Sommer 2021

MANN OH MANN

Gesundheitsleitfaden für Männer

Deutsche Gesellschaft für
Mann und Gesundheit e.V.

MANPOWER

„VORBILDER SIND WICHTIG“

Fußballstar und Autor
PHILIPP LAHM

06

Lustlos wegen Mangel an Testosteron?

13

Trotz Sterilisation nochmal Vater?

15

Hören Sie auf Ihren Magen!

20

ERSCHÖPFUNG? SCHLAFLOSIGKEIT? EREKTIONSSTÖRUNGEN?

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

TESTEN SIE SICH ONLINE – UND ERFAHREN SIE MEHR

WWW.TESTOSTERON.DE

PP-NEB-DE-0042-1

Liebe Leser:innen,

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

Sie sehen schon an meiner Anrede, dass wir im Heft etwas geändert haben. Auch wir haben gegendert, heißt: Wir verwenden die geschlechtergerechte Sprache. Wir wollen damit ein Zeichen setzen und die Forderung zur Durchsetzung der Gleichberechtigung von Männern und Frauen in der sprachlichen Kommunikation ernstnehmen. Wir achten die Diversität und wünschen uns eine Gesellschaft, in der dies immer mehr ins Bewusstsein dringt.

Bei uns steht der Mensch im Mittelpunkt – und gerade jetzt in Zeiten einer für uns noch nie so erlebten Pandemie ist es wichtiger denn je, Gesundheit in den Mittelpunkt unseres Handelns zu stellen. Corona ist zwar im Moment das alles beherrschende Thema, aber wir dürfen dabei alle anderen möglichen Erkrankungen nicht vergessen. Für mich als Facharzt ist es daher ein Herzensanliegen, Sie daran zu erinnern, dass regelmäßige Vorsorge der allerbeste Schutz für ein gutes Leben ist. Machen Sie jetzt einen Termin bei ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin, das ist ein großer Schutz, den Sie sich selbst schenken können. Und dann vergessen Sie nicht zu leben! Gehen Sie raus in die Natur, bewegen Sie sich, genießen Sie die Sonne und ihre wärmenden Strahlen, freuen Sie sich auf laue Sommerabende im Kreise der Familie oder einem engen Freundeskreis.

In diesem Heft legen wir in den Schwerpunkt auf Manpower – auf die Kraft, die uns stark durchs Leben trägt. Ihnen fehlt aber gerade diese Lebensfreude? Sie fühlen sich gar nicht so voller Energie wie früher? Dann könnte das an einem Testosteronmangel liegen. In dieser Ausgabe sprechen wir viel über das Königshormon, das bei der Gesundheit des Mannes eine ganz entscheidende Rolle spielt – und darüber, wie die Kraft für ein powervolles Leben wieder zurückkehren kann.

Wir laden Sie auf diesen Seiten ein, wieder einmal mehr Bewusstsein für sich selbst zu bekommen: für eine achtsamere Ernährung, die Mensch und Umwelt zugute kommt, für ein starkes Immunsystem, das Sie vor vielen Erkrankungen schützen kann, für ein eine kraftvolle Mitte und nicht zuletzt für ein befriedigendes Liebesleben. Wir freuen uns, ab dieser Ausgabe Sexologin Jana Welch gewonnen zu haben, die Ihnen viele heiße Tipps an die Hand geben kann.

Viel Freude beim Lesen und wohltuende Sommermonate wünscht Ihnen

Ihr

Dr. med. Magnus Baumhäkel

Mann»OH«Mann

Liebe und Light

Wie ein vermeintlicher Nicht-Romantiker einen Rundum-Befreiungsschlag versucht

Die Liebste hat Geburtstag. Der Ehemann nimmt das zum Anlass, um sein Image ein bisschen aufzupolieren. Denn immer wieder wird ihm leider vorgeworfen, dass er weder romantisch noch feinfühlig sei und für schöne Geschenke schon mal gleich gar keinen Sinn habe.

Also denkt der Mann nach, wie ihm sozusagen ein Rundum-Befreiungsschlag gelingen könnte. Über was könnte sie sich freuen? Was könnte ihr zeigen, dass er sehr wohl einfühlsam ist?

Ach, stimmt, da war doch was: Seine Frau legt bereits seit einiger Zeit besonderen Wert auf eine gesunde beziehungsweise auf eine „bewusste“ Ernährung, wie das heutzutage heißt. Er selber kann ja mit diesem Vitalitäts- und Gemüse-Kram nicht viel anfangen und ist stattdessen ein leidenschaftlicher Fan von Fleisch und grundsätzlich – vielleicht ja passend zu seinem Image! - eher Deftigem. Aber wenn seine Frau das anders sieht, will er dafür gerne Verständnis zeigen. Es soll jetzt bloß nicht das Gefühl aufkommen, dass er dieses persönliche Anliegen seiner Frau nicht ernst nehmen würde! Nein, er will dieses Anliegen sogar im Rahmen seiner Möglichkeiten unterstützen.

Der Mann gibt sich deshalb richtig viel Mühe, um ein passendes Kochbuch zu finden. Irgendwann ist er der Meinung: Das, genau das ist es!

Dann ist der große Moment gekommen, und das Geschenk wird überreicht. Doch als die Frau das Buch ausgepackt hat, muss sie erst einmal über den Titel des Buchs stutzen: „Vegan Kochen für den kleinen Geldbeutel“. Fragend schaut sie zu ihrem Mann: „Was willst Du mir denn damit sagen?“ Der Mann gibt den Ahnungslosen und sagt dann in einem betont lässigen Ton: „Naja, zu viel Geld solltest Du für diesen Quatsch nicht ausgeben, oder?“ Wumm, das hat gesessen. Wenn Blicke töten könnten, hätte der fröhlich geplante Geburtstag genau in diesem Moment wohl eine sehr dramatische Wendung genommen. Ja, es muss wahrhaftig als lebensrettende Maßnahme bezeichnet werden, dass der Mann noch einen Gutschein vorne ins Buch gelegt hatte: für ein Candle-Light-Dinner im derzeit angesagtesten Vegan-Restaurant der Stadt. Und als Widmung hatte der Mann auch noch vermerkt: „Liebe geht durch den Magen – selbst wenn es mal nur Gemüse gibt.“

Genussvolle Stunden – ob daheim oder bald wieder im Restaurant – wünscht

Ihr Mann»OH«Mann

Inhalt

Mann oh Mann – Sommer 2021

Editorial: Priv.-Doz. Dr. med. Magnus Baumhäkel 3

Kolumne: Mann »OH« Mann
Liebe und Light 4

„Vorbilder sind wichtig“
Interview mit Fußballstar und Autor Philipp Lahm 6

Mann, das ist ja klasse!
Für IHN entdeckt: Tipps, Trends, Wissenswertes 9

SERIE: »MANN, MACH DEIN DING«
Jens Böckmann: „Schiffe sind (m)eine Herzensangelegenheit!“ 10

Liebe Ärzte, raus mit der Sprache:
Persönliche Fragen an Mediziner:innen 11

Lust am Leben statt Midlife-Crisis
Hormonveränderungen spüren beide Geschlechter 12

DGMG-Aufklärungsfilm „Mit Michael beim Arzt für Männergesundheit“
Lustlos wegen Mangel an Testosteron? 13

Wie wichtig ist Testosteron wirklich?
Im Gespräch mit Priv.-Doz. Dr. med. Tobias Jäger 14

Fragen Sie Professor Sommer:
Trotz Sterilisation nochmal Vater? 15

Wie kriegen wir unser Fett weg?
Antworten von Prof. Dr. Alexander Bartelt 16

Männersache Prostata: Fakten für einen gesunden Umgang mit einem
kleinen, aber bedeutenden Stück Männlichkeit 18

ANZEIGE: Erektionsstörung, Bierbauch & Depression:
Testosteronmangel ist ein facettenreiches Problem 19

Für ein gutes Bauchgefühl:
Hören Sie auf Ihren Magen! 20

Power fürs Männer-Herz
Priv.-Doz. Dr. med. Magnus Baumhäkel über Herzgesundheit 22

„Ein Schlappschwanz - oder einfach nur ehrlich?“
Im Gespräch mit der Sexologin Jana Welch 24

Mann, was ein Witz! /
Impressum 26

„Vorbilder sind wichtig“

Philipp Lahm wurde 1983 in München geboren und spielte ab seinem elften Lebensjahr beim FC Bayern München. Mit ihm wurde er achtmal Deutscher Meister und sechsmal Deutscher Pokalsieger. 2013 gewann er mit dem FC Bayern auch die Champions League, ein Jahr später führte er als Kapitän die deutsche Nationalmannschaft zum Weltmeistertitel. 2017 beendete Lahm seine Karriere als aktiver Fußballer. Heute engagiert er sich unter anderem im Präsidium des DFB und bereitet als Geschäftsführer der DFB-Euro-GmbH die Fußballeuropameisterschaft 2024 vor, die in Deutschland stattfinden wird.

Früher schlug er kluge Pässe, heute gibt er spannende Denkansätze: Ex-Profi Philipp Lahm weiß um die soziale Bedeutung, die der Sport speziell für Jugendliche hat. Im Interview mit „Mann oh Mann“ spricht er über die Bedeutung von Vorbildern, der Suche nach dem eigenen Weg und seiner Leidenschaft für gutes und gesundes Essen im Kreise lieber Menschen.

Der Ball ist rund - ein Spiel dauert 90 Minuten - und wenn (ehemalige) Fußballprofis ein Buch schreiben, dann werden laute Töne angeschlagen und zig schrille Anekdoten erzählt. Von wegen! Die dritte vermeintliche „Fußballer-Weisheit“, die wir hier aufgezählt haben, wird aktuell sehr eindrucksvoll widerlegt. Philipp Lahm, der 2014 Weltmeister und 2013 Triple-Sieger wurde, hat - zum zweiten Mal bereits! - ein Buch geschrieben, das ganz anders ist als die vieler seiner (Ex-)Kollegen.

So, wie Philipp Lahm auch auf dem Fußballplatz nicht zur Kategorie „Lautsprecher“ gehörte, schlägt er auch in seinem Buch „Das Spiel“ eher leise und nachdenkliche Töne an. Gehör dürfte er trotzdem finden.

Natürlich nimmt das Profigeschäft einen breiten Raum im Buch ein. Philipp Lahm analysiert die gegenwärtige Situation, verteidigt und erklärt die hohen Spielergehälter und verrät, was er vom umstrittenen Videobeweis hält. Weil ihm aber die Förderung von Kindern und Jugendlichen seit jeher besonders am Herzen liegt, überrascht Philipp Lahm auch hier: Er zeigt die soziale Bedeutung des Sports auf und erklärt, warum im Sportunterricht in der Schule bitteschön kein Völkerball gespielt werden sollte. Ebenso beleuchtet Philipp Lahm die soziale (und gesellige!) Komponente beim Thema Ernährung.

INTERVIEW

Herr Lahm, Sie schreiben in Ihrem Buch, Essen sei für Sie auch „Genuss, Freude und Zusammensein mit anderen Menschen“. Jetzt mal Corona beiseite: Mit wem sitzen Sie am liebsten beim Essen?

Am liebsten mit der Familie. Essen bedeutet für mich und für uns, gemeinsam am Tisch zu sitzen, lecker und ausgewogen zu essen, vor allem einfach. Natürlich auch gerne mit Freunden zusammen, wenn sich die ein oder andere nette Runde ergibt oder besser gesagt, ergeben hat.

Inwieweit haben Sie nach dem Ende der Profilaufbahn Ihre Ernährung umgestellt?

Jetzt muss ich definitiv mehr darauf achten als zu meiner aktiven Zeit. Vor allem was ich zu mir nehme und wie viel davon. Als ich noch täglich mehrere Stunden auf dem Platz stand, habe ich viel mehr Kalorien verbrannt als jetzt. Im Augenblick achte ich darauf, dass ich zwei feste Mahlzeiten am Tag habe, am liebsten mittags gemeinsam mit den Kindern. So vermitteln wir auch den Kindern die Bedeutung von Essen, dass es etwas Wertvolles ist.

Bewegung ist vor allem für Kinder und Jugendliche wichtig. Aber zu viel Leistungsdruck kann den Spaß auch verderben. Ist es zum Beispiel ein Fehler, dass beim Fußball bereits in der E- und F-Jugend um Punkte und Meisterschaften gespielt wird?

Ich sehe da kein Problem. Im Sport geht es in erster Linie darum, sich zu bewegen, etwas für die Gesundheit zu tun und seine eigenen Fähigkeiten zu schulen – Spaß zu haben.

»»»

Lesenswert

„Das Spiel – die Welt des Fußballs“, erschienen 2021 im Verlag C.H.Beck, € 19,95

»»»

Und dazu gehören Erfolgserlebnisse genauso wie Misserfolge. Das ist eine ganz natürliche Sache, was sich bei Kindern und Sportler:innen automatisch einspielt. Dazu ist ein vertrauenswürdiges Umfeld wichtig und, dass es keinen zusätzlichen Druck von außen gibt. Denn das Spiel selbst, wie eine gute Flanke zu schlagen oder auch ein Tor zu schießen, ist für Kinder schon Anspruch genug.

Wie wichtig sind Vorbilder für Kinder und Jugendliche? Können die Profifußballer von heute dieser Rolle überhaupt noch gerecht werden?

Vorbilder sind wichtig, meistens fangen sie ja klein an. Anfangs ist es die Trainerin oder der Trainer, oder auch ein Mitspieler:in, den man gut findet. Später kann es natürlich auch ein Profifußballer sein, den man für sein Können bewundert. Und nach und nach lernt das Kind zu verstehen, dass ein Vorbild nicht in allen Bereichen eben ein Vorbild ist und man seinen eigenen Weg finden muss.

Wie sieht Ihr tägliches Bewegungs- und Fitnessprogramm aus?

Sehr unterschiedlich, ich mag es abwechslungsreich und ziehe Ballsportarten natürlich vor. ;-) Je nach Jahreszeit gehe ich zwei bis drei Mal die Woche zum Tennis oder eine Runde Golfen. Im Winter benutze ich öfter auch den klassischen Hometrainer oder spring aufs Laufband. Hin und wieder habe ich auch eine Runde Soccer 5 mit alten Freunden gespielt, als es noch möglich war – je nach Lust und Laune eben.

ZUR STIFTUNG

Die 2007 gegründete Philipp-Lahm-Stiftung unterstützt Projekte und ausgewählte Initiativen in Deutschland und in Afrika (vor allem in Südafrika), die Sport als ein nachhaltiges Instrument einsetzen, um soziale Werte zu vermitteln und die Bildung von Kindern und Jugendlichen zu fördern. Insbesondere junge Menschen aus unterprivilegierten Familien und Verhältnissen sollen unterstützt werden. Viele weitere Informationen sowie das Spendenkonto gibt es unter **www.philipp-lahm-stiftung.de**.

Projekt „Soccer in Philippi“ - Philipp Lahm weihte persönlich den Philipp Lahm Sports Ground in Township Philippi nahe Kapstadt ein

Mann, das ist ja klasse!

Für IHN entdeckt: Tipps, Trends, Wissenswertes

Wo die Hotdogs „green“ werden...

Holger Stromberg, Koch und Ernährungsexperte, hat gerade in München seinen ersten Veggie-Hotdog präsentiert – allerorts aber ist mehr und mehr der Trend zu pflanzenbasierten Lebensmitteln zu spüren. Für Stromberg und sein Team DIE Ernährungsform der Zukunft.

Vegan kann so lecker sein: Martin Wild (links) und Holger Stromberg freuen sich auf ihre „grünen“ Würstchen

„Wir denken Ernährung neu. Ganzheitlich. Von der Erzeugung bis zum fertigen Gericht.“ Mit diesem Anspruch und Versprechen ist zu Beginn des Jahres Koch und Ernährungsexperte Holger Stromberg beim Food-Tech Start-up Organic Garden um CEO Martin Wild eingestiegen, um gemeinsam möglichst viele Menschen für gesunde Ernährung zu begeistern und Ernährung der Zukunft zu gestalten, die gleichermaßen Natur und Mensch zugutekommt. So haben Organic Garden und Holger Stromberg nun den ersten Organic Garden-Signature Store am Viktualienmarkt eröffnet und präsentieren den ersten Green Hotdog Münchens. „Unser Green Hotdog soll in erster Linie einfach schmecken. *Denn wir wollen ein Bewusstsein dafür schaffen, dass Ernährung essenziell ist und die Auswirkungen von der Erzeugung bis hin zum Stoffwechselkreislauf uns alle (be)treffen*“.

Regionale Herkunft und smarte Zukunftstechnologien

„In unserem Organic Garden-Signature Store machen wir die Ernährung der Zukunft erstmals erlebbar“, sagt CEO Martin Wild. „Wir zeigen hier in Klein das auf, was künftig im Großen in unseren Organic Garden Farms stattfindet, und erzählen die Geschichte von regionaler Herkunft und smarten Zukunftstechnologien wie Indoor Vertical Farming (Anm. der Redaktion: Gemüse und Obst, das auf wenigen Quadratmetern, übereinander in mehreren Etagen wächst: So etwas nennt man vertikale Landwirtschaft. Werden die Pflanzen noch dazu komplett ohne Sonnenlicht angebaut, spricht man von Indoor Farming).

Holger Stromberg ist überzeugt: „Iss´ mehr Pflanzen und mach´ Gemüse zu Deinem Projekt“, das hat er schon in seinem Buch „Essen ändert alles“ (Verlag südwest) erläutert und gibt darin Tipps, was jeder Einzelne darüber hinaus für sich und eine planetengesunde Ernährungsweise tun kann:

- **Achte die Tiere!** Wer tierische Lebensmittel isst, sollte möglichst in biodynamische Qualität investieren. Bei Fisch gilt: Beim Kauf auf Gütesiegel (bsp. MSC, EU-Biosiegel) achten, da viele Arten vom Aussterben bedroht sind oder aus naturfremden Zuchtanlagen kommen.
- **Konsumverhalten optimieren:** Mehr frische, unbearbeitete Produkte kaufen, möglichst regional und saisonal und nach Möglichkeit in Bioqualität.
- **Keine Lebensmittel wegwerfen:** Viele Waren kann man noch mehrere Tage bis Wochen verzehren, auch wenn das Mindesthaltbarkeitsdatum überschritten ist. Der Nase vertrauen!
- **Ein Meal Prep Day pro Woche:** Gleich nach dem Einkaufen Lebensmittel vorbereiten und in platzsparenden Beuteln oder noch besser Gläsern verpacken. Dieses gute alte Konzept vom Vorbereiten und -kochen für die ganze Woche heißt unter Foodies Meal Prep. Bedeutet: einen Tag lang kochen, sieben und mehr Tage genießen.

Organic Garden
Heiliggeiststraße 1
(am Viktualienmarkt)
80331 München

SERIE: »MANN, MACH DEIN DING«

Jens Böckmann ist seit über 20 Jahren auf eigenem Kiel unterwegs. Seine Erfahrungen gibt er mit YachtVerstand an Kunden weiter, die vom eigenen Boot träumen. Damit dieser Traum nicht platzt, unterstützt Jens Böckmann seine Kunden bei der Auswahl des passenden Bootes, er prüft den Zustand und verhandelt einen fairen Preis.
www.yachtverstand.com

„Schiffe sind (m)eine Herzensangelegenheit!“

Jens Böckmann, Art-Direktor und leidenschaftlicher Skipper, wohnt und arbeitet in Hamburg und quasi auch auf allen Meeren ringsherum. Seine Begeisterung für Schiffe begann schon in seinen Jugendjahren und hat bis heute keinen Deut nachgelassen. Diese Begeisterung reifte zur Expertise und aus dieser entstand YachtVerstand.

Herr Böckmann, Sie und die Boote. Woher kommt diese Leidenschaft?
Gegenfrage: Wie kann man diese Leidenschaft nicht haben? Schiffe sind ein Zuhause, das einem die Welt zeigt. Mit 14 Jahren habe ich meinen ersten Segelschein gemacht. Der Wind um die Nase, der weite Horizont voraus, das Zusammenspiel von Mensch und Natur ist einfach herrlich. Nirgendwo kann man so entspannen, kommt man so runter.

Kam es in einem solchen Moment der Ruhe zur Idee von YachtVerstand?
Nicht wirklich. Ich war einfach immer Schiffe gucken und kannte die meisten, wusste, welche Boote für wen geeignet sind. Zuerst haben mich Freunde gebeten, sie zu beraten. Dann zog das immer weitere Kreise. Mittlerweile habe ich für diverse Neueigner ihr perfektes Boot gefunden, in guter Qualität zum guten Preis.

Wie findet man denn das perfekte Boot?
Vor allem mit einem klaren, neutralen Blick. Man muss sich fragen, was man will, sportlich, gemütlich? Wie viele Leute sollen Platz haben? Wie viel Pflege will man investieren, etc. Der Kauf ist oft eine sehr emotionale Sache und man verrennt sich schnell. Da bin ich quasi der Kompass, der ruhig den Weg weist.

Ist Segeln gesund?
Aber hallo. Segeln entspannt und macht glücklich. Wenn das nicht gut für Herz und Seele ist? Außerdem ist man immer an der frischen Luft.

»MANN, MACH DEIN DING«

In dieser Rubrik stellen wir von Zeit zu Zeit 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!

Immun-
system

Liebe Ärzt:innen, raus mit der Sprache!

DR. MED. SIGRID TAPKEN
Fachärztin für Uroonkologie und
Urogynäkologie in Bonn
www.urologin-tapken.de

Hier stellen wir Mitglieder:innen der Deutschen Gesellschaft für Mann und Gesundheit persönliche Fragen

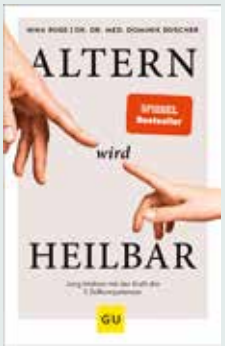
Frau Dr. Tapken, wie stärken Sie in diesen besonderen Zeiten Ihre Abwehrkräfte?
Jeden Tag morgens mit dem Fahrrad bei Wind und Wetter vom Berg in die Stadt fahren, wo meine Fachpraxis für Urolonkologie & Urogynäkologie am Hauptbahnhof Bonn liegt. In der Sprechstunde immer in Reichweite ein Glas Wasser leeren und am Ende des Tages zwei geleerte Flaschen wegtragen. Jeden Morgen mit der Mimik im Spiegel spielen und in der Sprechstunde sich an den Menschen, die einen umgeben, freuen. Am Ende des Tages für frisch gekochtes Essen sorgen und in Ruhe oder im Gespräch genussvoll einnehmen. Radio oder der Natur zuhören sind die Ideale zum Ausklingen vom Tag.

Welche Tipps und Empfehlungen geben Sie Ihren Patient:innen zur Stärkung des Immunsystems?
Gerne berate ich meine Patienten sehr individuell und intuitiv. Nur Dinge, von denen ich selbst überzeugt bin, gebe ich an meine Patienten, die sich mir anvertrauen, weiter:

» Laufen, Spazieren, Gehen oder nur raus an die frische Luft zum Durchatmen
» ausreichend trinken 30-40ml/kg, Durst ist schon ein Mangelalarmzeichen!
» Vitamin D-Haushalt prüfen lassen, vielleicht ist dieses Spurenelement bald ähnlich wie Jod in unserer Nahrung integriert, denn der Mangel in der Bevölkerung ist deutlich. Vitamin D ist ein Multiplikator für viele Stoffwechselwege, besonders für das Immunsystem und die Knochengesundheit bei Mann und Frau
» Frische, abwechslungsreiche bunte Speisen zubereiten oder zubereiten lassen, Kräuter und Gewürze statt viel Salz, aber vor allem beim Essen Zeit nehmen. Erst den nächsten Happen verspeisen, wenn der Mund leer ist
» Atemübungen, Yoga, Gymnastik, Radio, Gespräch mit anderen, ob digital, per Telefon oder live nach Coronaregeln, das ist dreimal besser, als die Abendstunden vor dem Fernseher zu konsumieren
» Frei nach dem Motto: Alles in Maßen und Alles hat was Gutes!
» Geh mit einem Lächeln für Dich und Andere durch den Tag!

Lesenswert

Nina Ruge, Dr. Dr. med. Dominik Duscher, Altern wird heilbar; GU Verlag, 22€
Ist Altern unausweichliches Schicksal? Nein – lautet die Antwort der modernen Altersforschung. Denn der Körper ist tatsächlich das sprichwörtliche Wunderwerk. Die Autoren erläutern die komplexen Prozesse des Alterns und zeigen, welche Chancen sich auftun, um der altersbedingten Degeneration entgegenzuwirken: etwa mit Medikamenten und Nahrungsergänzung, stimulierender Ernährung, mithilfe von Fasten, Fremdblut oder Stammzellen. Im Fokus stehen die drei elementaren Kompetenzen der Zellen: die natürliche Zellerneuerung, die Sicherung der Energieerzeugung und die Entgiftung auf Zellebene.



Lust am Leben statt Midlife-Crisis

Wenn Sie jetzt denken, die sogenannten Wechseljahre beträfen nur das weibliche Geschlecht, dann haben Sie sich getäuscht. Denn ob es Wechseljahre oder Midlife-Crisis genannt wird: die Hormonveränderungen jenseits der 40 Jahre spüren beide Geschlechter. Und das hat viele Auswirkungen – auch auf das Liebesspiel.

Symptome wie wachsender Bauchumfang, gelegentliche Abgeschlagenheit oder zunehmende sexuelle Unlust werden bei Männern selten mit einem sich verändernden Hormonspiegel in Zusammenhang gebracht. Aber es ist eine Tatsache, dass das Königshormon Testosteron bei Männern abnimmt – und das bereits mit etwa 35 Jahren. Zwar ganz langsam, aber es schwindet. Viele Männer wollen es nicht wahrhaben, dass Kraft und Power nachlassen, dass sie leichter zunehmen und weniger Spaß an Sexualität haben. „Verdrängung hilft hier aber gar nichts, im Gegenteil", erklärt Prof. Dr. Frank Sommer, Präsident der Deutschen Gesellschaft für Mann und Gesundheit, „je eher sich ein Mann der Veränderung seiner Gefühle und seines Körpers bewusst wird, desto eher kann er diesem natürlichen Alterungsprozess entgegen steuern und ihn etwas aufhalten". (Lesen Sie dazu auch die folgenden Seiten zum Thema Testosteronmangel).

Sex wieder in den Blickpunkt rücken

Männer spüren am ehesten, dass mit ihnen „was nicht stimmt", wenn sie Probleme mit ihrer Erektion bekommen. Gerade in langjährigen Partnerschaften, möglicherweise in solchen, in denen auch die Frau unter Wechseljahressymptomen wie etwa einer trockenen Scheide leidet, gerät gerade das Thema gemeinsamer Sex durch lähmende Gewohnheit immer mehr in den Hintergrund, wobei es gerade dann viel mehr in den Blickpunkt gerückt werden müsste, um die Beziehung zu stärken. „Sex in den Wechseljahren des Mannes kann ein sehr erfüllender sein", betont Prof. Sommer, „denn es geht nicht mehr um länger und schneller, sondern um einfühlsame Lust, für die er sich auch Zeit nehmen darf." Sexualität in den Wechseljahren verändert sich: In einer langjährigen Partnerschaft dürfen auch mal „Pannen" geschehen, nicht immer muss der Liebesakt mit einer Penetration enden.

Um ein allgemein gutes Liebesleben zu haben, das aus Respekt für den anderen und einer gesunden Portion Selbstzufriedenheit heraus erwachsen kann, muss der Mann allerdings auch etwas für sich tun. Nur auf dem Sofa rumsitzen, das Feierabendbier genießen und dann schnell ein Schinkenbrot essen, das kann nicht die Art von Fürsorge sein, die Mann sich in seinen besten Jahren selbst zukommen lassen sollte. „Männer müssen an sich arbeiten", sagt Prof. Dr. Frank Sommer, „ein regelmäßiges sportliches Training und eine gesunde Ernährung werden in zunehmenden Jahren immer wichtiger, um mental und körperlich fit zu bleiben".

Fast jeder siebte Mann leidet

Weil viele Männer gar nicht wissen, warum es ihnen in der sogenannten Midlife-Crisis häufig schlechter geht, ist es wichtig, darüber aufzuklären: Ein neues Video der Deutschen Gesellschaft für Mann und Gesundheit (DGMG) hat hierfür Michael zu seinem Helden erklärt - ein Name, der für Manfred, Karl-Heinz, Sebastian und alle anderen Männer dieser Welt steht - und zeigt, dass sie nicht alleine sind mit einem Testosteronmangel.

VORHER

NACHHER

Ausschnitte aus dem Aufklärungsfilm, **www.mann-und-gesundheit.com/michael**

„Testosteronmangel ist heutzutage ein Problem für beinahe jeden 7. Mann in Deutschland", weiß Prof. Dr. Frank Sommer, Vorstand der DGMG.

Aber wer ist nun der Protagonist im Video? Michael ist ein Mann im allerbesten Alter. So sieht er sich gern selbst. Seit einiger Zeit jedoch fühlt er sich nicht mehr so richtig wohl. Er schläft schlecht, ist müde und gereizt. Auch hat er nur noch wenig Lust auf Sex. Ein Blick in den Spiegel zeigt ihm, dass er langsam aus der Form kommt – ein stattliches Bäuchlein kündet von den kleineren und größeren Sünden des Alltags. Michael merkt, es muss sich was ändern, so geht es nicht weiter. Er möchte seine Situation verbessern und sucht deshalb einen Arzt auf, der sich mit Männergesundheit auskennt - häufig sind das Urolog:innen, aber auch Ärzt:innen anderer Fachrichtungen sowie Hausärzt:innen.

Der Mediziner entnimmt ihm eine kleine Menge Blut, um nach der Ursache für die Symptome zu suchen. Wie sich herausstellt, hat Michael tatsächlich zu wenig Testosteron im Blut. Ein solcher Testosteronmangel (in der Fachsprache Hypogonadismus genannt) ist jedoch mithilfe einer Hormonersatztherapie gut behandelbar.

Ein Mangel am Hormon Testosteron kann schwere Folgen haben

Im Alter zwischen 35 und 40 Jahren beginnt das Altern auch beim Mann. Jedes Jahr verliert er dann etwa ein Prozent seines Testosterons. Beschleunigt wird dies durch einen ungesunden Lebensstil, beispielsweise wenig Schlaf, zu wenig Bewegung, zu kalorienreiches Essen und in der Folge Übergewicht. Am Ende leidet der Mann unter einem Testosteronmangel-Syndrom mit Symptomen wie etwa Müdigkeit, Lustlosigkeit, Erektionsstörungen, Gereiztheit oder sogar Depressionen. Darüber hinaus steigt bei einem Testosteronmangel das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen drastisch an. Die Testosteronersatztherapie kann bei laborbestätigtem Hypogonadismus helfen, den Hormonwert im Blut anzuheben und dadurch die Symptome zu verbessern. Weil viele Männer diesen gesundheitlichen Zusammenhang aber nicht wirklich kennen, gibt es jetzt einen Aufklärungsfilm mit Michael: „Dieser kleine Animationsfilm schafft es, Männern in nicht einmal drei Minuten zu erklären, wie wichtig Testosteron für uns eigentlich ist und mit welchen Maßnahmen ein laborbestätigter Hypogonadismus behandelt wird – ein kleines Video für einen Mann, aber dennoch ein weiterer wichtiger Beitrag für die Männergesundheit. Denn nach wie vor nehmen noch immer zu wenige Männer die Angebote zur Vorsorge wahr", fasst PD Dr. med. Tobias Jäger, Vorstandsmitglied der DGMG, zusammen. »»»

»»»»

„Bitte kommen Sie zur Vorsorge!“

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

Wie wichtig ist Testosteron wirklich? Im Gespräch mit PD. Dr. med. Tobias Jäger.

Glauben Männer wirklich noch, dass sie Hormone nichts angehen?
Die meisten leider schon. Es ist erschreckend, wie wenige Männer davon wissen, dass auch ihre Hormonwerte mit den Jahren sinken. Sie wundern sich zwar, dass das Bäuchlein wächst und die Kondition nachlässt, aber sie bringen es in den seltensten Fällen mit einem Testosteronmangel in Verbindung. Wechseljahresprobleme, das haben doch nur die Frauen. Stimmt aber nicht. Als Urologe und Männerarzt erlebe ich es sehr häufig, dass Männer keine ausgeglichene Hormonbalance haben, um ein gesundes und zufriedenes Leben zu führen. Wir könnten vielen von ihnen zu mehr Wohlbefinden verhelfen, wenn sie ihre Beschwerden ernst nähmen oder nur zur Vorsorge kommen würden.

Und deswegen haben Sie einen Film gedreht?
Ja, die Deutsche Gesellschaft für Mann und Gesundheit, in deren Vorstand ich bin, setzt sich zum Ziel, gute Aufklärungsarbeit zu leisten. Wir wissen ja, dass Männer auf visuelle Reize ansprechen (lächelt), daher ist uns die Idee zu einem Video gekommen, in dem der deutsche Durchschnittsmann, hier Michael genannt, seine ganz alltäglichen gesundheitlichen Probleme anspricht – und schließlich mit Hilfe des Arztes und eigenem Zutun gut in den Griff bekommt. Wir hoffen sehr, dass viele Männer diesem Beispiel folgen. Nicht im Internet alle möglichen Auslegungen lesen, sondern zu einem Arzt kommen, der sich mit Männergesundheit auskennt. Das kann ein lebenswichtiger Schritt sein.

VIDEO

Das Video sowie weitere Informationen finden Sie unter:
www.mann-und-gesundheit.com/michael

Erklären Sie bitte kurz, wie eine Hormonersatztherapie abläuft? Kann diese andere gesundheitliche Risiken birgen?
Entscheidend ist, dass es sich bei der Hormonersatztherapie mit Testosteron um eine medizinisch indizierte Behandlung einer definierten Erkrankung – dem sog. symptomatischen Hyogonadismus (ICD10 E29.1) – handelt. Mit der Therapie verfolgen wir also keine Lifestyle-Aspekte. Die Diagnosestellung erfolgt anhand der Laborwerte und der klinischen Symptome. Nur wenn beides auffällig erscheint, kann die Therapie empfohlen werden und wird dann auch von den Krankenkassen erstattet. Hierbei kommen verschiedene Testosteronpräparate zum Einsatz. Allen gemein ist dabei, dass es sich chemisch um das körpereigene Hormon handelt, wir also den Mangel mit der bioäquivalenten Substanz ausgleichen, welche der Körper sonst selber produziert. Der Ausgleich des Testosteronmangels erfolgt entweder über ein Gel, das täglich auf die Haut aufgetragen werden muss, oder als Spritze, die als Depot in den Muskel gegeben wird und den Wirkstoff über etwa 12 Wochen langsam freisetzt. Die positiven Effekte der Therapie stellen sich nach und nach ein. Einzelne Symptome verbessern sich verhältnismäßig schnell, bei anderen können auch einige Monate vergehen.

Fragen Sie Professor Sommer!

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

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

„Ich möchte nochmal Vater werden, bin aber sterilisiert. Kann das rückgängig gemacht werden?“

Entgegen der noch immer vorherrschenden Meinung, dass eine Sterilisation beim Mann endgültig sei, kann ich Ihnen Hoffnung machen. Ja, eine Vasektomie, so wird die Sterilisation in Fachkreisen genannt, kann in den meisten Fällen auch wieder rückgängig gemacht werden. Ich erlebe es in meiner Praxis oft, dass Männer den gleichen Wunsch hegen wie Sie, Sie stehen nicht alleine da. In vielen Männern erwacht der Wunsch, mit einer neuen Partnerin noch einmal Vater zu werden. Sie hatten sich aber in vorausgehender Ehe oder Partnerschaft dazu entschlossen, ihre Samenleiter durchtrennen zu lassen.

Problematisch wird die Sache dann, wenn die Ehe oder Partnerschaft auseinander geht, und der Mann sich neu bindet, eine Frau im gebärfähigen Alter kennenlernt, und auch beim Mann der Kinderwunsch neu entflammt. Aber wie gesagt, eine Refertilisierung ist möglich. Ich selbst habe in meiner Laufbahn bislang weit über 2000 durchgeführt, und meine Erfolgsquote bezüglich der Durchgängigkeit der Samenleiter nach der Operation liegt bei 93,8 Prozent. Ich muss hier allerdings erwähnen, dass dieser Wert nur erreicht wird, weil ich ausschließlich Patienten operiere, bei denen durch Voruntersuchungen eine Aussicht auf Erfolg besteht.

Für den Zeugungserfolg ist zudem entscheidend, ob alle anderen Voraussetzungen, wie beispielsweise die Entstehung einer natürlichen Schwangerschaft bei der Partnerin, noch gegeben sind – was sie übrigens ebenso vorab checken lassen sollte. Für einen geglückten Eingriff ist es übrigens nicht entscheidend, wie lange die ursprüngliche Sterilisation beim Mann schon zurückliegt.

Wenn der Wunsch nach einem Kind in Ihrer neuen Partnerschaft sehr groß ist, dann sprechen Sie mit einem Männerarzt Ihres Vertrauens über die Möglichkeit der Refertilisierung. Allerdings glauben leider noch immer einige Kollegen und Kolleginnen, dass diese nicht möglich ist. Studien beweisen aber das Gegenteil. Fragen Sie nach – und holen Sie sich eine Zweitmeinung ein, gerne auch bei mir.

Ihr Professor Frank Sommer

Sekretariat Prof. Sommer:
Telefon 040-741055056 oder
E-Mail: sekretariat@maenner-gesundheit.info

Die Kosten einer Refertilisierung werden nicht von der Krankenkasse übernommen.

Wie kriegen wir unser Fett weg?

Warum speichert der menschliche Körper Fett? Gibt es „gutes“ und „schlechtes“ Fett? Anders als die weißen Fettzellen, die wir alle kennen, und die uns dick und krank machen können, gibt es in unserem Körper auch braune Fettzellen. Und diese braunen Fettzellen helfen uns beim Abnehmen, indem sie sich positiv auf unseren Stoffwechsel und unsere Gesundheit auswirken. Wie das funktioniert, erforscht Prof. Alexander Bartelt von der der Ludwig-Maximilians-Universität München.

Abnehmen mit braunem Fett – wie geht das?

Der Mensch ist zwar von Natur aus fett, aber zu viel Pfunde am Bauch bringen unseren Stoffwechsel durcheinander und machen krank. Wir werden süchtig nach Kalorien, dabei überschwemmen Zucker und Fett unser Blut, und lebenswichtige Organe wie Herz und Leber verfetten und stellen irgendwann die Arbeit ein. Diabetes und Herz-Kreislaufkrankheiten sind die lebensgefährlichen Folgen. Hier kann das braune Fett helfen, denn es verbrennt natürlicherweise Kalorien. Es stillt seinen Hunger, indem es Fett aus dem Blut und Speicherfett absaugt. Diese energiereichen Kraftstoffe werden einfach in Wärme umgewandelt. Dabei fördert das braune Fett den Stoffwechsel und trägt zu einer negativen Kalorienbilanz bei. Wenn Sie Ihr braunes Fett trainieren, nimmt dessen Aktivität zu, und Sie nehmen auf natürliche Weise ab.

Was ist braunes Fett und wie funktioniert es?

Braunes Fett ist ein spezielles Organ, dessen einzige Funktion ist, Wärme zu erzeugen, um die Körpertemperatur aufrechtzuerhalten. Es ist braun, weil dort sehr hohe Mengen an Mitochondrien

Alexander Bartelt, Jahrgang 1982, ist Biochemiker und Molekularbiologe. Er ist ordentlicher Professor für kardiovaskulären Stoffwechsel an der Ludwig-Maximilians-Universität München und Leiter einer Nachwuchsgruppe am Deutschen Zentrum für Herz-Kreislauf-Forschung. Ziel seiner Forschung ist es, die molekularen Grundlagen von Fettleibigkeit, Diabetes und Atherosklerose zu verstehen. Er trägt einen Doktortitel der Universität Hamburg und arbeitete an der Harvard University, USA, an neuen Wirkmechanismen des braunen Fettgewebes.

Lesenswert

Der Fettversteher, Prof. Dr. Alexander Bartelt, Ullstein Buchverlage, € 16,99

vorkommen, die Kraftwerke der Zelle, die die Wärme bereitstellen. Das braune Fett kommt nur bei Säugetieren vor und wurde in der Vergangenheit bei Winterschläfern erforscht. Heute wissen wir, dass fast alle Menschen braunes Fett besitzen.

Warum nehmen wir zu?

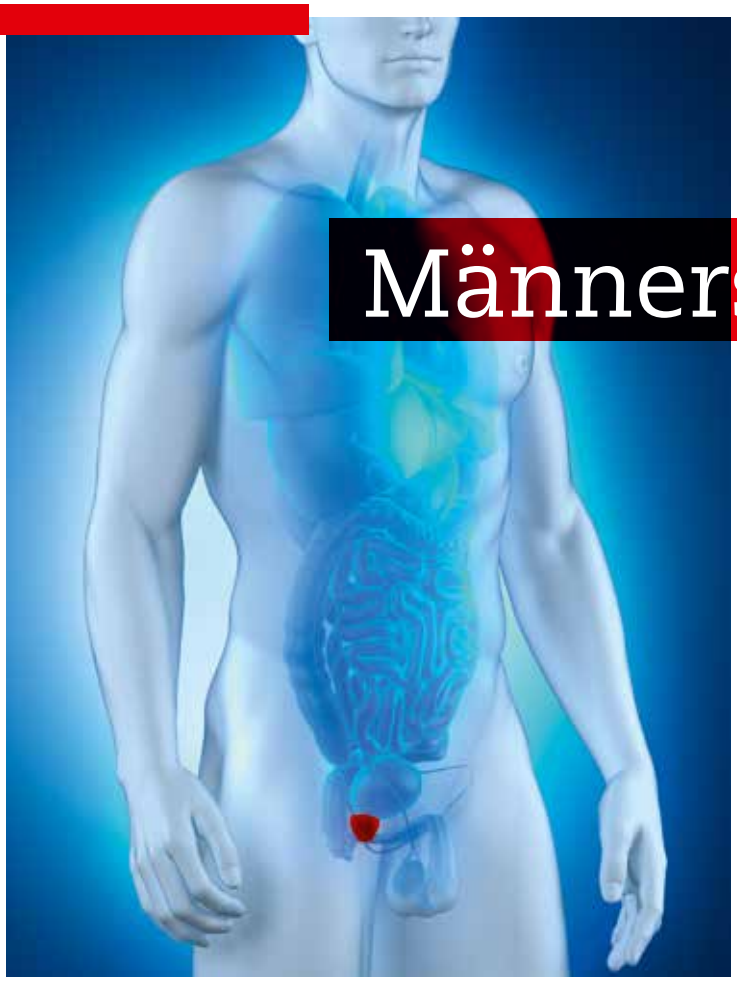
Ganz einfach: Wir essen mehr als wir verbrauchen. Hinzu, dass unser Körper besonders effizient mit Extrakalorien umgeht. Während unsere Gene über Jahrtausende den Körper auf wenig Nahrung vorbereitet haben, kommt er heute nur schlecht mit dem modernen Lebensstil zurecht. Wenig Bewegung und ein reiches Nahrungsangebot an stark verarbeiteten Lebensmitteln lässt die Fettpolster unweigerlich wachsen, und beim Abnehmen kämpfen wir gegen die Biologie des Körpers.

Wie können wir unser braunes Fett aktivieren?

Das braune Fett hat sich als Waffe gegen die kalten Jahreszeiten entwickelt, aber neben Kälte gibt es noch eine Reihe weiterer Reize, zum Beispiel aus der Nahrung durch scharfe Gewürze oder Naturstoffe aus Tee und Kaffee. Selbstverständlich ist die kalte Jahreszeit bestens dazu geeignet, braunes Fett zu aktivieren, in dem man sich draußen aufhält. Aber auch durch das Runterdrehen der Heizung oder Verwenden von kälterem Wasser beim Händewaschen und Duschen wird das braune Fett aktiviert. Kalt duschen kann jetzt schon mal im Sommer geübt werden, da fällt es leichter. Schwimmen in kalten Gewässern unterstützt auch die Aktivierung des braunen Fetts. Achten Sie aber bitte immer darauf, dass sich Ihr Kreislauf erst langsam an die Kälte gewöhnen muss, übertreiben Sie es nicht!

Welche Diäten sind zu empfehlen, welche nicht?

Eine Diät kann nur langfristig wirken, wenn man seine Ernährungsgewohnheiten so umstellt, dass man weniger Kalorien aufnimmt, als man verbraucht und nicht darunter leidet. Solange eine Diät für Sie persönlich diese Kriterien erfüllt, ist diese zu empfehlen. Ich persönlich lasse das Frühstück aus und mache so Intervallfasten. Ich esse wenig Kohlenhydrate und viel Salat, ansonsten kommt bei mir alles auf den Tisch.



Männersache PROSTATA

Gleich vorweg: Die Prostata spielt für die Gesundheit des Mannes eine wichtige Rolle. Und: Obwohl Krebs der Vorsteherdrüse der häufigste beim Mann ist, muss nicht jedes Problem gleich ernsthaft sein. Doch wie immer gilt: Bewegung tut gut, Vorsorge beruhigt.
Hier eine Auswahl von Fakten für einen gesunden Umgang mit einem kleinen, aber bedeutenden Stück Männlichkeit.

BEWEGLICHES ORGAN: Die Prostata ist nicht fixiert, sondern sie bewegt sich mit der Atmung (bis zu 3 Millimeter Verschiebung) und in Abhängigkeit vom Füllgrad der Blase und des Rektums (Mastdarm, letzter Abschnitt des Verdauungssystems). Darauf basiert die theoretische Grundlage der osteopathischen Behandlung von Prostataerkrankungen: das Organ soll wieder beweglich gemacht werden.

VERGRÖSSERUNG IM ALTER MEIST NORMAL: Normalerweise ist die Prostata ziemlich klein, ungefähr so groß wie eine Kastanie, die rund 20 Gramm wiegt. Doch mit zunehmendem Alter wird sie sehr oft größer. Hier gibt es eine gut einprägsame Formel, denn der Prozentsatz von Männern mit einer vergrößerten Prostata steigt analog zu den Jahrzehnten. 50 Prozent der 50-Jährigen haben eine vergrößerte Prostata, 60 Prozent der 60-Jährigen, 70 Prozent der 70-Jährigen und so weiter. Dass die Prostata mit dem Alter größer wird, ist normal. In der weit überwiegenden Mehrzahl der Fälle (80 Prozent) haben Männer eine vergrößerte Prostata und wissen es gar nicht. Denn solange durch die Volumenausdehnung nicht die Harnröhre verengt wird, treten keine Symptome auf.

VORSORGE AB 45 JAHREN: „Wenn sich Beschwerden bemerkbar machen, etwa beim Wasserlassen oder beim Sex, darf der Gang zum Arzt keinesfalls gescheut werden“, so der Essener Urologe PD Dr. med. Tobias Jäger, Vorstandsmitglied der Deutschen Gesellschaft für Mann und Gesundheit. Es ist beruhigend, dass in vielen Fällen eine harmlose Vergrößerung der Prostata Ursache der Probleme ist, dennoch ist es leider Tatsache, dass jeder achte Mann statistisch gesehen an Prostatakrebs erkrankt. Doch es ist auch positiv zu vermelden, dass die Sterberate sinkt, verbesserte Früherkennung und Therapie sind hierfür verantwortlich. „Jeder Mann muss eigenverantwortlich handeln und sollte ab einem Alter von 45 Jahren die Krebsvorsorge beim Urologen wahrnehmen“, so Dr. Jäger, „am besten schon bevor sich Probleme bemerkbar machen, das kann lebensrettend sein.“

BEWEGUNG TUT GUT: Sportliche Aktivitäten sind für den gesamten Organismus Gold wert, insbesondere aber auch für die Prostata. „In der Gruppe der sportlich aktiven Männer tritt Prostatakrebs bis zu 30 Prozent seltener auf als bei sportlich Inaktiven“, so Dr. Jäger. Es ist selbstverständlich, dass eine gesunde und ausgewogene Ernährung auch hier eine unterstützende Wirkung zeigt – auf alle Krebsarten übrigens.

Lesenswert
Die Prostata Gebrauchsanleitung von Prof. Francois Desgrandchamps, südwest-Verlag, € 20,00

Erektionsstörung, Bierbauch & Depression:

Testosteronmangel ist ein facettenreiches Problem

Wenn man in die Wartezimmer der Hausarztpraxen in Deutschland blickt, leidet im Durchschnitt jeder vierte Mann um die 60 Jahre unter einem Testosteronmangel. Und zwischen dem 40. und 50. Lebensjahr weisen immerhin noch ca. 10 bis 14 % aller Männer Beschwerden eines Testosteronmangels auf. Die meisten in Studien befragten Männer denken bei Testosteronmangel zuerst an Potenzstörungen oder sexuelle Unlust. Aber ein Mangel an männlichem Sexualhormon kann auch zu krankhaftem Übergewicht (Adipositas), Stimmungsschwankungen oder sogar zu einer manifesten Depression führen. Unter www.mannvital.de können Männer einen anonymen Selbsttest durchführen, der ihnen erste Hinweise darauf gibt, ob sie vielleicht unter einem bislang unerkannten Testosteronmangel leiden. Und dann heißt es: Ab zum Arzt!

Ein Testosteronmangel ist nicht unbedingt eine Frage des Alters. Vielmehr sind es die Begleiterkrankungen, die mit zunehmendem Lebensalter immer häufiger werden und die der Testosteronproduktion im Körper den Garaus machen können: zum Beispiel Übergewicht, Diabetes mellitus, Bluthochdruck oder Fettstoffwechselstörungen. Sinkt der Testosteronspiegel dann dauerhaft ab, kann es zu den typischen Symptomen wie Erektionsstörungen, Libidoverlust oder Abnahme der nächtlichen Erektionen kommen. Aber auch „untypische“ Beschwerden können entstehen, an die man eben nicht sofort denkt. Dazu zählen zum Beispiel eine Zunahme des Bauchfetts (Bierbauch), Reduzierung der Knochendichte und Muskelmasse, Konzentrationsstörungen, Depressionen oder auch eine Abnahme der kognitiven Funktion, also der Denkleistung, was zum Beispiel auch im Job zum Problem werden kann.

Ist der Mann niedergeschlagen, traurig oder antriebslos, kann ein Testosteronmangel dahinterstecken

„Untypische“ Symptome, an die auch Ärzte nicht immer denken

Die Zusammenhänge zwischen Testosteron und Bierbauch, Depression & Co. sind nicht einmal allen Ärzten stets bewusst. Hinzu kommt, dass auch Medikamente einen negativen Einfluss auf den Testosteronspiegel haben können, wie zum Beispiel Opioide (starke, morphinartige Schmerzmittel). Deshalb ist es für Männer besonders wichtig, an einen Testosteronmangel zu denken, wenn sie unter den genannten typischen und/oder untypischen Beschwerden leiden. Und weil Männer über das Thema Testosteronmangel verständlicherweise nicht gerne offen sprechen, gibt es unter www.mannvital.de einen anonymen Selbsttest, mit dem Männer (oder ihre Partnerinnen) anhand von ein paar Fragen feststellen können, ob bei ihnen die Gefahr eines Testosteronmangels besteht und ob sie deshalb einen Arzt aufsuchen sollten. Urologen, Andrologen oder auch Hausärzte können den Testosteronspiegel im Blut einfach bestimmen. Beim Nachweis eines Mangels kann dann eine Therapie mit beispielsweise einem auf die Haut aufzutragenden Testosteron-Gel oder einer Injektion verordent werden.

Für ein gutes Bauchgefühl

Prof. Dr. med. Michael Schäffer ist Chefarzt am Marienhospital in Stuttgart. Gerade ist sein Buch erschienen „Jeder Magen hat seinen Reiz“. Die Redaktion hat sich ein paar leicht verdauliche Fakten herausgepickt und dabei erfahren, warum Verdauungsschnäpse nicht halten, was sie versprechen und Milch müde Männer gar nicht munter macht.

„Nach dem Essen sollst du ruh’n oder 1000 Schritte tun“, stimmt das?

„An diesem Sprichwort ist tatsächlich etwas dran. Körperliche Ruhe ist zunächst förderlich für die Verdauung, es ist daher ratsam nach dem Essen eine etwa 30-minütige Ruhepause einzulegen. Anschließend ist jedoch der berühmte Verdauungsspaziergang sinnvoll. Moderate körperliche Aktivität im Sinne von Spazierengehen fördert die Entleerung des Magens und die Verdauung. Die Durchblutung im Bauchraum wird gesteigert, Magen und Darm kommen in Bewegung. Im Gegensatz dazu ist aber intensiver Sport oder Joggen nach einer großen Mahlzeit eher ungünstig, damit sollte man mindestens zwei Stunden warten. Warum? Blut wird aus dem Verdauungstrakt in die Muskulatur abgezogen und bringt zu viel Bewegung in den Bauchraum. Übelkeit, Kreislaufprobleme oder heftiges Seitenstechen können die Folge sein. Aus gleichem Grund ist auch Schwimmen mit vollem Magen nicht ratsam und sogar gefährlich. Schwächegefühl, Übelkeit und Erbrechen können im Wasser lebensgefährlich werden.“

Mit vollem Bauch schläft es sich so richtig gut?

„Nein, das ist nicht ratsam. Schlaf in den ersten drei Stunden nach einer größeren Mahlzeit erhöht nach einer japanischen Studie sogar die Wahrscheinlichkeit für Sodbrennen um den Faktor 7. Ein voller Magen mit entsprechend zur Verdauung gesteigerter Magensäureproduktion erhöht also über Stunden das Risiko, dass Magensäure in die Speiseröhre zurückfließt. Deshalb sollte man bei Sodbrennen mit hoch gelagertem Oberkörper schlafen. Im Übrigen ist auch das Gehirn bei vollem Bauch aus ähnlichem Grund nicht zu Höchstleistungen in der Lage, man fühlt sich müde und träge.“

Was ist mit dem berühmten Schnäpschen zur Verdauung?

„Der Digestif (lateinisch digestio: Verdauung) ist die vornehme Variante des Verdauungsschnapses. Der häufig verwendete hochprozentige Alkohol hat weniger mit der Verdauungsförderung zu tun– im Gegenteil: Studien sprechen eher für eine verdauungshemmende Wirkung des Alkohols. Alkohol führt zu einer Entspannung der Muskeln in der Magenwand und hemmt dadurch die Magenentleerung. Der Magen bleibt also länger voll und wir sind damit länger satt. Womöglich führt aber die Entspannung der Magenmuskulatur zu einem unmittelbar angenehmen Gefühl. Wissenschaftler an der Universität Zürich haben herausgefunden, dass nach einer opulenten Mahlzeit mit geschmolzenem Käse (Käsefondue) diejenigen

Lesenswert

„Jeder Magen hat seinen Reiz“, Prof. Dr. Michael Schäffer, Christiane Paulsen, Verlag Heyne, € 18,00

Prof. Dr. med. Michael Schäffer (Jahrgang 1965) gilt als Koryphäe auf dem Gebiet der Bauch- und Tumorchirurgie. Als Universitätsprofessor in Tübingen und Chefarzt am renommierten Marienhospital in Stuttgart vereint er Wissenschaft und Praxis. Der weithin anerkannte Experte versteht es meisterhaft, auch komplexe medizinische Vorgänge für Laien spannend und mit viel Charme zu erklären

Probanden, die zum Essen ein Glas Weißwein und hinterher einen Verdauungsschnaps getrunken hatten, etwa anderthalb mal so lange brauchten, bis sich ihr Magen zur Hälfte entleert hatte, als diejenigen, die nur Schwarztee zum Essen getrunken hatten. Alkohol und Käse sind also nicht unbedingt die idealen Partner. Käse enthält viel Eiweiß und ist stark sättigend. So verlangsamt Käse die Verdauung, weil der Speisebrei verzögert aus dem Magen in den Darm transportiert wird. Zudem wird Cholecystokinin ausgeschüttet, was wiederum sättigend wirkt und die Gallenblase stimuliert, Galle abzugeben. Außerdem greift Alkohol die Magen- und Darmwand an.“

Was hilft besser?

„Ingwer- oder Kräutertee ist da viel nachhaltiger. Auch Artischockenpräparate können helfen, das Völlegefühl zu mindern. Aber es ist mir auch klar, dass der Digestif– in Maßen genossen– auch rituelle und gesellschaftliche Aspekte hat– eben als Abschluss nach einem besonderen Mahl in Gemeinschaft. Da wäre es weltfremd, dass die Runde zur gemeinsamen Artischockenpille greift. Eine positive Wirkung auf die Verdauung hat auch stilles Wasser, kohlensäurehaltiges oder süße Limonaden jedoch nicht. Wasser verdünnt konzentrierte Nahrungsbestandteile, erleichtert deren Durchmischung und reizt die Schleimhäute nicht zusätzlich. Kohlensäure verstärkt umgekehrt durch die Freisetzung von CO2 sogar das Völlegefühl.“

„Milch macht müde Männer munter“?

„Der Deutschunterricht lässt grüßen mit einem Musterbeispiel der Alliteration und eines Tautogramms. Ansonsten ist diesem Werbeslogan der damals westdeutschen Agrarwirtschaft und Milchindustrie aus den 50er und 60er Jahren des letzten Jahrhunderts ernährungsphysiologisch heute nicht mehr viel abzugewinnen. Milch hat für sich genommen wirklich keinen leistungssteigernden Effekt – der hohe Gehalt an der Aminosäure Tryptophan wirkt sogar eher schlaffördernd. Warme Milch mit Honig ist ein bewährtes Hausmittel zur Beruhigung und hilft beim Einschlafen. Postuliert wird, dass Honig den Eintritt von Tryptophan ins Gehirn erleichtert. Tryptophan wiederum wird in Serotonin umgewandelt, das entspannend auf unseren Körper wirkt.“

Schluckauf – und es denkt Jemand an Dich?

„Wie war ich als Kind dankbar für diesen Trost, denn ich litt unter den Hicksern nicht selten eine Viertelstunde lang. Schuld an dieser Unpässlichkeit ist meist das Zwerchfell bzw. der Zwerchfellnerv. Das Zwerchfell trennt als dünne Muskelschicht den Körperstamm in Bauch- und Brustraum und unterstützt die Atmung. Verkrampft sich etwa beim zu hastigen Trinken kalter Limonade oder dem zu schnellen Essen kleiner Leckereien das Zwerchfell, verschließt sich reflektorisch die Stimmritze, also die Öffnung zwischen den Stimmbändern– warum, weiß keiner so genau. In solchen Momenten kann keine Luft mehr in die Luftröhre hineingelangen und es kommt auch keine mehr hinaus. Anströmende Luft prallt somit gegen die verschlossene Stimmritze und verursacht den typischen Hicks. Tricks zum Beenden gibt es viele, letztlich geht es immer darum, die Betroffenen abzulenken, die Atmung zu entspannen, wodurch das Zwerchfell beruhigt wird.“

Power fürs Männer-Herz

Der Herzmuskel zieht sich rund 70-mal in der Minute zusammen und dehnt sich wieder aus. Dabei pumpt er bei einem Mann rund 6, 5 Liter Blut durch den Kreislauf, etwa 1,5 Liter mehr als bei Frauen. Mit über 100.000 Schlägen am Tag hat unser Herz richtig viel zu leisten. Wir haben die Herzgesundheit gemeinsam mit PD Dr. med. Magnus Baumhäkel einmal genauer beleuchtet.

In Schwung kommen

Walking, Wandern oder Schwimmen: Ausdauersportarten sind für ein gesundes Herz unerlässlich. „Damit trainieren Sie nicht nur das Herz-Kreislauf-System und verbessern ihre Durchblutung, sie stärken auch den Herzmuskel“, so PD Dr. med. Magnus Baumhäkel. Bereits zwei bis drei Mal in der Woche rund 45 Minuten Sport im sogenannten aeroben Bereich in dieser Art lässt das Herz sprichwörtlich höher hüpfen. Dies gilt im Übrigen auch für Patienten mit einer Herzschwäche. Auch bei diesen Patienten wird ein langfristig angelegtes strukturiertes Training empfohlen. Patienten mit Vorerkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems sollten hier das lokale Angebot von Herzsportgruppen nutzen, da das Training medizinisch geleitet und überwacht wird.

Knacken Sie die Nuss!

Es ist nichts Neues, aber immer wieder gut, sich daran zu erinnern: Ungesättigte oder mehrfach ungesättigte Fettsäuren aus Nüssen, Samen und hochwertigen Pflanzenölen stärken das Herz! Besonders die Omega-3-Fettsäure gilt als förderlich für das Herz-Kreislaufsystem. Zu beachten ist allerdings der hohe Energiegehalt von beispielsweise Nüssen. Bis zu 30g/Tag gelten aber als gesund und protektiv für das Herz-Kreislauf-System.

Schlemmen wie am Mittelmeer

In einer Analyse mehrerer Studien konnte darüber hinaus gezeigt werden, dass der Verzehr von Fisch 1x/Woche das Risiko an einer koronaren Herzerkrankung zu versterben, signifikant senken kann. Auch dieser Effekt wird auf die Omega-3-Fettsäuren zurückgeführt. Gesättigte Fettsäuren aus tierischen Quellen hingegen sollten nur in Maßen verzehrt werden, wie etwa Milch, Eier und Fleisch.
Als Ernährungsform wurde die so genannte Mittelmeerdiät bislang am besten untersucht. Sie ist reich an Obst, Gemüse,

Priv.-Doz. Dr. med. Magnus Baumhäkel
ist ist Facharzt für Innere Medizin, Kardiologie und Angiologie und ist Vorstandsmitglied der Deutschen Gesellschaft für Mann und Gesundheit e.V.
www.gefässpraxis-saarbrücken.de

Salat, Vollkornprodukten, Fisch und ungesättigten Fettsäuren und konnte in mehreren Studien das Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen senken. Achten Sie beim Kauf von Fleisch, Eiern und Milch auf möglichst regionale oder Bio-Ware. Auch lohnt es sich, beispielsweise in ein hochwertiges Olivenöl zu investieren.

Alternative bzw. komplementäre Therapien (Vitaminsubstitution, Phytotherapie, Chelattherapie) werden insgesamt nicht empfohlen. Die Einnahme von Omega-3-Fettsäure Präparaten ist aktuell umstritten. Hier scheint es insbesondere auf die Zusammensetzung der enthaltenen biologisch aktiven Substanzen sowie deren Dosierung anzukommen. Eine Wirksamkeit bezüglich der Verhinderung bzw. Verminderung von Herz-Kreislauf-Ereignissen wie etwa Herzinfarkt oder Schlaganfall wurde bislang nicht sicher nachgewiesen.

Ein Bierchen in Ehren

Eine gute Nachricht: Bier hat einen günstigen Einfluss auf den Cholesterinspiegel und den Blutdruck. Und der Gerstensaft hilft nicht nur, die Adern frei von Ablagerungen zu halten, er kann auch das Risiko senken, einen Herzinfarkt zu erleiden. So die Ergebnisse einer Studie der Universität Münster, die ergab, dass Biertrinker im Vergleich zu enthaltsamen Testpersonen nur halb so viele Herzinfarkte erlitten. Aber, liebe Männer, freuen Sie sich nicht zu früh! „Entscheidend dabei ist nämlich auch hier, eine bestimmte Trinkmenge nicht zu überschreiten“, warnt Dr. Magnus Baumhäkel. Das Limit am Tag ist ein halber Liter, nicht mehr – bei Frauen ist es gar nur die Hälfte. Zudem sollte es mindestens zwei alkoholfreie Tage pro Woche geben. „Der individuelle Alkoholkonsum sollte allerdings mit dem behandelnden Arzt besprochen werden“, so Baumhäkel.

Stress und Sorgen adé

Hektische Zeiten lassen sich nicht vermeiden, auch nicht solche, in denen man sich Sorgen macht. Gerade die aktuelle Pandemie hat auch vielen Männern Herzschmerzen bereitet, Ängste um den Job, Stress im Homeoffice, weil auch die Kinder zu Hause lernen müssen, keine Gelegenheit für einen geselligen Abend unter Freunden. „Gerade jetzt ist es wichtig und ratsam, sich Hilfe zu holen – und sich vor allem erst einmal einzugestehen, dass etwas nicht rund läuft“, so Dr. Baumhäkel. Geht es um Konflikte in der Partnerschaft, im Beruf oder in der Familie sind klärende Gespräche dringend angeraten. Lassen sich die Probleme nicht so einfach lösen, können Paar- oder Familientherapien eine wertvolle Hilfe sein.

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

„Ein Schlappschwanz - oder einfach nur ehrlich?“

Es gibt eine fast einfache Formel, die viele Paarbeziehungen retten könnte. Die Frau möchte sich begehrt fühlen – und der Mann möchte eine Erektion. Und das am besten zuverlässig und pünktlich wie ein ICE. Nun sieht die Realität oft ganz anders aus – zumindest von den Paaren, die ich in meiner Hamburger Praxis begrüße. Ich erlebe immer mehr Männer vermeintlich „lustlos“, Frauen hingegen zunehmend lustvoll, allerdings von ihren Männern unbefriedigt (in der Vorstellung vieler Frauen ist es auch die „Aufgabe“ des Mannes, sie zu befriedigen).

Woran liegt das nur, dass in unserer heutigen Zeit immer mehr Männer vormals typisch weibliche Attribute annehmen? Lange Zeit gab es nur „frigide“ Frauen, aber doch keine frigiden Männer. Die gab es einfach nicht. Und die, die es gab, waren einfach nur „Schlappschwänze“. Woher kommen also die vielen natürlich lustlosen Männer – deren Hormonspiegel absolut in der Norm liegen, und die auch sonst über keinerlei körperliche Dysfunktion klagen?

Sicherlich ist jedes Männerschicksal einzigartig – aber doch kann ich folgende Tendenz erkennen: Endlich trauen sich Männer auch zu formulieren, wenn sie keine Lust haben. Damit ist aber oft etwas anderes gemeint, als man zunächst annehmen könnte. Ich erlebe diese lustlosen Männer als durchaus sexuell aktiv. Aber eben nicht mehr mit ihrer Partnerin. Die Sexualität, die sie sich wünschen, müsste anders aussehen (Wissen Sie selbst eigentlich, wie genau?). Aufregend. Neu. Doch die Frau in ihrem Bett kennen Sie schon viele Jahre – die Sexualität hat sich, anders als das Aussehen der Frau, nicht verändert.

Corona hat einen Porno-Boom ausgelöst

Schnelle Abhilfe schaffen da gerne Frauen aus dem Netz. Diese Frauen bedienen die geheimen Sehnsüchte und Fantasien, über die es schwer fällt zu sprechen. Außerdem sind sie zu jeder Tages- und Nachtzeit verfügbar, und das Beste ist, die Frauen auf dem Bildschirm haben keine Ansprüche, die Mann gerne auch mal als „anstrengend“ bezeichnet.

Niemals zuvor wurde so viel Pornografie geschaut wie zur Zeit des Lockdowns. Mann legt lieber selber Hand an. Was daran liegen könnte, dass das Ziel ganz sicher erreicht wird. Dies meist effizient schnell und mit geübtem Handgriff, den das beste Stück schon seit seiner Jugend kennt. Das ist ein Heimspiel – und der Punkt wird auf jeden Fall gemacht. Und ganz ehrlich – es gibt den Männern ein beruhigendes Gefühl. Er funktioniert. Das Selbstwertgefühl ist gerettet.

Doch selten geht es um ein ausgedehntes, wirklich lustvolles Liebesspiel mit

sich selbst. Und es ist genau diese schnelle und fokussierte Entladung, die so manchem Mann in der Paarsexualität zu schaffen macht. Oft wird dann lieber auf den Paarsex verzichtet, als die Scham zu ertragen, nicht zu performen. Und nicht nur das. Ich erlebe Männer, die auf Zungenküsse oder andere intime Begegnungen verzichten – einfach weil sie Sorge haben, dass die Partnerin ja vielleicht in Fahrt kommen könnte. So wird die sexuelle Kluft zwischen den Paaren immer größer. Es werden eher freundschaftliche Küsschen ausgetauscht und die zärtlichen Berührungen erinnern ein bisschen an liebevolle Begrüßungsrituale mit der Oma. Kurz: Die Luft ist raus und die Vorstellung, dass es jemals anders war oder wieder sein könnte, ist nicht vorhanden.

Raus aus der Sex-Sackgasse - gemeinsam!

Über das, was da im Bett passiert oder eben nicht, wird selten gesprochen. Die Scham ist zu groß, und die Überwindung, Sexualität zum echten Beziehungsthema zu machen, hoch. Oft können sich Paare überhaupt nicht mehr vorstellen, WIE sie aus der Sex-Sackgasse rauskommen könnten. Doch wie in vielen anderen Bereichen des Lebens geht es auch hier darum, den ersten Schritt zu machen.

Sexologen oder Therapeuten können einen wunderbaren Raum schaffen, um Paaren einen „Reset“ ihrer Sexualität zu ermöglichen. Wenn beide es wollen, dann kann man nicht nur zusammen ein Haus bauen – sondern sogar wieder lustvoll lieben.

Wie Sie Ihre Selbstliebe optimieren können: für die Zweisamkeit

- *Lassen Sie gerne mal den Porno weg - oder schalten Sie ihn aus, wenn Sie Ihre Erregung schon ein bisschen gesteigert haben. Bringen Sie den Liebesakt mit sich selbst ohne Porno zu Ende. Klappt das?*
- *Versuchen Sie es einmal im Stehen und auch mal mit der anderen Hand*
- *Wie fühlt es sich an, wenn Sie dabei tief ein und ausatmen?*
- *Können Sie beim Masturbieren den Mund leicht öffnen? (Becken und Kiefer sind Geschwister)*
- *Wie fühlt es sich an, wenn Sie dabei das Becken kreisen lassen?*
- *Welche Fantasien haben Sie?*
- *Wann haben Sie zum letzten Mal verführt?*
- *Wissen Sie, wie ihre Frau/Partner-in gerne verführt werden möchte?*
- *Kennen Sie Ihre eigene erotische Landkarte? Und die ihrer Partnerin?*

www.welch-sexologie.de /janawelchofficial /bettersexisinyou

Wer zuletzt lacht, **lacht am besten...**

Gott erschuf die Erde und sprach: Perfekte Männer soll es künftig an jeder Ecke geben... Verdammt, warum hat Gott die Erde dann rund gemacht?

Ein Mann kommt morgens in die Küche und bekommt von seiner Frau sofort eine Bratpfanne an den Kopf geknallt: „Was soll das?“, schreit er empört. Die Frau hält daraufhin einen Zettel in die Höhe, auf dem der Name „Verena“ notiert ist. „Der ist aus Deiner Hosentasche gefallen!“ Der Mann versucht die brenzlige Lage zu erklären: „Ach, Du meinst Verena! Mensch, ich war doch letztes Wochenende beim Pferderennen – und vorher hatte ich den Tipp bekommen, auf ein Pferd namens Verena zu setzen. Deshalb habe ich mir den Namen sicherheitshalber aufgeschrieben. So einfach ist das.“ Die Frau ist beruhigt und entschuldigt sich sogar. Doch zwei Wochen passiert es erneut: Der Mann kommt morgens in die Küche und bekommt die Bratpfanne gegen den Kopf. „Was ist denn jetzt schon wieder los?“, möchte er wissen. Die Frau deutet auf das Handy, das am Tisch liegt: „Da, schau mal: Dein Pferd hat Dir eine SMS geschickt.“

Vater zum Sohn: „Sag mal: Du studierst jetzt schon im 18. Semester Medizin. Wann gedenkst du eigentlich endlich mal Arzt zu werden?“ Der Sohn ganz gelassen: „Ach Papa, Du musst wissen: Ich lasse mir absichtlich Zeit mit dem Studium. Es gilt nämlich als erwiesen, dass die meisten Patienten viel mehr Vertrauen zu Ärzten haben, die schon etwas älter sind.“

Frage an einen Ernährungs- und Lebensexperten:
„Wer hat eigentlich herausgefunden, dass Schimmelkäse bedenkenlos gegessen werden kann?“
Experte: „Ich bin mir sicher, dass muss ein Student am Ende des Monats gewesen sein.“

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: © Nadine Rupp
Seite 3: © Priv.-Doz. Dr. med. Magnus Baumhäkel
Seite 4: © Clker-Free-Vector-Images / pixabay.com
Seite 6: © NadineRupp
Seite 8: © Andreas Acktun, Philipp-Lahm-Holding
Seite 9: © Julian Kestermann
Seite 10: © Wildberg, Jens Böckmann
Seite 11: © Dr. med. Sigrid Tapken
Seite 12: © goodluz / shutterstock.com
Seite 13: © DGMG e.V.
Seite 14: © Priv.-Doz. Dr. med. Tobias Jäger; DGMG e.V.
Seite 15: © Prof. Dr. med. Frank Sommer
© rudyjeansPHOTOGRAPHY / pixabay.com
Seite 16: © FrankHH / shutterstock.com
Seite 17: © Alexander Bartelt
Seite 18: © CLIPAREA l Custom media / shutterstock.com
Seite 19: © RapidEye/gettyimages.de/
DR. KADE / BESINS Pharma GmbH
Seite 20: © Syda Productions / shutterstock.com
Seite 21: © Kay Blaschke
Seite 22: © geralt / pixabay.com
Seite 23: © Priv.-Doz. Dr. med. Magnus Baumhäkel
© MabelAmber/pixabay.com
Seite 24: © Jana Welch
Seite 25: © PIRO4D/pixabay.com
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**