erektion mehr ermöglichen. Was sollte er tun? Tabletten, so hatte er gehört, würden nichts bewirken können, wenn Nervenbahnen zerstört wurden – und das war bei seinem chirurgischen Eingriff geschehen.

Vakuumpumpe ist zuverlässiger „Helfer“

Günther M. versuchte zu akzeptieren, dass er womöglich keinen Sex mehr haben könnte. Aber es belastete ihn und seine Ehe zunehmend. Bei einem Gespräch mit einem Urologen schöpfte er schließlich neue Hoffnung. Der Mediziner empfahl ihm, einmal eine Vakuumpumpe auszuprobieren. Dafür verschrieb er ihm ein Rezept – und die Krankenkasse übernahm aufgrund seiner vorliegenden Erkrankung die Kosten. Und nicht nur das: Die Pumpe brachte wieder Licht in Günthers Leben – besser gesagt, in sein Sexualleben. Denn die Vakuumpumpe ermöglicht eine Erektion auch dann, wenn Nervenbahnen zerstört wurden. Auch Männer, die an Diabetes oder Bluthochdruck erkrankt sind, können geschädigte Nervenbahnen haben und Probleme bei der Erektion bekommen. Auch in diesem Fall ist die Vakuumpumpe ein zuverlässiger „Helfer“.

Anwendung schmerzfrei und angenehm

Die Anwendung einer Vakuumpumpe (Vakuumpumpe der Firma MEDintim) wird von den Betroffenen als sicher, schmerzfrei und angenehm empfunden. Der an der Pumpe angeschlossene Zylinder wird über den Penis gestülpt und an die Peniswurzel gedrückt. Die Erektionspumpe erzeugt einen dosierten Unterdruck. Dadurch wird die passive venöse Blutfüllung der Schwellkörper begünstigt, so dass es zu einer Versteifung des Gliedes kommt. Um die Erektion zu erhalten, wird die Pumpe mit einem Penisring kombiniert, der nach Erreichen der Erektion an der Peniswurzel den vorzeitigen Blutabfluss aus den Schwellkörpern verhindert. Die Erektion kann so bis zu 30 Minuten halten.

Erstmalige Umfrage: hohe Zufriedenheit

In Europa wurden kürzlich erstmals direkt die Anwender von Vakuumerektionshilfen befragt. Ziel war es, direkte Rückmeldungen über die Zufriedenheit mit dem Medizinprodukt und Häufigkeit der Nutzung, aber auch das Alter und die gesundheitliche Vorgeschichte der Befragten zu erhalten. Durchgeführt wurde die Befragung von der Firma KESSEL MEDintim GmbH, das den Erektionshilfen dieses Herstellers den Fragebogen beigelegt hat. Das Ergebnis kann sich sehen lassen:
Annähernd alle Befragten geben an, zufrieden bis sehr zufrieden sowohl mit der Bedienung des Produkts (97,5 Prozent) als auch

Die Vakuumpumpe ist wahlweise als elektrische (Active Erection System) oder als manuelle Pumpe (Manual Erection System) von der Firma MEDintim lieferbar. Die Kosten für eine Vakuumpumpe werden bei Diagnose „Erektile Dysfunktion“ in der Regel von den Krankenkassen übernommen. Wichtig: Bitte keine Vakuumpumpen im Erotikhandel kaufen, da diese nicht sicher und qualitativ nicht vergleichbar mit zertifizierten medizinischen Vakuumpumpen sind und daher auch nicht erstattet werden. Weitere Informationen erhalten Sie diskret beim Kessel MEDintim-Kundenservice unter Telefon 06105 - 20 37 20 oder im Internet unter www.medintim.de.

dem Ergebnis nach der Anwendung (95,5 Prozent) zu sein. Die äußerst geringen möglichen Nebenwirkungen könnten ebenfalls als Grund für die hohe Zufriedenheit gesehen werden. Knapp drei Viertel der Befragten (74 Prozent) hatten zudem keinerlei Probleme mit der Bedienung des Geräts. 97 Prozent würden die Vakuumerektionshilfe weiterempfehlen.

Hohes Alter der Anwender

Für die meisten Männer ist die Vakuumerektionshilfe das erste Gerät, das sie wegen erektiler Dysfunktion nutzen. Sie sind meist zwischen 60 und 80 Jahren alt (80 Prozent). Davon verteilen sich 37,5 Prozent auf die 61 - 69-Jährigen und 42,5 Prozent auf die 70 - 79-Jährigen. Nahezu alle Befragten geben an, in einer festen sexuellen Beziehung (93,5 Prozent) zu leben und die Erektionshilfe mehr als einmal im Monat zu nutzen (91,5 Prozent). Regelmäßig sexuell aktiv zu sein ist folglich auch für Männer über 60 und auch im Alter von über 80 Jahren ein wichtiges Bedürfnis.

Was sagen Anwender selbst?

- „Die Pumpe bestätigt meine Männlichkeit."
- „Ab und zu noch ´Mann´ sein: körperliche Liebe mit meiner Ehefrau."
- „Durch die Vakuumpumpe ist mein Selbstbewusstsein als Mann wie in jungen Jahren!"
- „Durch das Erektionssystem habe ich die Möglichkeit, ohne Medikamente sexuell aktiv zu bleiben."
- „Damit gelingt es mir, mein Sexualleben trotz meines Alters noch zu erhalten und zu genießen."

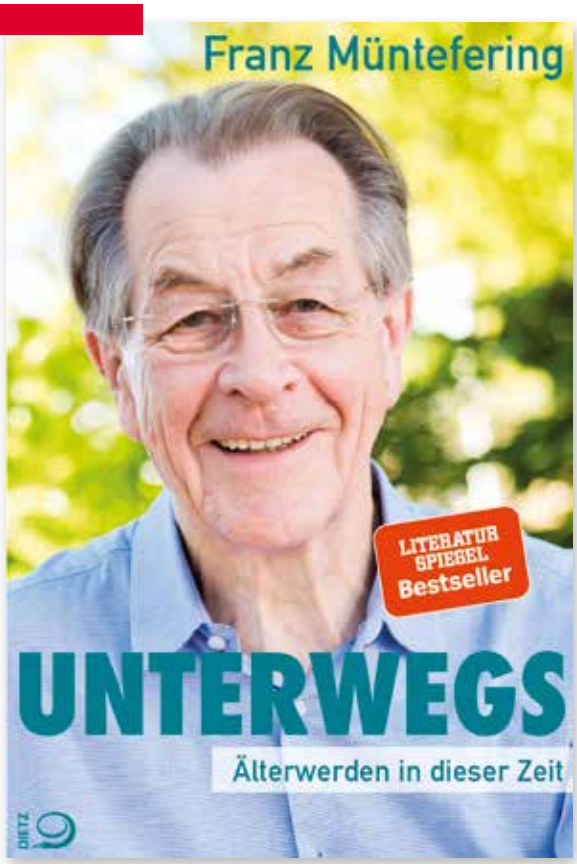
Die Antworten wurden der Anwenderumfrage entnommen und hier anonymisiert aufgeführt.

ACTIVE Erection System NT

MANUAL Erection System

© KESSEL MEDintim GmbH

„Laufen, lernen, lachen nicht vergessen.“



Franz Müntefering (79) ist zum dritten Mal verheiratet. Aus seiner geschiedenen ersten Ehe mit seiner Frau Renate stammen seine beiden Töchter, darunter die Schriftstellerin Mirjam Müntefering. 1995 heiratete er Ankepetra Rettich. Ihr Krebsleiden, dem sie im Juli 2008 in Bonn erlag, war der Grund für Münteferings Rücktritt als Bundesminister und Vizekanzler im Herbst 2007. Er wollte eigentlich bei der Bundestagswahl 2009 nicht mehr antreten, ließ sich aber im September 2008 von Frank-Walter Steinmeier (damals designierter SPD-Kanzlerkandidat) umstimmen. Am 12. Dezember 2009 heiratete er die 40 Jahre jüngere Journalistin Michelle Schumann. (Quelle: Wikipedia)

„Unterwegs, Älterwerden in dieser Zeit“, Franz Müntefering, Verlag Dietz, 23,00 €

Der deutsche Politiker Franz Müntefering beschäftigt sich in seinem neuen Buch mit dem Älterwerden in dieser Zeit. Die Redaktion stellte dem einstigen Bundesminister Fragen. Lesen Sie hier seine punktgenauen Antworten.

Herr Müntefering, wie halten Sie sich mit Ihren 79 Jahren fit? Und: Gibt es ein Geheimnis für gesundes Älterwerden?

Bewegen, bewegen. Bewegung der Beine ernährt auch das Gehirn. Genügend schlafen. Vernünftig essen und trinken. Nicht rauchen. Wobei man weiß, das ist eine Chance, keine Garantie. Und morgens beim Kaltduschen bis 100 zählen.

In Ihrem Buch ist zu lesen: „Das Renteneintrittsalter ist nicht die Tür ins Unverbindliche und Beliebige“. Braucht also jeder Senior eine Aufgabe? Soll er etwas zu seiner Herzenssache machen?

Das Leben besteht für die allermeisten aus Kita, Schule, Ausbildung/Studium, Beruf/e, Rentnersein. Immer braucht das Leben Sinn. Auch im Älterwerden, das bei ordentlicher Gesundheit erkennbar zunimmt. Wer laufen und lernen und lachen nicht vergisst und soziale Kontakte pflegt, findet Aufgabe oder Herzenssache oder einfach Freude am Leben.

Worin sehen Sie bei der aktuellen Seniorenpolitik die größte Herausforderung? Was muss geschehen?

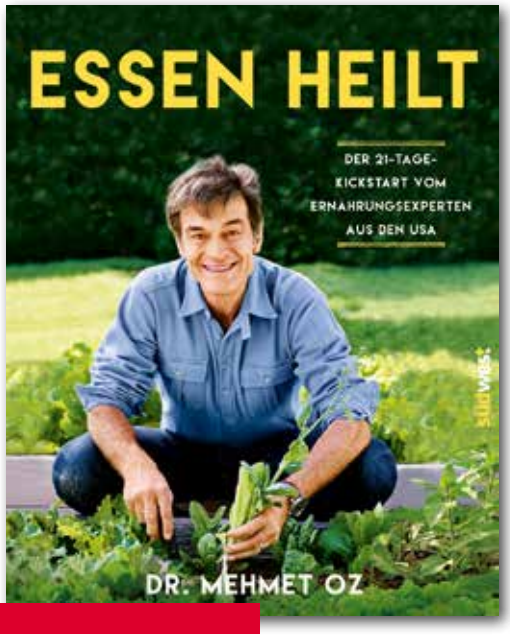
Soziale Sicherheit, Mobilität, Kontakte, Information und Beratung zum Älterwerden: Es ist nicht egal, wie Menschen alt werden und wie sie sterben. Das geht den Staat an, jeden Menschen selbst, aber auch die Gesellschaft, die in der Kommune, im Stadtteil oder im Quartier Lebensqualität für Ältere und Alte ermöglicht. Wir wollen alle selbstbestimmt leben. Ja. Aber das bedeutet auch Mitverantwortung.

Auf natürliche Weise das Herz stark halten

Pizza muss nicht immer mit Getreide sein: Hier besteht der Boden aus grob püriertem Blumenkohl mit Ei und Parmesan. Übrigens: Blumenkohl ist kalorienarm und ein Verwandlungskünstler - schmeckt auch gut als Püree.

Jede Mahlzeit, jeder Bissen kann laut dem amerikanischen Herzchirurgen Dr. Mehmet Oz dazu beitragen, die Stimmung zu verbessern, Gewicht zu verlieren, Krankheiten zu heilen und sich jung und energiegeladen zu fühlen.

„Wenn wir Chirurgen ins Herz hineinschauen, wissen wir durch vorangegangene Untersuchungen schon vorher ungefähr, was uns erwartet“, erzählt Dr. Mehmet Oz, Professor für Herzerkrankungen aus New York, in seinem aktuellen Buch „Essen heilt“. „Sehe ich eine Substanz, die wie getrockneter Zuckerguss oder alte Pommes frites aussieht, weiß ich, dass es sich um Ablagerungen handelt.“ „Wie bitte?“, fragt sich da der geneigte Leser, wie das? Darauf hat der Professor eine klare Antwort: “Nicht zufällig ähnelt eine solche Gefäßplaque den Dingen, die sie verursacht haben können.“



Diese Aussage macht nachdenklich. Es ist keine schöne Vorstellung zu wissen, dass ungesunde Fette und Zucker sich so in unseren Gefäßen und am Herzen „festsetzen“ und zu gefährlichen Ablagerungen führen, die einen Infarkt oder auch Schlaganfall auslösen können. Aber genau aus diesem Grund ist es so wichtig, auf eine gesunde Ernährung zu achten, denn diese kann Bluthochdruck und Herzschädigungen in vielen Fällen verhindern und über einen längeren Zeitraum gar heilen.

Die Formel für ein langes Leben heißt bei Dr. Oz „**H.I.L.F.E.**“:
Heilsam sind bei ihm gesunde Fette,
Ideal sind Proteine,
Lebenswichtig ist Gemüse und Obst,
Fitmacher sind Kohlenhydrate und das
Extra ist Zucker.

Entdecken Sie im Buch von Dr. Oz zahlreiche Tipps und Rezepte, die schmecken und Energie liefern. Ein vergnügliches Kochbuch und Ernährungsratgeber in einem - mit anschaulichen Erklärungen und viel gut verständlichem Expertenwissen.

„Essen heilt“
Dr. Mehmet Oz, Verlag südwest, 352 Seiten
€ 26,00

Lassen Sie Ihren **Blutdruck** überprüfen!

Bluthochdruck ist Risikofaktor Nr. 1 für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und fast jeder Dritte in Deutschland leidet darunter. Gerade Männer wissen oft nichts davon und lassen sich weniger oft behandeln als Frauen. Lesen Sie hier die häufigsten Fragen und Antworten zum Thema Bluthochdruck.

Warum ist Bluthochdruck so gefährlich?

Bluthochdruck ist eine Erkrankung des Gefäßsystems und schädigt im Laufe der Jahre wichtige Organe wie das Herz, die Herzkranzgefäße, das Gehirn, die Nieren und die Blutgefäße. Die Folge können lebensbedrohliche Krankheiten sein wie Herzinfarkt oder Schlaganfall. Das wichtigste Ziel bei der Behandlung von Bluthochdruck ist deshalb die dauerhafte Senkung des Blutdrucks auf einen normalen Wert. Das beugt der Schädigung der Organe vor und trägt dazu bei, einen Herzinfarkt oder Schlaganfall zu verhindern.

Woher kommt Bluthochdruck?

Im menschlichen Körper wird der Blutdruck durch einen sehr komplexen Mechanismus reguliert. Dabei treten biochemische Botenstoffe, Organe, Blutgefäße und das Nervensystem miteinander in Wechselwirkung. Dieser Mechanismus ist bis heute nur teilweise erforscht. Allerdings weiß man, welche Umstände Bluthochdruck begünstigen. Das sind in erster Linie Erbanlagen und persönlicher Lebensstil. Es sind im Wesentlichen vier Faktoren, die zu Bluthochdruck führen: zu wenig Bewegung, ungesunde Ernährung, Übergewicht und Stress.

Wie stellt der Arzt Bluthochdruck fest?

Bei allgemeinen Tests und Routineuntersuchungen wird häufig auch der Blutdruck gemessen. Entdeckt ein Arzt dabei zu hohe Werte, wird er in aller Regel weitere Untersuchungen vornehmen. Durch eine einzige Blutdruckmessung lässt sich Bluthochdruck aber nicht zuverlässig feststellen. Dazu sind mindestens drei Blutdruckmessungen an zwei verschiedenen Tagen notwendig. Der Arzt wird außerdem die Werte berücksichtigen, die ein Patient zu Hause selbst gemessen hat.

Was können Betroffene gegen Bluthochdruck tun?

Das wirksamste Mittel gegen Bluthochdruck ist eine gesunde Lebensweise. Das bedeutet für manchen eine massive Änderung des gewohnten Lebens – aber es lohnt sich. Denn durch eine gesunde Lebensweise kann eine leichte Hypertonie (Bluthochdruck) oft schon auf normale Werte sinken. Erkrankte mit einer schwereren Form der Hypertonie können durch einen gesunden Lebensstil erreichen, dass sie möglichst wenig Medikamente nehmen müssen. Ärzte empfehlen Normalgewicht anzustreben, nur mäßigen Alkoholgenuss, wenig Kochsalz zu sich zu nehmen, eine gesunde Ernährung, Verzicht auf Nikotin, regelmäßige körperliche Betätigung und ein regelmäßiger Tagesablauf mit Pausen für Erholung und Entspannung. Das gelingt sicher nicht auf Anhieb. Doch im Laufe der Zeit haben es schon viele Bluthochdruck-Erkrankte geschafft, ihre Werte durch einen gesunden Lebensstil deutlich zu senken.

Quelle: Deutsche Hochdruckliga e.V.

AB WELCHEM WERT IST DER BLUTDRUCK ZU HOCH

NORMALER BLUTDRUCK
Ein Blutdruck von 120/80 mmHg („mmHg“ ist die Abkürzung für „Millimeter Quecksilbersäule“) ist normal. Niedrigere Werte sind optimal. Auch Werte zwischen 120/ 80 mmHg und 129/84 mmHg sind normal. Liegt ein Blutdruck zwischen 130/85 mmHg und 139/89 mmHg, so gilt das als „hoch normal“. Zwar ein wenig zu hoch, aber noch normal.

HYPERTONIE
Erst ab einem Wert von 140/90 mmHg und höher spricht ein Arzt von Hypertonie (Bluthochdruck). Blutdruckwerte zwischen 140/90 mmHg und 159/99 mmHg werden als leichte Hypertonie bezeichnet. Ein Blutdruck zwischen 160/100 mmHg und 179/109 mmHg ist mittelschwer. Noch höhere Werte werden als schwere Hypertonie eingeordnet.

Nachgefragt bei…

… Prof. Dr. med. Hans Hölschermann

Es heißt, Bluthochdruck merkt man nicht. Gibt es nicht doch irgendein spürbares Warnzeichen dafür?
In den Morgenstunden auftretender Kopfschmerz (vom Nacken aufsteigend), bessert sich in vielen Fällen durch Höherstellen des Bettkopfteiles. Ebenso Schlafstörungen (bei nächtlichem Hochdruck), Schwindel, Ohrensausen, Herzklopfen, Nasenbluten, Nervosität, Atemnot bei Belastung und Brustschmerzen.

Ist es empfehlenswert, ein eigenes Blutdruckmessgerät zu Hause zu verwenden?
Unbedingt. Die Selbstmessung unter häuslichen Bedingungen dient der Vorsorge. Durch Selbstmessung kann Bluthochdruck frühzeitig erkannt werden, denn 30 Prozent der Betroffenen wissen nichts von ihrer Erkrankung! Auch hilft das eigene Messen, den Behandlungserfolg zu kontrollieren, da etwa die Hälfte der Menschen mit Bluthochdruck nicht oder nicht ausreichend therapiert sind.

Sind Männer oder Frauen häufiger von Bluthochdruck betroffen?
Grundsätzlich leiden mehr Männer unter Bluthochdruck, doch die Frauen holen nach der Menopause auf.

Prof. Dr. med. Hans Hölschermann ist Chefarzt der Klinik für Kardiologie und Angiologie an den Hochtaunus Kliniken Bad Homburg. Er ist Facharzt für Innere Medizin, Kardiologie und Angiologie und ist seit 2015 wissenschaftlicher Beirat der Deutschen Gesellschaft für Mann und Gesundheit e.V.

DEN SOMMER GESCHÜTZT GENIESSEN

Es ist für viele die schönste Jahreszeit – aber auch eine, die ihre Schattenseiten für die Gesundheit haben kann. Wie Sie Sonnenbrand, Hautkrebs und Pilzerkrankungen vorbeugen können, erklärt Prof. Dr. med. Volker Steinkraus vom Dermatologikum Hamburg.

Gibt es Hauterkrankungen, die besonders im Sommer auftreten?
Unter Sonneneinwirkung kommt es leicht zum Auftreten von Herpesbläschen. Ursache für das erleichterte Auftreten dieser lästigen Virusbläschen unter Sonneneinfluss sind wahrscheinlich die UV-Strahlen, die eine leichte Schwächung des Hautimmunsystems bewirken können. Generell ist im Sommer auch immer daran zu denken, dass auf unzureichend geschützter Haut nicht nur akut auftretende Sonnenbrände, sondern häufig auch unsichtbare Hautschäden entstehen können. Solche, die erst Jahrzehnte später zu echten Hautproblemen wie etwa Hautkrebs führen, ganz davon abgesehen, dass die Sonne natürlich auch jegliche Form der Hautalterung begünstigt. Typisch für den Sommer sind darüber hinaus auch Scheuerstellen in Regionen, in denen Haut auf Haut liegt. Hierzu zählt zum Beispiel die Leistenregion. Gut sitzende und luftige Kleidung ist vorbeugend und hilfreich.

Kommt Fußpilz im Sommer häufiger vor? Und wenn ja, warum?
Die Wahrscheinlichkeit einer Fußpilzerkrankung ist im Sommer durch den vermehrten Aufenthalt in Freibädern oder in öffentlichen Sportanlagen erhöht. Auf der anderen Seite gilt aber auch, dass sich die Erkrankung gerne in feucht-warmen Milieu des festen und luftundurchlässigen Schuhwerks ausbreitet. Wichtig sind hier ein leichtes Schuhwerk und das sofortige Auftragen entsprechender Cremes, damit die Infektion gar nicht erst richtig Fuß fassen kann.

Worin liegt der Unterschied zum Nagelpilz?
Im Gegensatz zum Fußpilz, der meistens die Haut zwischen den Zehen befällt, tritt der Nagelpilz an der Nagelplatte auf und zeigt sich durch Verfärbungen, Wachstumsstörungen und Ablösungen des Nagels.

Angeblich leiden Männer häufiger unter Pilzen als Frauen. Stimmt das?
Das scheint tatsächlich der Fall zu sein. Über die Ursachen kann man nur spekulieren. Wahrscheinlich trocknen Frauen ihre Füße sogfältiger ab, was besonders wichtig ist, wenn es um das Vermeiden von Fußpilz geht bzw. profitieren hier von leichterem Schuhwerk, wodurch generell mehr Luft an die Haut der Füße gelangt.

Wie kann ich Fuß- und / oder Nagelpilz als Patient selbst behandeln? Und wie vorbeugen?
Die Vorbeugung ist einfach. Gutes Abtrocknen nach der Körperwäsche, immer frische Socken und die Schuhe nie 2 Tage hintereinander tragen. Schuhe sind nach dem Tragen feucht und müssen vor dem erneuten Tragen komplett über 2-3 Tage austrocknen. Ideal ist es auch, wenn man nach einem Aufenthalt in Hotels oder Sportstätten prophylaktisch die Füße und hier insbesondere die Zehenzwischenräume für 1-2 Tage mit einer Anti-Pilz-Creme behandelt. Leichte Fußpilzerkrankungen können selbstständig mit entsprechenden Cremes versorgt werden. Ausgeprägte Erkrankungen gehören zwingend in die

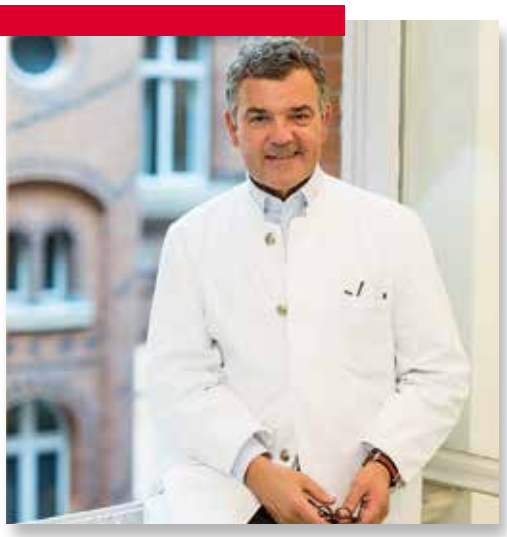
Hand eines Hautarztes, der gegebenenfalls auch Tabletten verordnen kann.

Sind Männer anfälliger für einen Sonnenbrand als Frauen?
Nein. Die Empfindlichkeit der Haut gegenüber der Sonne bzw. die Schäden, die von der Sonne an der Haut verursachen werden, sind nicht vom Geschlecht abhängig. Sie sind abhängig von genetischen Faktoren, vom Hauttyp, vom Gewöhnungszustand der Haut an die Sonne, von der Zeitdauer der Sonneneinwirkung, der Tageszeit, der Höhe über dem Meeresspiegel, von reflektierenden Gegenständen oder Milieus (Metalle, Wasser, Schnee) sowie von der Qualität des Sonnenschutzes (Textilien bzw. Filterhöhe in Sonnenschutzcremes (LSF)).

Muss „mann“ sich in jedem Fall mit Sonnenschutz eincremen? Wichtiges Vitamin D, so heißt es, wird doch nur ohne Schutz gebildet?
„Mann“ muss bzw. sollte sich generell eincremen. Nur so kann Schäden wie Sonnenbrand, einer vorzeitigen Hautalterung bzw. dem Auftreten von Hautkrebs sinnvoll entgegengewirkt werden. Es ist richtig, dass gute wirkende Sonnencremes die körpereigene Produktion von Vitamin D beeinträchtigen. Aus diesem Grunde sollte Vitamin D bei allen Menschen, die sich mit Cremes effektiv vor den Schäden des UV-Lichts schützen, oral zugeführt werden. Hier eignet sich zum Beispiel die wöchentliche Einnahme von 20.000 I.E Vitamin D in Form einer Kapsel.

Wie sieht es mit Liebhabern des FKK-Badens aus? Müssen die Genitalien besonders geschützt werden?
Für die Genitalregion gilt das Gleiche wie für alle anderen Hautregionen auch.

Welche Vorsorge empfehlen Sie zum Thema Hautkrebs?
Ich empfehle eine regelmäßige Hautvorsorge-Untersuchung in zum Beispiel zweijährigen Intervallen. Patienten mit Risiken wie besonders hellem Hauttyp, sehr vielen Pigmentflecken, vielen Sonnenbränden in der Vergangenheit bzw. Hautkrebserkrankungen in der eigenen bzw. familiären Vorgeschichte sollten sich häufiger, z.B. in jährlichen Abständen untersuchen lassen. Hautkrebs ist der häufigste Krebs des Menschen und lässt sich so gut wie immer exzellent behandeln, vorausgesetzt, er wird entdeckt. Da Hautkrebs nicht „unterirdisch“, sondern fast immer an der Hautoberfläche wächst, ist die Entdeckung durch einen Spezialisten relativ einfach. Es gibt kein anderes menschliches Organ, das mit dem bloßen Auge so einfach und so effektiv untersucht werden kann wie die Haut. Dem sollte man vor dem Hintergrund steigender Hautkrebserkrankungen unbedingt Rechnung tragen.



Prof. Dr. med. Volker Steinkraus ist Professor für Dermatologie und ehemals kommissarischer ärztlicher und geschäftsführender Direktor der Hautklinik am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf (UKE). 1997 gründete er das DERMATOLOGIKUM HAMBURG, eine privatärztliche Praxis und Tagesklinik für Dermatologie. Heute ist das DERMATOLOGIKUM HAMBURG ein überregionales Kompetenzzentrum für die Diagnostik und Therapie von Haut- und Venenerkrankungen mit über 40 Ärzten, davon 30 Fachärzte für Dermatologie, Allergologie, Gefäßchirurgie sowie Plastische und Ästhetische Chirurgie. Prof. Dr. med. Volker Steinkraus ist seit 2015 wissenschaftlicher Beirat der Deutschen Gesellschaft für Mann und Gesundheit e.V.

Mit Leidenschaft was Gutes kreieren

Wer schon mal in Erfurt war, kennt sicherlich die Goldhelm Schokoladen Manufaktur auf der Krämerbrücke. Wer sie noch nicht kennt, sollte unbedingt einmal vorbeischauen. Denn dort wird Schokolade noch mit natürlichen hochwertigen Produkten, Liebe zum Detail und viel Herz von Hand hergestellt. Hinter diesem eindrucksvollen Betrieb steht der Thüringer Alexander Kühn.

Herr Kühn, was macht gute Schokolade aus?
Sie braucht die besten Grundzutaten. Wenn ich eine sehr gute Kakaobohne habe, möchte ich aus Achtung vor der Natur daraus eine Schokolade machen, bei der der Geschmack der Kakaobohne zur Geltung kommt, ohne zu viele andere Zutaten dabei zu verwenden. Ich verlasse mich nicht auf Siegel, sondern überzeuge mich gern auch mal vor Ort von der Qualität der Rohstoffe. Ich möchte die besten Kakaobohnen finden und mich über die Umstände des Kakaoanbaus informieren, Kinderarbeit ist für mich dabei tabu. Als weitere Zutaten für meine Schokoladen nehme ich am liebsten auch hochwertige Produkte aus der Region, etwa Mirabellen von unserem Bauernhof. Also 100 Prozent Natur pur.

Und was macht einen guten Chocolatier aus?
Er muss ein gutes Händchen entwickeln, ein Gespür für den richtigen Moment. Zum Beispiel gehen durch das Conchieren der Schokolade nicht schmeckende Bitterstoffe, aber auch leider andere gute Aromen verloren. Weniger ist oft mehr. Wichtig ist, dass man mit Hingabe, Fleiß und Leidenschaft zum Handwerk versucht, das Beste herauszuholen, um die Schokolade an sich zum Klingen zu bringen, ohne zu viel Schnick-Schnack. Gute Ideen spielen natürlich auch eine wichtige Rolle.

Wie kam es eigentlich dazu, dass die Goldhelm-Schokolade ovalförmig ist?
Tatsächlich konnte ich mir zu Beginn keine Form für die Schokolade leisten. Mein Anfangskredit von 10.000 Euro habe ich komplett für den Ausbau des Ladens gebraucht. Aus der Not habe ich die Schokolade dann nach alter Tradition eines Chocolatiers auf einer Marmorplatte ausgezogen. Das war sehr aufwendig, aber letztlich habe ich dadurch einen Wiedererkennungswert geschaffen. Jede Schokolade ist dadurch bis heute ein Unikat und die ovale Form Markenzeichen von Goldhelm.

Wenn Sie zurückblicken, an welchen Stationen Ihres Lebens spielte das Glück eine große Rolle?
Als ich meine Frau kennengelernt und mit ihr eine Familie gegründet habe. Das war mein größtes Lebensglück, und ist auch jetzt eine wichtige Basis, um nach der Arbeit zur Ruhe zu kommen und Kraft zu tanken. Als zweites war es für mich natürlich ein großes Glück, die Chance zu bekommen, den Laden

auf der Krämerbrücke zu eröffnen. Zu meinem Glück hat die Stiftung Krämerbrücke damals den Laden nicht an denjenigen vermietet, der das meiste Geld hatte, sondern an den Interessenten mit der besten Idee. Dafür bin ich sehr dankbar.

Leidenschaft und Liebe. Ist das Ihr Glücksrezept?
Ja, denn Leidenschaft und Liebe sind ja der Beginn von allem. Nicht nur für die Schokolade, sondern für alles im Leben. Wenn man das Glück hat, seine Leidenschaft zum Beruf zu machen, kann am Ende nur was Gutes herauskommen. Ich könnte keine Schokolade machen, von der ich nicht aus tiefstem Herzen überzeugt bin.

Sie arbeiten auf der Krämerbrücke mitten in Erfurt und wohnen mit Ihrer Familie am Waldrand. Ist die Natur Ihre Kraftquelle?
Meine Philosophie lautet 100 Prozent Natur. Deshalb haben wir auch den Bauernhof in Wülfershausen, um in der Natur unsere Schokoladen produzieren zu können. Privat verbringe ich mit meiner Familie und Freunden die meiste Zeit in der Natur. Bewegung und gutes Essen gehören für mich als Ausgleich zum Alltag einfach dazu. Und nebenbei kann man sehr viel von der Natur lernen, man muss nur genau hinschauen. So habe ich mich bisher bei den meisten meiner Schokoladen von der Natur inspirieren lassen.

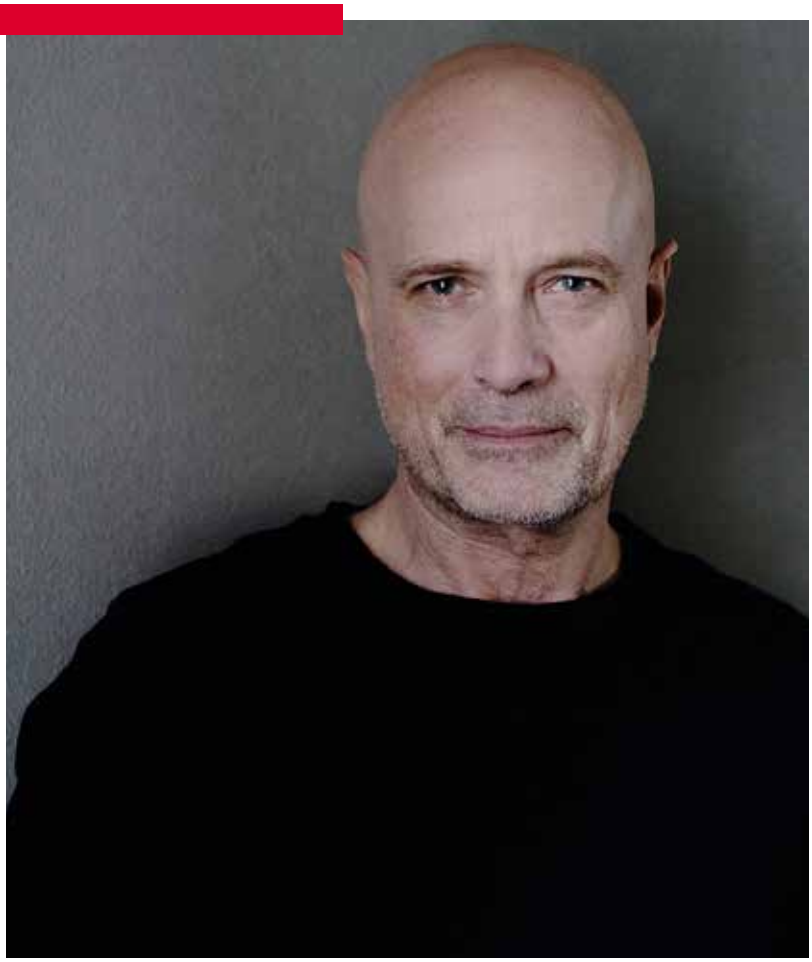
Was hält Sie gesund?
Bewegung und das bewusste Genießen. Wir lieben es, abends zu Hause gemeinsam zu kochen und am Tisch zu sitzen, zu essen, zu reden und zu genießen. Das ist für mich ganz wichtig und man muss sich bewusst machen, dass man sich darum selbst kümmern muss, dass man sich wohl fühlt. Man sollte sich auch wenigstens einmal am Tag einen Moment schaffen, an dem man zur Ruhe kommt und die Hektik des Alltags abstreifen kann. Das ist für den Kopf ganz wichtig. Außerdem gehe ich gern mit unserem Hund laufen oder fahre Fahrrad.

Chocolatier Alexander Kühn ist ursprünglich Schrift- und Grafikmaler, was ihm bei der eigenhändigen Gestaltung seiner Schokoladenverpackungen zu Gute kommt. Er gründete im Jahr 2005 „Goldhelm" als Ein-Mann-Unternehmen. Heute zählt seine Firma fast 100 Mitarbeiter. Alexander Kühn wurde 2017 im Alter von 44 Jahren zum Erfurter Unternehmer des Jahres erkoren.
www.goldhelm-schokolade.de

Mit Goldhelm haben Sie „Ihr Ding gemacht" – welche Ziele haben Sie noch?
Ach, ich will mein Ding weiter machen. Man weiß nie, was morgen kommt. Wenn sich eine schöne Chance ergibt, ergreife ich sie. Das war schon immer so. Ich möchte einfach das machen, was sich gut anfühlt.

»MANN, MACH DEIN DING«

In dieser 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.



WANN IST EIN MANN EIN MANN?

Was macht den Mann von heute aus? In diesem Fragebogen, exklusiv entwickelt für „Mann oh Mann“, stellen wir Männern Fragen zum Mannsein. Dazu haben wir Liedzeilen aus „Männer“ von Herbert Grönemeyer ausgewählt. Lesen Sie in Bezug zum Text die Antworten von ...

... Schauspieler und Autor CHRISTIAN BERKEL

Männer nehmen in den Arm
Männer geben Geborgenheit
Männer weinen heimlich
Männer brauchen viel Zärtlichkeit

Welche Situationen berühren Sie besonders?
Wenn Kinder hilflos sind.
Wenn meine Frau zur Tür hereinkommt.
Wenn unsere Söhne träumen.

Männer kaufen Frauen
Männer stehen ständig unter Strom
Männer baggern wie blöde
Männer lügen am Telefon

Was tun Sie um sich zu entspannen?
Lesen, reisen, lieben.

Männer sind allzeit bereit...
Männer bestechen durch ihr Geld und ihre Lässigkeit...
Männer haben‘s schwer, nehmen‘s leicht...
Außen hart und innen ganz weich...

Welche Rolle spielt Sex in Ihrem Leben?
Eine lustvolle.

Und werden als Kind schon auf Mann geeicht..

Was wollten Sie als Kind gerne werden?
Zuerst Stierkämpfer und dann, mit sechs, Schauspieler.

Männer haben Muskeln...
Männer sind furchtbar stark...
Männer können alles...
Männer kriegen ‚n Herzinfarkt...

Was ist Ihre größte Stärke?
Im richtigen Moment schwach zu werden.

Oh Männer sind einsame Streiter...
Müssen durch jede Wand, müssen immer weiter...

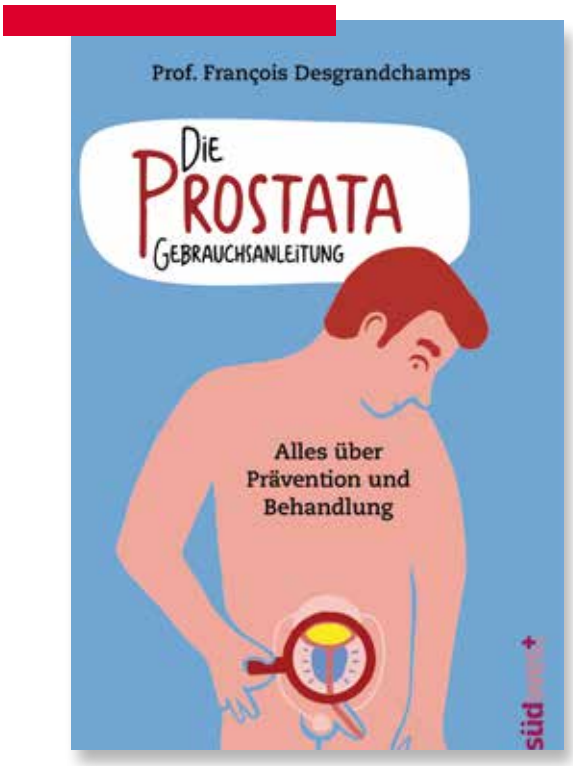
Wo wollen Sie noch hin?
Wohin mich das Leben trägt.

Buchtipps

Glück kann so einfach sein

Ein ruhiger Moment am Fluss, Abendbrot mit einem lieben Menschen, ein Glas Wein nach einem erfüllten Tag: Wie oft sagen wir uns, dass es die kleinen Dinge sind, die im Leben zählen? Und doch hindert uns häufig zu viel materieller und seelischer Ballast, das pure Leben zu spüren. Was und wie viel brauchen wir, um wahrhaft glücklich zu sein? Lebenskünstlerin und Geschäftsfrau Barbara Messer hat sich all diesen Fragen gestellt dazu ein Projekt gewagt: Sie ist auf eine einjährige Wohnmobilreise gegangen – ein mutiges Projekt, das sie mit allen Gedanken und Erlebnissen in einem Buch verarbeitet hat: „Das pure Leben spüren“ nimmt Männer und Frauen mit auf eine Reise zu sich selbst und will dazu ermutigen, das Leben wieder in seiner Klarheit zu spüren. Vielleicht das ideale Buch zum Schmökern währen des eigenen Campingurlaubs – oder als Mutmacher, um selbst einmal für eine Weile auszubrechen und das Abenteuer Leben wieder mehr zu entdecken.

DAS PURE LEBEN SPÜREN
Barbara Messer, Gabal-Verlag € 15,00



DIE PROSTATA
GEBRAUCHSANLEITUNG
Prof. François Desgrandchamps,
Verlag südwest, € 20,00

Problemzone Prostata

Die Prostata spielt für die Gesundheit des Mannes eine wichtige Rolle. Aber wie stellt Mann fest, ob die Prostata gesund ist? Bei welchen Alarmsignalen sollte man einen Arzt aufsuchen? Prof. François Desgrandchamps von der Universität Paris-Diderot hat dazu ein Buch geschrieben, weil er findet, dass es höchste Zeit ist, über die Prostata zu sprechen. Mit unterhaltsamen Zeichnungen und guten Erklärungen ist dieser Ratgeber ein empfehlenswertes Werk, wenn Männer mal wirklich verstehen wollen, für was sie die Prostata eigentlich brauchen, und wie sie gesund erhalten können. „Dieses Buch will allen Frauen und Männern erklären, was die Prostata ist, welche Krankheiten mit ihr verbunden sind und wie man sie vermeiden kann“, sagt der Autor. Auf jeden Fall lesenswert – und wer weiß, vielleicht können Sie damit noch ein wenig Aufklärungsarbeit bei anderen Männern leisten, sollten Sie das Buch als Strandlektüre wählen.

»»»

Der Muskel, an dem unser Leben hängt

Es ist unsere Pumpe, die uns im wahrsten Sinne des Wortes bewegt. Kein anderes Organ im menschlichen Körper löst gleichzeitig solche Ängste und solche Faszination aus wie das Herz, selbst das Gehirn nicht, das nicht weniger wichtig ist und vielleicht genauso viel Interesse verdiente. Unser Herz schlägt 100.000 Mal am Tag, ohne Pause das ganze Leben lang. Eine fast unglaubliche Leistung. Aber was tun, wenn das Hochleistungsorgan aus dem Takt gerät? Im gerade erschienenen Buch „Herz Rhythmus“ geben zwei renommierte Kardiologen vom Peter Osypka Herzzentrum in München umfangreiche Tipps und Ratschläge für mehr Herzgesundheit, beschreiben alle Arten von Herzrhythmusstörungen und beleuchten die wichtigsten Diagnose- und Behandlungsmethoden. Vielleicht nicht der ideale Schmöker im Sommerurlaub, aber ein Ratgeber, der bei den rund vier Millionen betroffenen Menschen mit Herzproblemen im Bücherregal nicht fehlen sollte.

HERZ RHYTHMUS –
DER TAKT DES LEBENS
Prof. Dr. med. Thorsten Lewalter und
Priv.-Doz. Dr. med. Clemens Jilek,
Verlag südwest, € 20,00

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:

MANN GESUNDHEIT

Bildnachweise:

Titelseite: © Stefan Klüter
Seite 3: © Priv.-Doz. Dr. med. Tobias Jäger
Seite 4: © Clker-Free-Vector-Images / pixabay.com
Seite 6: © ZDF/Oliver Feist
Seite 7: © Verlag Ullstein
Seite 8-9: © Andrey_Popov / shutterstock.com
Seite 9: © Priv.-Doz. Dr. med. Magnus Baumhäkel
Seite 10-11: © Ruslan Kerimov / shutterstock.com
Seite 11: © Priv.-Doz. Dr. med. Tobias Jäger
Seite 12: © Prof. Dr. med. Frank Sommer
Seite 12-13: © Zun Zun / pexels.com
Seite 15: © deagreez / fotolia.com
Seite 16: © Verlag Dietz
Seite 17: © Ryan Liebe
© Verlag südwest
Seite 19: © Prof. Dr. med. Hans Hölschermann
Seite 20: © ibrahim62 /pixabay.com
Seite 21: © Prof. Dr. med. Volker Steinkraus
Seite 22-23: © Alexander Kühn
Seite 24: © Gerald von Foris
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.prosturol.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, Strohblume, 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 ROLLE 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**