

MANN OH MANN

Gesundheitsleitfaden für Männer



Deutsche Gesellschaft für
Mann und Gesundheit e.V.

**„ICH GEHE MEIN
LEBEN SEHR
LEICHTFÜSSIG AN!“**

Comedy-Star ATZE SCHRÖDER
im Exklusiv-Interview

06

**Männer-Sprechstunde:
Es geht um Ihr Herz!**

16

**Hinnerk Baumgarten:
Ü50, aber im Kopf »freshe«**

20

**Muskelaufbau mit
Star-Coach Jörn Giersberg**

24



HERZENSSACHE

ERSCHÖPFUNG? SCHLAFLOSIGKEIT? EREKTIONSSTÖRUNGEN?

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

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



Lieber Leser,



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

die Aussage des Comedian Atze Schröder gefällt mir gut. Er sagt: ‚Ich gehe mein Leben sehr leichtfüßig an!‘ Das zeigt doch, es muss kein Widerspruch sein, einerseits ein tiefgründiger Mensch zu sein mit einer klaren Haltung und dem Leben andererseits offen zu begegnen und es sich nicht unnötig schwer zu machen. Darum bildet das interessante Gespräch mit dem großen Comedian für mich einen wunderbaren Einstieg in diese Ausgabe, die wir der Herzgesundheit konkret und im weiteren Sinne widmen.

Freuen Sie sich auf gute Gespräche mit prominenten Männern, die uns Eindrücke in ihre spannenden und berührenden Lebensentwürfe vermitteln, und auf informative Beiträge, die Ihnen Aufklärung und Empfehlungen für ein gesundes Herz bieten.

Ich erkläre Ihnen etwa den Zusammenhang von Erektionsstörungen und Herzproblemen. Und mein Kollege PD Dr. Magnus Baumhäkel spricht über männertypische Symptome eines Herzinfarkts, über die Sie im optimalen Fall Bescheid wissen, denn sie können Leben retten. Sie erfahren von ihm außerdem, was Männerherzen schadet und schützt, und liefert Anregungen auf dem Weg zu einer herzgesunden Lebensweise.

Auf den weiteren Seiten bietet unsere liebe und geschätzte Kollegin Jana Welch interessante Einsichten in die Frage, ob guter Sex immer Liebe braucht.

Beim Stichwort Liebe fällt mir an dieser Stelle der Herz-Tipp von Starkoch Christian Henze ein, der Ihnen diesmal ein herzfrendliches Rezept kreiert: ‚Wir müssen wieder lernen zu genießen. Wer genießt, ist ausgeglichen, hat Freude. Und am Ende steht das Wörtchen Glück!‘

Liebe Leser, genießen Sie die vor Ihnen liegenden warmen Tage mit Dingen, die Sie ganz persönlich erfüllen.

Ihr

Prof. Dr. med. Frank Sommer

Mann»OH«Mann

Fenster zum Hof

Was ein großer Hitchcock-Klassiker mit dem Aufenthalt in einer deutschen Reha-Klinik zu tun hat

L. B. „Jeff“ Jefferies ist vorübergehend auf einen Rollstuhl angewiesen, aber sein Gesundheitszustand muss trotzdem nicht als dramatisch bezeichnet werden. Das gebrochene Bein wird bald geheilt sein, auch wenn das im Film „Das Fenster zum Hof“ am Ende gar kein Thema mehr ist. Klar, im Mittelpunkt des Hitchcock-Klassikers steht etwas anderes: Mister Jefferies langweilt sich, und weil er an den Rollstuhl gefesselt ist, bleibt ihm kaum eine andere Ablenkung als der Blick aus dem Fenster. Dort ist zwar nur der schäbige Hinterhof einer Appartementanlage zu sehen, aber besser,



als immer nur die Decke anzustarren, ist es allemal.

Von der glitzernden Hollywood-Welt in den Alltag deutscher Reha-Kliniken. Dort gibt es Patienten, die oft sehr viel mehr auskurieren müssen als nur einen Beinbruch. Deshalb werden sie umsorgt, und es wird versucht, Menschen wieder

möglichst fit zu machen. Es ist ein Gesamtpaket: Neben den eigentlichen Therapien spielen auch Rahmenbedingungen wie ein gutes Essen oder auch ein schönes Ambiente eine Rolle.

„Der Blick aus meinem Zimmer ist scheußlich“, schimpfte neulich ein Bekannter, „ich schaue auf einen Parkplatz.“ Meine erste Reaktion war: Ärgerlich! Wie soll

jemand wieder gesund werden und sich fürs tägliche Training motivieren können, wenn der Blick aus dem Fenster so trostlos ist? Meine zweite Reaktion war: Warum können Reha-Kliniken nicht so gebaut werden, dass jedes Zimmer einen netten Ausblick hat? Man kennt das von Urlaubshotels, die oft derart konzipiert sind, dass jedes Zimmer „Meerblick“ hat?

Reaktion Nummer 3: Eine Reha-Klinik ist kein Urlaubshotel!

Ja, über einen schönen Ausblick darf man sich freuen, aber über einen unschönen Ausblick sollte man sich auch nicht ärgern. Wichtiger ist, was sonst so in der Klinik passiert. Wenn die

Therapien schlecht sind, könnte das noch nicht einmal ein „Meerblick“ wettmachen. Hinzu kommt, dass sich selbst aus dem trostlosesten Zimmerblick durchaus etwas machen lässt. Nein, einen Mord zu beobachten, wie es bei Herrn Jefferies der Fall war, sei

niemandem gewünscht. Aber das Fenster zum Hof oder zum Parkplatz sollte vor allem als Fenster zur Gesundheit und zur baldigen Rückkehr in den Alltag verstanden werden.

PS: Nichtsdestotrotz sei an alle Reha-Kliniken appelliert: Kümmert euch bitte um gute Therapien, damit der Zimmer-Blick tatsächlich eine Nebensache bleibt. Denkt außerdem doch trotzdem mal darüber nach, ob es Bauweisen gibt, die öde Ausblicke ausschließen.

Ihr Mann»OH«Mann

Inhalt

Mann oh Mann – Sommer 2022

Editorial: Prof. Dr. med Frank Sommer	3
Kolumne: Mann »OH« Mann Fenster zum Hof	4
Comedy-Star Atze Schröder: „Ich gehe mein Leben sehr leichtfüßig an.“	6
Dolce vita – herzgesund leben Männerärzte geben Tipps	8
Kinder, was für ein Leben! Zum 75. Geburtstag des Musikers Rolf Zuckowski	10
Mann, ich geh zum Arzt! Promis bei der Prostatakrebsvorsorge Im Gespräch mit Schriftsteller Jörg Maurer	12
Fragen Sie Professor Sommer Alter Mann – impotenter Mann?	13
Braucht guter Sex immer Liebe? Die Sexologin Jana Welch antwortet	14
Männergesundheit spezial: Es geht um Ihr Herz! Priv.-Doz. Dr. med. Magnus Baumhäkel informiert	16
Iss, was dein Herz begehrt! Starkoch Christian Henze tischt geniales Gemüse auf	18
Mann über 50 TV-Moderator Hinnerk Baumgarten: Im Kopf »freshe« 30	20
Serie Reha-Klinik Teil 2 Kliniken Hartenstein in Bad Wildungen	23
An die Muskeln, Männer! Krafttraining mit Star-Coach Jörn Giersberg	24
Gewinnspiel: Trainings-Set fürs Krafttraining	25
Der Blasendoktor Aufklärung zur Blasengesundheit mit wertvollen Tipps Impressum	26



Atze Schröder ist einer der bekanntesten und beliebtesten deutschen Comedians. Seinen Lebensunterhalt bestritt er zunächst als Schlagzeuger in wechselnden Bands, bis er seine Liebe zum gesprochenen Wort entdeckte. Der Durchbruch gelang ihm zur Jahrtausendwende mit der gefeierten Comedy-Serie *Alles Atze*. Parallel festigte er mit seinen Soloprogrammen den Ruf als einer der besten und erfolgreichsten Live-Comedians Deutschlands. Insgesamt gewann er fünfmal den Deutschen Comedypreis.

2013 veröffentlichte Atze Schröder seinen ersten Roman *Und dann kam Ute*, mit dem er gleich die SPIEGEL-Bestsellerliste erobern konnte. Seit 2019 ist er außerdem mit seinen Podcast-Projekten *Betreutes Fühlen* und *Zärtliche Cousinen* äußerst erfolgreich.

„Ich gehe mein Leben sehr leichtfüßig an!“

Seit über 20 Jahren steht der Mann mit der herrlichen Lockenpracht und dem losen Mundwerk auf dem Olymp der Comedy, ist einer der beliebtesten und erfolgreichsten Comedians Deutschlands. Und fast genauso lang fragt sich die treue Fan-Gemeinde, wie wohl die Welt hinter den Gläsern der blau getönten Pilotenbrille aussieht. Mit seiner nun erscheinenden Biografie „Blauäugig. Mein Leben als Atze Schröder“ gewährt der Comedy-Star endlich ausführliche Einblicke in seinen ungewöhnlichen Werdegang. Wir haben mit ihm gesprochen.

Wie fühlt es sich an, als erwachsener Mann Atze genannt zu werden? Woraus leitet sich der Name eigentlich ab?

Hahaha, das hat tatsächlich noch niemand gefragt. Es fühlt sich ehrlich gesagt ziemlich gut und natürlich an. Ähnlich wie bei Bono

von U2 oder beim „Kaiser“, der ja eigentlich Beckenbauer heißt. Atze heißt im Berlinerischen Jargon „der kleine Bruder“. Da ich eine ältere Schwester bei bester Gesundheit habe, bleibt das so.

Du hast jetzt Deine Lebensgeschichte aufgeschrieben. Hast Du mehr gelacht oder geweint?

Auf jeden Fall sehr viel gelacht. Wenn ich so zurückschaue, war mein Leben ja von vielen glücklichen Wendungen bestimmt und manches war eben auch saukomisch. Andererseits gab es aber auch einige tiefe Abgründe. Es gibt Stellen im Buch, die ich nicht ohne Tränen vorlesen kann.



Lesenswert

Atze Schröder mit Till Hoheneder **Blauäugig** Mein Leben als Atze Schröder, erschienen 2022 bei Edel Books, € 22,95



Kamen Dinge zu Tage, an die Du selbst schon lange nicht mehr gedacht hast?

Ja, sogar sehr viele. Auch das Verhältnis zu meiner Mutter wurde mir beim Schreiben noch mal ganz anders bewusst. Ich sehe sie jetzt in einem anderen Licht.

Wenn die Comedy Dich nicht gepackt hätte, säßest Du heute noch am Schlagzeug einer Band?

Das ist nicht so unwahrscheinlich. Mit hoher Wahrscheinlichkeit aber gut gelaunt. Ich habe ja die meisten Jobs der Vergangenheit mit großer Begeisterung erlebt. Vielleicht wäre ich ja auch Verkäufer von Flugzeugträgern. Da muss man nur alle paar Jahre eine Rechnung schreiben. Oder für Handtaschen bei Chanel, die sind ähnlich teuer.

Du hast in Deiner Karriere viel gemacht. Du warst Musiker, Sänger, Schauspieler, Moderator, Stand-up-Comedian, Buchautor und Podcaster. Macht es die Mischung oder gibt es etwas, was Du am liebsten machst?

Die Mischung finde ich tatsächlich spannend. Da das Podcasten meine jüngste Disziplin ist, finde ich das sicher zurzeit am interessantesten. Über das alles ein Buch zu schreiben, ist jedoch ein echtes Herzensprojekt.

Du bist schon sehr lange im Showgeschäft. Hat sich dieses im Laufe der Zeit sehr verändert? Und wenn ja, wie?

Mit Sicherheit hat sich vieles grundlegend geändert, da Unterhaltung immer auch vom Zeitgeist abhängt. Andererseits gibt es auch eine Sehnsucht nach Traditionellem, siehe Wetten, dass..? mit Tommy Gottschalk. Da ich ja auch für eine bestimmte Art von Humor stehe – und das fast drei Jahrzehnte –, konnte ich mein Publikum immer ganz gut mitnehmen, ja sogar offen auf der Bühne darüber reden. Das macht noch immer extrem viel Spaß.

Bestimmt nicht jeder Deiner Auftritte war ein Erfolg. Welcher war der schlimmste?

Ich habe mal in München eine Gala vor einem Publikum von Wirtschaftsfachleuten gespielt. Kaum Lacher, nur sparsamer Applaus. Als ich nach einer halben Stunde frustriert und schweißgebadet in die Garderobe kam, sagte mir der Veranstalter, dass hauptsächlich Italiener und Spanier unter den Gästen waren, die kein Deutsch verstehen konnten. Das war eine hart verdiente Gage an dem Abend.

Deine Biografie trägt den Titel *Blauäugig*. In welchen Situationen bist Du blauäugig und naiv?

Oh Gott, das ist die Frage meines Lebens. Ich gehe, sehr zum Leidwesen meiner Familie und meiner Freunde, mein Leben sehr leichtfüßig an und habe dabei viel Gottvertrauen. Das meiste geht gut aus, manches aber eben auch nicht. Damit lebe ich ganz gut, mein Umfeld bezeichnet mich mit Sorgenfalten aber als „blauäugig“.

Dein Auftritt in der Sendung *Markus Lanz* im Jahr 2020 schlug einige Wellen. Dort hast Du vor laufender Kamera ein paar Tränchen verdrückt. Bist Du generell nah am Wasser gebaut?

Das kann man wirklich so sagen. In der Lanz-Sendung vom Februar 2020 war es jedoch wirklich dramatisch. Das Gespräch betraf das Verhältnis zu meinem Vater und vor allem die große Schuld der widerlichen Nazizeit von damals. Mit Eva Szepesi war ja auch eine Holocaustüberlebende in der Runde. Das war der bisher emotionalste Moment meines Lebens. Das Kapitel im Buch kann ich nicht ohne Tränen lesen.

In Deinen Programmen beschäftigst Du Dich mehr und mehr auch mit gesellschaftlich relevanten Themen. Ist Deine Comedy mit Dir erwachsen geworden?

Wie gesagt, es geht beim Humor auch immer um Zeitgeist. Das auf der Bühne zu spiegeln, macht unglaublich viel Spaß.

Lassen sich bestimmte Themen mit Humor leichter ertragen? Welche?

Auf jeden Fall. An Krisen mangelt es uns ja im Moment nun wirklich nicht. Auch soziale Missstände lassen sich durch Lachen ganz gut benennen und ertragen. Dadurch entsteht ein Konsens im Publikum. Das ist ja schon mal besser, als sich auf Twitter zu beschimpfen (lacht).

Müssen Deine Fans fürchten, dass Du Dich irgendwann in den Ruhestand zurückziehst?

Ich mache jetzt erst mal bis Mitte 80 weiter und werde dann entscheiden, ob ich mein Pensum nochmal erhöhe. Das könnte allerdings auch eine Drohung sein (lacht).



Dolce vita – **herzgesund** leben

Hör auf deinen Männerarzt! Er meint es gut mit dir!

In Deutschland werden pro Jahr über 212.000 Herzinfarkte vollstationär versorgt (Deutscher Herzbericht 2020). Zeit für eine Herzsprechstunde mit unseren DGMG-Männerärzten.

Ein gesundes Herz, das wollen wir! Es ist bekannt, dass der Lebensstil einen großen Einfluss darauf hat. Doch wie können wir unseren Alltag herzfrendlich gestalten? Darauf antworten die DGMG-Männerärzte Prof. Dr. Frank Sommer, PD Dr. Magnus Baumhäkel und PD. Dr. Tobias Jäger.

PD Dr. Tobias Jäger: **Stress lösen!**

Als Arzt weiß ich: Hektische Zeiten lassen sich nicht vermeiden, auch nicht solche, in denen man sich Sorgen macht. Sowohl die aktuelle Situation als auch die zurückliegenden Monate mit der veränderten Arbeitssituation im Homeoffice haben bei vielen Männern zu hohen psychischen Belastungen geführt. Da sind Angst um den Job, ums Geld und vielleicht auch Sorge um die Zukunft der Familie oder Partnerschaftskonflikte. In solchen Belastungssituationen ist es wichtig und ratsam, sich Hilfe zu holen, wenn man spürt, es läuft nicht mehr rund, wenn

z. B. starke Schlafstörungen, Anspannung oder Stimmungsschwankungen auftreten.

Geht es um Konflikte in der Partnerschaft, im Beruf oder in der Familie sind klärende Gespräche dringend angeraten, um emotionalen Dauerstress zu vermeiden. Man weiß nämlich, dass vor allem emotionale Stresssituationen zu einer Alarmreaktion des Körpers führen. Die Stresshormone und das sympathische Nervensystem werden aktiviert. Unter anderem steigt die Herzleistung an und der Herzmuskel benötigt mehr Sauerstoff. Herzmuskel und Gefäße werden stark belastet, denn die Gefäße verengen sich als Reaktion auf die Stresssituation und der Blutdruck steigt. Das erklärt, warum es bei Stress leichter zu einem Herzinfarkt kommen kann.

Mein Rat darum: Lassen sich die Probleme nicht so einfach lösen, etwa durch körperliche Betätigung oder Entspannungs- und Ruhephasen, sprechen Sie Ihren Männerarzt an und fragen Sie ihn nach geeigneten Maßnahmen zur Stressreduktion. Möglicherweise können auch Paar- oder Familientherapien eine wertvolle Hilfe sein.

Prof. Dr. Frank Sommer: **Haben Sie ein Auge auf die „Antenne Ihres Herzens“**

Herz-Kreislaferkrankungen sind in Europa mit Abstand die häufigsten Todesursachen. 12 von 100 Männern sterben an Herzinfarkt. Wir können aber hoffen, dass sich die Aussichten verbessern und die Zahl verringert, denn Herz-Kreislaferkrankungen bei Männern sind gut vorhersehbar. Der Grund: Herz-Kreislaferkrankungen und erektile Dysfunktion erscheinen oft im Doppelpack.

Erektionsstörungen können die ersten Anzeichen eines drohenden Herzinfarktes bzw. Schlaganfalls sein – und das 4 bis 8 Jahre im voraus. Der Grund ist, dass Erektionsstörungen auch durch eine verminderte Durchblutung des Penis entstehen, woraus



Priv.-Doz. Dr. med. Tobias Jäger ist Facharzt für Urologie und Andrologie in der Urologischen Praxisklinik in Essen und Vorstandsmitglied der DGMG e.V.
upk-essen.de · maennerarzt.com



Priv.-Doz. Dr. med. Magnus Baumhäkel ist Facharzt für Innere Medizin, Kardiologie und Angiologie und Vorstandsmitglied der DGMG e.V.
gefäßpraxis-saarbrücken.de



Prof. Dr. Frank Sommer ist Facharzt für Urologie, Andrologie, Sportmedizin und Sexualmedizin (FECMS) und Präsident der DGMG e.V., Hamburg
maennergesundheitsinfo.info

sich auf ein erhöhtes Risiko für einen Herzinfarkt beziehungsweise einen Schlaganfall schließen lässt. Zu diesem Ergebnis bin ich in meinen Studien gekommen: Männer, die unter durchblutungsbedingten Erektionsstörungen leiden, erlitten vier bis acht Jahre nach der Erstdiagnose der durchblutungsbedingten Erektionsstörungen einen Herzinfarkt oder Schlaganfall.

Jeder Mann sollte die Ursache seiner Erektionsstörung abklären lassen! Es können Nervenschädigungen vorliegen, die Potenzmuskulatur, ja, wir Männer besitzen eine Potenzmuskulatur(!), geschwächt sein, aber auch die Infrastruktur, also die Zusammensetzung des Penis sich negativ verändert haben, um, neben den durchblutungsbedingten Erektionsstörungen einmal einige wesentliche Ursachen zu nennen.

Es gibt aber auch noch andere Ursachen! Diese müssen auf jeden Fall abgeklärt werden. Unter anderen wird dabei auch der Blutfluss der vier wichtigsten Penis-Gefäße gemessen! Eine Untersuchung, die Leben rettet, denn so kann einem Herzinfarkt und/oder Schlaganfall rechtzeitig vorgebeugt werden kann. Und das oftmals mit Leichtigkeit. Denn in vielen Fällen hilft bereits schon eine Änderung des Lebensstils, um Herzinfarkt und Schlaganfall zu vermeiden. Sprechen Sie Ihren Männerarzt an!

Das Herz – der Hochleistungsmotor

Unser Herz ist der Hochleistungsmotor und leistet Schwerarbeit – es schlägt in Ruhe ca. 70-mal pro Minute, 4.200-mal pro Stunde, über 100.000-mal pro Tag und pumpt dabei ca. 15.000 Liter Blut durch den Körper.

PD Dr. Magnus Baumhäkel: Ohne Bewegung geht es nicht!

Das Herz ist ein Muskel und Muskeln benötigen Training. Mein Tipp lautet darum: Kommen Sie in Bewegung! Gehen Sie Walken, Wandern oder Schwimmen! Machen Sie Ausdauersportarten, denn diese trainieren das Herz-Kreislauf-System am besten, sie verbessern die Durchblutung und stärken auch den Herzmuskel. Schon zwei bis drei Mal in der Woche rund 45 Minuten Sport im sogenannten aeroben Bereich sind hilfreich. Dies gilt auch für Patienten mit einer Herzschwäche. Allerdings sollten Patienten mit Vorerkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems das lokale Angebot von Herzsportgruppen nutzen, dort wird das Training medizinisch geleitet und überwacht.



In unserem Männergesundheit spezial (ab Seite 16) lesen Sie mehr zum Thema Herz-Kreislauf-Gesundheit von PD Dr. Magnus Baumhäkel.



Kinder, was für ein Leben!

Rolf Zuckowski feiert seinen 75. Geburtstag

Rolf Zuckowski ist einer der erfolgreichsten Künstler in Deutschland, Generationen sind mit seinen Liedern groß geworden, fast jeder kennt Hits wie „In der Weihnachtsbäckerei“ oder „Leben ist mehr“. Rolf Zuckowski hat nicht nur unzählige Kindheiten musikalisch begleitet, er hat sich auch für ein neues, zeitgemäßes Bild von Kindern und Familie in unserer Gesellschaft eingesetzt. Und er hat über die Jahre ein generationenübergreifendes Song-Repertoire aufgebaut, das sich an Kinder und Erwachsene richtet. Als Brückenbauer zwischen den Generationen vermittelt er und setzt sich für mehr Respekt und Aufmerksamkeit gegenüber den Bedürfnissen anderer ein. Wie Zuckowski seine Werte und Ideen in Musik übersetzt hat, welche Ereignisse ihn zu welchen Songs inspiriert haben – auch davon handelt sein Buch. Wie er zur Musik kam, das lesen Sie hier.

Herr Zuckowski, Sie sind im Mai 75 Jahre alt geworden. Dazu noch einen herzlichen Glückwunsch. In Ihrer Autobiografie „Ein bisschen Mut, ein bisschen Glück. Mein musikalisches Leben“ schauen Sie auf ein erfülltes, spannendes Leben zurück, das in der Jarrestadt in Hamburg-Winterhude begann. Hat sich dort bereits Ihre Leidenschaft zur Musik entwickelt? Musik gehörte in meiner Kindheit zum Leben einfach dazu. Sie war in der Schule Unterrichtsfach, es wurde dort viel gesungen, vor allem aber war Musik Teil unseres Familienlebens. Meine Mutter sang, je nach Tagesstimmung und Lebenslage, leidenschaftlich ihre Lieblingsmelodien. *Immer nur lächeln und immer vergnügt* war vielleicht das Lied ihres Lebens, aber auch *Wo meine Sonne scheint*, gesungen von Caterina Valente. Der bühnenreife Vortrag von der *Krummen Lanke*, einem Berliner Gassenhauer, war ihre Glanznummer auf Familienfeiern und anderen Festen. Ihr Singen klang durch die ganze Wohnung. Wenn es ihr so richtig gut ging, stieg sie auf den Tisch, tanzte für uns und ihre Freunde wie der Filmstar Marika Rökk und beendete ihren Vortrag selbstverständlich mit einem Spagat.

Meine Mutter konnte das ungarische Blut ihres leiblichen Vaters (den sie nie kennengelernt hatte) nicht verleugnen.

Mein Vater war als Seemann monatelang von zu Hause weg, aber durch häufiges Wechseln der Schiffe oft auch überraschend wieder in Hamburg. Wenn es mitten in der Nacht an der Haustür klingelte, wussten wir: Das konnte nur Papa sein. Wir sangen ihm barfuß und im Pyjama über vier Stockwerke hinweg unser Begrüßungslied *Papa ist da* (nach der Melodie *Erinnerung an ein Ballerlebnis*) durch das Treppenhaus entgegen. Auch er sang gern, und er konnte wie kein Zweiter mit einem übergelegten Butterbrotpapier auf dem Kamm blasen oder mit zwei Löffeln den Klang von

Rolf Zuckowski wurde 1947 in Hamburg geboren. Erste musikalische Erfahrungen sammelte er 1966/67 mit der Schülerband the beAthovens. Ab Ende der 70er-Jahre erlangte Rolf Zuckowski bundesweite Bekanntheit als Komponist und Sänger. Als „Rolf und seine Freunde“ trat er auch gemeinsam mit Kindern auf. 2018 erhielt Rolf Zuckowski für sein Engagement für die musikalische Entwicklung für Kinder das Bundesverdienstkreuz 1. Klasse. Rolf Zuckowski lebt mit seiner Ehefrau Monika in Hamburg. Das Paar hat drei erwachsene Kinder und fünf Enkelkinder.



Lesenswert

Rolf Zuckowski, Ein bisschen Mut, ein bisschen Glück – Mein musikalisches Leben, 288 Seiten Hardcover, € 24,95
Erschienen im Mai 2022 bei Edel Books

Kastagnetten imitieren. Am liebsten hatte er seine Mundharmonika an den Lippen, resonanzverstärkt durch ein seitlich übergestülptes Wasserglas.

„Lebenslust und Lebensleid wurden in Musik ausgedrückt, ließen schöne Abende zum Fest werden und machten viele Entbehrungen und Rückschläge erträglicher.“

Also liegen die Wurzeln des Musizierens in Ihrer Familie?

Mein Großvater, „Opa Ernst“, den ein Verkehrsunfall kurz nach Eintritt ins Rentenalter aus dem Leben riss, leitete über viele Jahre den SPD-Männergesangsverein von Hamburg-Winterhude. Leider habe ich ihn dort nie beim Dirigieren erlebt, wohl aber die Tränen in seinen Augen gesehen, wenn ich ihm ein Lied aus der Schule vorsang, zum ersten Mal bei dem Weihnachtslied *Es singt wohl ein Vöglein* von Helmut Bräutigam. Aus all diesen Einflüssen hat sich meine Leidenschaft für die Musik entwickelt. Die Bedeutung, die sie bis heute für mich hat, ist auch eine Reflexion unseres Familienlebens in meiner Jugendzeit der 60er-Jahre.

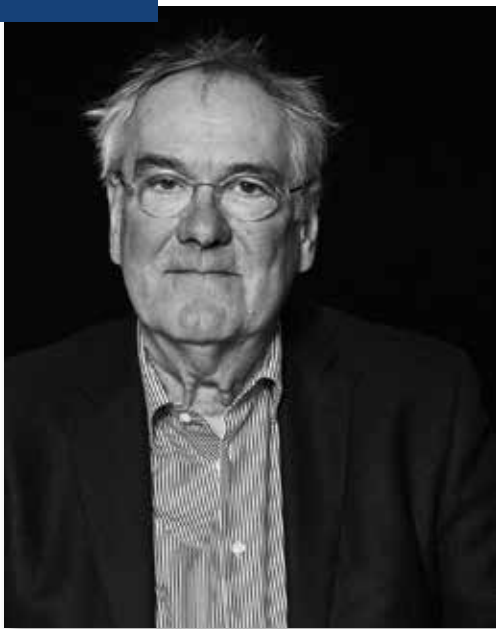
Doch es bedurfte eines stärkeren Anstoßes, um Sie zum Musiker werden zu lassen, oder?

Das stimmt. Im Sommer 1960, im siebten Schuljahr, gingen wir auf Klassenfahrt nach Elkeringhausen ins Sauerland. Zum Abschluss dieser Reise gab es einen „bunten Abend“ mit allerlei Vorträgen. Da ich selbst noch keine Gitarre besaß, sang ich, begleitet von meinem Klassenkameraden Stefan Schorbach mehrere aktuelle Hits, darunter auch »Muss i denn«, das von Elvis Presley zum Welterfolg gemachte deutsche Volkslied. Ein Jahr später war ich in den

Sommerferien in einem Jugendheim der Pfadfinder in Fleckeby an der Schlei. Dort sangen die Pfadfinder abends mit uns am Lagerfeuer romantische alte Lieder wie »Ich bin auch in Ravenna gewesen«. Es waren wohl meine begeisterten Berichte von diesem Erlebnis, die meinen Vater dazu veranlassten, eine Gitarre ins Haus zu bringen. Die lautstarke Besessenheit, mit der ich von nun an stundenlang spielte, veränderte unser Familienleben. Eine schlecht gestimmte Gitarre, die aus Geldmangel öfter nur mit fünf Saiten bespannt war, englische Sprachfetzen, Melodieteile mit zwei bis drei Akkorden, und dasselbe immer und immer wieder. Aber alle im Haus hörten mir erstaunlicherweise gerne zu. Mit den wenigen Griffen, die ich bald draufhatte, entstanden die ersten eigenen Lieder mit Vorbildern wie Chuck Berry und Tommy Roe, später vor allem die Beatles. Die Schlager- und Operettenwelt meiner Familie hätte mich wohl kaum zum Musiker werden lassen.

Sie haben das Singen mit und für Kinder geprägt wie kein anderer Künstler. Wie ist diese besondere Verbindung entstanden?

Ich wurde mit 24 Jahren früh zum Vater. Die Singfreude meiner Tochter, später auch meiner beiden Söhne, war der wichtigste Impuls, Lieder für Kinder zu schreiben. Was zieht mich hin zu den Kleinen? Im Kleinen liegt das Geheimnis der Welt ebenso verborgen wie im Großen. Ich habe mit gesunden, lebensfrohen, aber auch mit schwerstbehinderten und sterbenden Kindern gesprochen und gesungen. Jedoch konnte mir kein Erwachsener auf so einfache und eindringliche Weise deutlich machen, um was es im Kern unserer Existenz geht.“



Jörg Maurer ist Autor und seit 12 Jahren Dauergast auf den Bestsellerlisten. Seine Bücher sind unverwechselbar: origineller Sprachwitz, spannende Fälle, skurrile und eigenwillige Charaktere. Nach dem Studium der Germanistik und Theaterwissenschaften arbeitete er als Lehrer, dann als Kabarettist, bis er sich 2009 dem Schreiben zuwandte. Für seine Arbeit wurde er mehrfach ausgezeichnet. 2020 wurde er zu den Münchner Turmschreibern berufen. Jörg Maurer schätzt neben Literatur, Musik und Theater auch die Kochkunst, wobei er gerne mit ausgefallenen, aufwendigen Rezepten und exotischen Gewürzen experimentiert.

Mann, ich geh zum Arzt!

Schriftsteller Jörg Maurer engagiert sich für die Prostatakrebsvorsorge

Bestseller-Autor Jörg Maurer ist Botschafter für BLUE RIBBON DEUTSCHLAND, eine Kampagne, die die Aufmerksamkeit für Prostatakrebs, die häufigste Krebserkrankung des Mannes, in der Öffentlichkeit stärken möchte.

MANN OH MANN: Ein Blick in die Statistik zeigt: Es gibt jährlich ca. 60.000 neue Prostatakrebskrankungen. Das heißt, „Mann“ muss Vorsorge ernst nehmen! Männer gelten aber insgesamt als Vorsorgemuffel. Was möchten Sie Ihren Mitstreitern ans Herz legen, Herr Maurer?

JÖRG MAURER: Ich glaube nicht, dass Männer grundsätzlich Vorsorgemuffel sind! In meinem bunt gemischten Bekannten- und Freundeskreis gibt es zum Beispiel keinen, der die turnusmäßige Untersuchung nicht machen lässt. Ich selbst nehme an BLUE RIBBON als ‚Botschafter‘ teil, weil ich dazu beitragen will, die restlichen ins Boot zu holen, denen nicht bewusst ist, dass der Prostatakrebs zunächst meist ohne Beschwerden daherkommt – wenn die eintreten, ist es oft schon zu spät.

Es zeichnet sich ein Trend ab, dass jüngere Männer ein stärkeres Bewusstsein für die Wichtigkeit von Vorsorgeuntersuchungen entwickeln. Was kann die ältere Generation von der jüngeren lernen?

Vielleicht ist es ja so, dass die Vertreter der älteren Generation die genauen Zahlen noch nicht kannten, damals, als Twix noch Raider hieß. Hier ist eine genaue Zahl: Prostatakrebs ist inzwischen die häufigste Krebserkrankung bei Männern. Und Prävention ist ein äußerst effektives Mittel dagegen.

Fällt es Ihnen persönlich leicht, über Gesundheit, aber auch Krankheit und Tod in Ihrem Umfeld zu sprechen?

Furchtbar leicht. Es gibt eigentlich gar kein anderes Thema bei mir und meinem Umfeld. Als Romanautor ist es ja mein Beruf, mit dem Schrecken zu spielen und Todesarten in möglichst drastischen Farben zu schildern. Da wird jemand mit einem Salat aus Maiglöckchen und Tollkirschen vergiftet, ein anderer wird von einer wunderschönen Aussichtsplattform in die Tiefe gestoßen. Das muss so sein, doch der Tod bleibt in diesen Fällen immer hübsch und artig zwischen zwei Buchdeckeln. Etwas anderes ist es mit den realen Bedrohungen wie dem heimtückischen Prostatakrebs, dem mit einer einfachen, halbstündigen Untersuchung das Handwerk gelegt werden kann – ganz ohne Schießereien, Verfolgungsjagden und Kriminalhauptkommissaren.

Fragen Sie Professor Sommer!

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

Ich bin 62 Jahre und habe nachlassende Erektionen. Muss ich im Alter Impotenz befürchten? Und was kann ich tun, um meine Erektionsfähigkeit zu erhalten?

Nachlassende Erektionskraft ist bei Männern in den 60ern nicht selten. Schon Männer um die vierzig bemerken bereits häufig, dass ihre Erektionskraft zunehmend schwächer wird: Die Potenz lässt nach und es bedarf oft einer längeren und stärkeren Stimulation, bis eine volle Erektion erreicht wird. Der Penis wird nicht mehr ganz so steif, der Samenerguss ist weniger häufig wiederholbar.

Mit fortschreitendem Alter entwickelt sich ein zunehmender Elastizitätsverlust des penilen Bindegewebes, der auf veränderte Stoffwechselfvorgänge zurückgeführt wird. Jeder zweite Mann zwischen 50 und 59 leidet an leichten bis mäßigen Potenzstörungen. Zwischen dem 60. und 69. Lebensjahr hat sich die Zahl der schweren Fälle von erektilen Dysfunktionen schon fast verdoppelt. Zwölf Prozent bekommen gar keine Erektion mehr. Von den 70- bis 80-jährigen Männern leiden fast 60 Prozent an leichten bis mittelschweren Erektionsstörungen. Somit bleibt die Erektion dem Großteil der Männer ab 70 versagt. Die meisten der Betroffenen leiden dann an einem völligen Erektionsverlust.

Erektionsfähigkeit kann auch im Alter erhalten bleiben

Die altersbedingte Zunahme von Erektionsstörungen bedeutet de facto, dass fast zwei Drittel aller Männer im Laufe ihres Lebens mit Erektionsstörungen konfrontiert werden. Andererseits muss das Alter nicht grundsätzlich bzw. immer mit Potenzproblemen verbunden sein: **Denn jeder vierte Mann über 80 Jahren erfreut sich noch an einer unbeeinträchtigten Erektionsfähigkeit.**

Das Ziel der meisten betroffenen Männer ist es, spontane Se-



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

xualität zu erleben, ohne dass sie sich vorher ausgiebig darauf vorbereiten müssen, wie beispielsweise durch eine Tabletteneinnahme oder das Aufpumpen des Schwellkörpers unter Verwendung eines Penisringes etc.

Hier kann gerade mit neuen therapeutischen Ansätzen sehr viel erreicht werden. Diese Ansätze verfolgen das Ziel, eine Heilung der Erektionsstörungen zu erzielen. Das individuelle Heilungskonzept kann beispielsweise ein regelmäßiges spezielles Potenzmuskel-Training beinhalten, um die spezifische Potenzmuskulatur – ja, es gibt sie! – aufzubauen. Zusätzlich – je nach diagnostischen Werten – kann auch die Einnahme spezieller Tabletten zur Nacht sinnvoll sein oder ein gezieltes Vakuumpumpen-Training. Zur individuellen Therapiebestimmung suchen Sie einen Männerarzt auf.

Diagnose von Erektionsstörungen – es ist wichtig, die Ursache zu finden

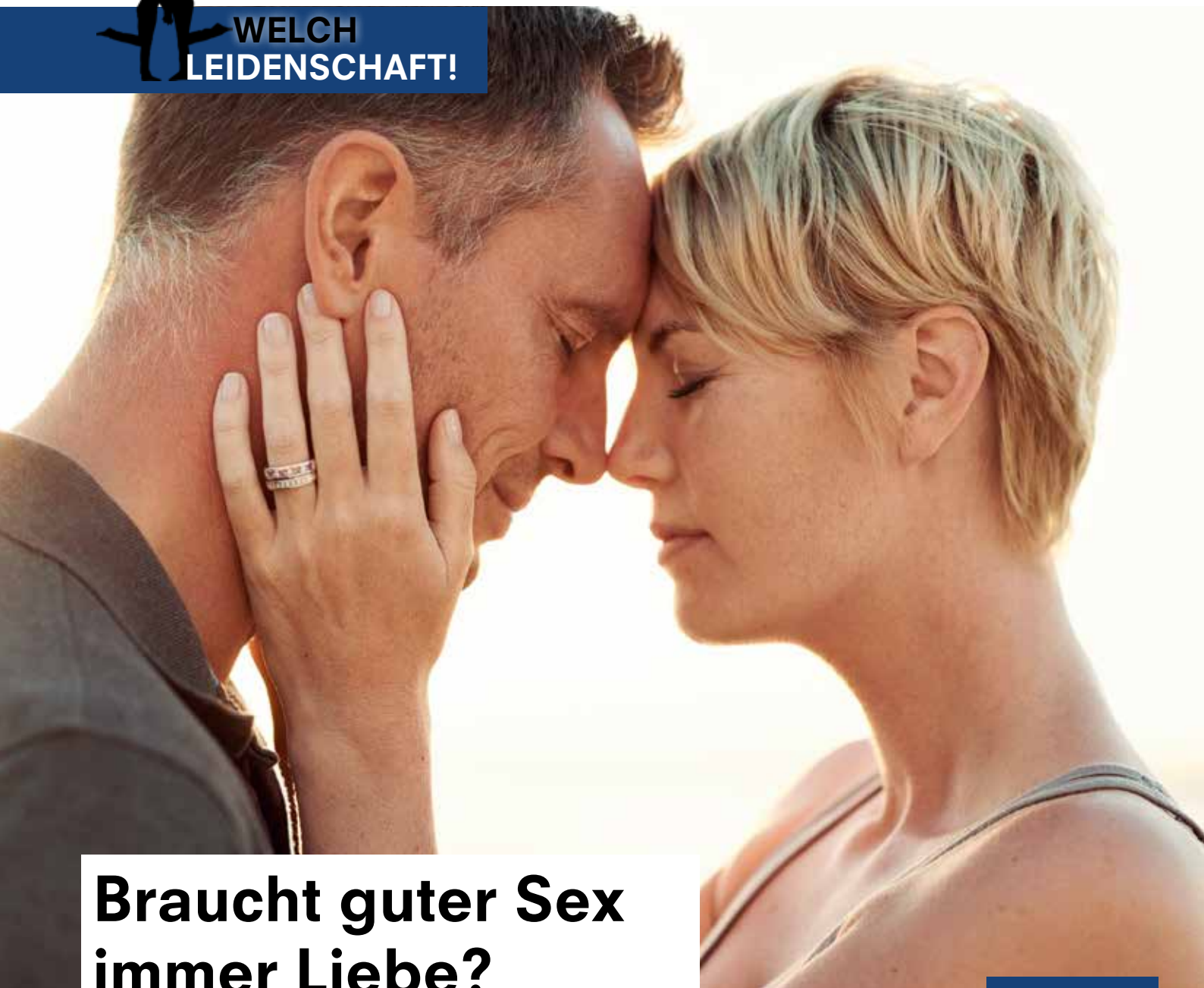
Entscheidend für eine erfolgreiche Therapie ist eine präzise Diagnose der Ursache der Erektionsstörungen. Bei der Arztwahl sollten Sie darauf achten, dass Ihr Arzt über alle zur Diagnose erforderlichen Apparaturen verfügt und erfahren

ist auf diesem Gebiet. Diese fünf Untersuchungen sind wichtig:

1. Biothesiometrie (Nervenmessung)
2. EMG (zur Erfassung der Beckenbodenmuskulatur)
3. Ultraschall-Untersuchung
4. Doppler-Duplex-Sonographie (zur Messung der 4 Penisgefäße)
5. Untersuchung zur Erfassung der Zusammensetzung des Schwellkörpers



WELCH LEIDENSCHAFT!



Braucht guter Sex immer Liebe?

Bevor ich, liebe LeserInnen, auf diese Frage antworten kann, möchte ich einmal darauf hinweisen, dass die Definition von gutem Sex so individuell ist wie die Vorlieben für gewisse Speisen. Jeder mag etwas anderes, erregt sich an etwas anderem und möchte anders angefasst werden. Es gibt kein allgemeingültiges Rezept für guten Sex. Das alleine kann in einer Paarbeziehung herausfordernd sein, nämlich immer dann, wenn man glaubt, dass der oder die andere genauso angefasst werden möchte wie man selbst. Das ist meist ein großer Irrtum.

Bevor wir also diese Frage beantworten können, möchte ich Sie einmal einladen, darüber nachzudenken, was für Sie guter Sex überhaupt bedeutet. Wann hatten Sie das letzte Mal wirklich guten Sex und was hat ihn so gut gemacht, dass Sie noch

heute daran denken? Vielleicht haben Sie sich noch nie darüber Gedanken gemacht. Einfach, weil er vielleicht auch schon seit Jahren so ist, wie er ist, und Sie sich gar nicht vorstellen können, dass Sie ihn verändern könnten, oder Ihnen nicht ersichtlich ist, warum Sie ihn verändern sollten. Solange alles gut funktioniert, man ihn hat, haben vor allen Dingen oft Männer wenig Handlungsbedarf. Es oder er funktioniert ja. Frauen hingegen lieben es etwas kreativer und abwechslungsreicher, aber das ist ein anderes Thema.

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.

WAS IST ALSO GUTER SEX?

In meiner Praxis stelle ich diese Frage sehr gerne, denn sie gibt mir Aufschluss darüber, wie die Person Sexualität ganz individuell empfindet und welche Bedürfnisse er oder sie damit verbindet. Ich bekomme Antworten wie ‚guter Sex ist es für mich dann, wenn ich zum Orgasmus komme‘. Oder ‚wenn ich mich emotional mit meinem Partner verbunden fühle‘, oder ‚wenn meine Partnerin glücklich ist‘.

Wenn Sie also vielleicht Ihre eigene Erklärung gefunden haben, was für Sie guter Sex ist, dann können wir einen Schritt weitergehen.

BRAUCHT GUTER SEX LIEBE?

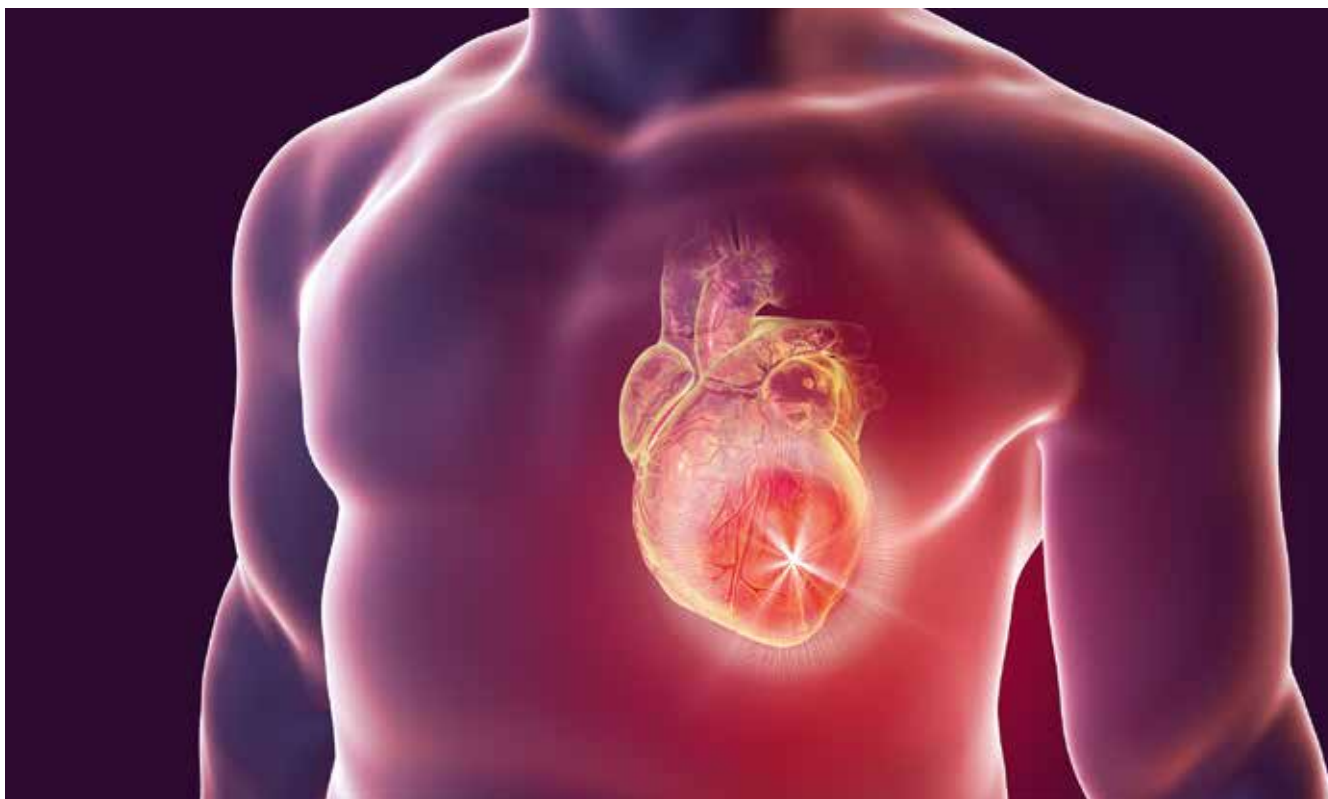
Das Wort Liebe ist aus meiner Sicht ebenfalls ein sehr breiter Begriff und jeder Mensch definiert dieses große Wort anders, fühlt es anders und hat es anders erlebt. Als Sexologin weiß ich, dass wir nur dann wirklich guten Sex haben können, wenn wir uns selber lieben, wenn wir uns selber nah sind. Denn wenn wir uns selber lieben, sorgen wir eher für unsere eigenen Bedürfnisse und damit bewegen wir uns in einem sicheren Raum – wo wir Sexualität auch wirklich genießen können und wo wir sicher sein können, dass nur die Dinge passieren, auf die wir auch wirklich Lust haben.

Daher würde ich die Frage, braucht guter Sex Liebe, mit JA beantworten – zumindest in Bezug auf die Selbstliebe und Selbstakzeptanz.

Im Kontakt mit einer anderen Person kann ein flüchtiger heftiger Sex-Flirt sehr erotisierend wirken. Es ist doch immer wieder das Neue und Geheimnisvolle, das uns antört. Deshalb gab es schon immer Affären. Hier geht es ganz oft um eine rein sexuelle Beziehung mit einem anderen Menschen. Weniger um wahre Liebe. Die sitzt nämlich zu Hause bei den Kids. Vielleicht macht dieses Beispiel ganz gut klar, dass wir zwischen genitalen und emotionalen Beziehungen unterscheiden können. Oft fühlen wir uns emotional verbunden – die Genitalien jedoch sprechen eine andere Sprache.

Die große Herausforderung ist es nun, einen Übersetzer zu finden, der zwischen diesen beiden Polen vermittelt. Eine Brücke, die es schaffen kann, Kontakt zwischen Gefühlen und Erregung herzustellen. Ich wünsche Ihnen, dass Sie gemeinsam mit Ihrem Partner an dieser Brücke basteln – denn ja, mit Gefühlen kann Sex manchmal mehr Spaß machen.





Es geht um Ihr Herz

„Längst nicht alle Männer kennen die Symptome eines Infarkts!“

Bei einem Herzinfarkt zählt wirklich jede Minute: Das Herzmuskelgewebe des Menschen kommt maximal 30 Minuten ohne Durchblutung aus, dann stirbt es ab. Je früher ein Herzinfarktpatient in die Klinik kommt, desto besser kann man ihm helfen. Innerhalb von 90 Minuten nach einem Herzinfarkt sollte eine Katheterbehandlung in einem spezialisierten Krankenhaus erfolgen.

Untersuchungen zufolge kommen Männer mit einem Herzinfarkt erst nach 3 – 3,5 Stunden in die Klinik.* Warum so spät, Herr Dr. Baumhäkel?

Das liegt zum Einen daran, dass vielen Männern die Anzeichen für einen Herzinfarkt nicht ausreichend bekannt sind. Sie kennen die klassischen und häufigsten Anzeichen für einen Herzinfarkt: starke Schmerzen hinter dem Brustbein, die oft auch in den Arm ausstrahlen, begleitet von Atemnot oder einem Engegefühl im Brustkorb. Weniger bekannt sind ihnen dagegen die atypischen Beschwerden wie Übelkeit, Erbrechen, Oberbauchschmerzen und Kurzatmigkeit als alleinige Anzeichen eines Infarkts. Je älter der Mann ist, desto mehr sollte auch auf diese unspezifischen Beschwerden geachtet werden. Hinzu kommt, dass Männer körperliche Beschwerden oft nicht ernst nehmen oder als Notfall bewerten.

Ignorieren Männer körperliche Beschwerden zu häufig?

Es deckt sich vielfach nicht mit ihrem Rollenverständnis, bei körperlichen Beschwerden umgehend den Arzt aufzusuchen, weil das Zeigen von Schwäche und das Äußern von Beschwerden einem Verlust von Ansehen, Autonomie und Männlichkeit gleichkommt. Bei jüngeren Männern verändert sich das Rollen-

verständnis gerade. Uns Männerärzten liegt es besonders am Herzen, Männer dazu zu bewegen, dass sie Vorsorgeuntersuchungen genauso selbstverständlich wahrnehmen, wie Frauen es tun, sie für einen gesunden Lebensstil zu begeistern und für ihre Körperwahrnehmungen zu sensibilisieren, sie zu ermutigen, den Männerarzt bei Beschwerden aller Art anzusprechen. Das ist sehr wohl männlich, es zeigt Verantwortung für sich selbst und das Umfeld.

Beim Thema Herzinfarkt haben manche das Bild eines Managers mit einem 16-Stunden-Tag vor Augen. Treten Herzinfarkte bevorzugt in Stresssituationen auf?

In den meisten Fällen ist das Auftreten eines Herzinfarktes entgegen der landläufigen Meinung nicht mit einer Stress-Situation verbunden. Viele In-



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

farkte ereignen sich in Ruhesituationen, Betroffene erleiden einen Infarkt zu Hause. Angehörige und nahestehende Personen von Infarktgefährdeten sollten sich deshalb unbedingt mit Verhaltensweisen für den Notfall vertraut machen (s. Infokasten rechts). Warten ist hier immer falsch.

„Männer kriegen 'nen Herzinfarkt“, sang schon Herbert Grönemeyer in seinem Titel „Männer“. Welche Ursachen sind für Herz-Kreislauf-Erkrankungen bei Männern bekannt?

Die Risikofaktoren für die Entstehung einer Herzkrankheit liegen vor allem in einem ungesunden Lebensstil. Wer raucht, zu viel wiegt und sich nicht bewegt, riskiert langfristig eine Herz-Kreislauf-Erkrankung; dazu kommen nichtbehandelte Fettstoffwechselstörungen, Bluthochdruck und Diabetes. Regelmäßigen Vorsorgeuntersuchungen kommen hier eine wichtige Rolle zu.

Spielen auch psychische Faktoren bei der Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen eine Rolle?

Vieles von dem, was das Herz schädigt, hat seinen Ausgang im Gehirn. So können z. B. Depressionen das Risiko für einen Herzinfarkt erhöhen. Nicht zuletzt, weil sich Menschen mit Depression krankheitsbedingt oft schwer tun, ein gesundes Leben zu führen. Aber auch das Arbeitsleben kann Einfluss auf die psychische Gesundheit von Männern haben. So gilt etwa Arbeitslosigkeit als besonders belastend. Eine haltgebende partnerschaftliche Beziehung ist ein wichtiger Schutzfaktor für psychische Gesundheit und wird von Männern häufig unterschätzt.

Worüber freuen sich Männerherzen?

Männerherzen freuen sich über Sport oder ein spezielles Ausdauertraining. Sportarten wie Joggen, Nordic Walking, Tanzen oder längere Wanderungen wirken sich positiv auf die Gesundheit aus. Die Hauptsache ist, es macht Spaß und der Mann fühlt sich wohl. Sicher ist: Jede Form der Bewegung ist besser als keine! Normalgewicht und Nichtrauchen tun ein Übriges für das Herz. Geselligkeit, Offenheit und eine stabile Partnerschaft sind für Männer ebenfalls wichtige Glücksfaktoren, die die Herzgesundheit fördern.

i Herzinfarkt – was tun?

Richtiges Verhalten im Notfall kann nicht oft genug wiederholt werden. Lesen Sie hier, was bei einem Herzinfarkt zu tun ist:

1. Kommunikation: Die Person schütteln, ansprechen: „Hallo! Können Sie mich hören?“ Reaktion? Danach: Kontrolle der Atmung.
2. Kontrolle der Atmung: Hebt und senkt sich der Brustkorb? Atmet der Mensch noch?
3. Notruf: 112 wählen!
4. Herzdruckmassage: KEINE Mund-zu-Mund-Beatmung durchführen! Stattdessen: Drücken, bis der Notarzt kommt! Herzdruckmassage ist das Wichtigste fürs Überleben! Und zwar so: Einen Handballen in die Mitte des Brustkorbs auf das Brustbein setzen. Die andere Hand darüber. Den Brustkorb mit gestreckten Armen eindrücken. 5 cm tief – rund 100 Mal pro Minute.
5. Defibrillator: Falls ein Defibrillator in der Nähe ist – inzwischen gibt es diese Geräte in vielen öffentlichen Gebäuden –, den Betroffenen schocken.

*MEDEA Studie (Munich Examination of Delay in Patients Experiencing Acute Myocardial Infarction)

Christian Henze kocht für
MANN OH MANN

Iss, was dein Herz begehrt!

Freuen Sie sich auf TV-Koch Christian Henze (ARD-Buffer), seine Tipps und Rezepte für eine herzgesunde Ernährung.

Dass eine gesunde Lebensweise hilft, Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorzubeugen, ist bekannt. Was bringen Sie uns dazu auf den Tisch, Herr Henze?

Natürlich viel Gemüse. Eine ausgewogene Ernährung hat viel mit Gemüse und den richtigen Fetten zu tun. Wir haben in den vergangenen Jahren zu viel Fleisch gegessen. Doch Fleisch und Herzgesundheit passen nicht zusammen. Daher ist es gut, wenn der Fleischkonsum zurückgeht, aus ökologischer wie gesundheitlicher Sicht. Die ersten Anzeichen dafür haben wir schon.

Butter hatte in der herzgesunden Küche lange keinen Platz, wie ist das bei Ihnen?

Ich bin ein großer Fan von Butter. Weil Butter sehr gut schmeckt, eine ausgewogene Balance an ungesättigten Fettsäuren hat, Vitamine und Mineralstoffe enthält. Es gibt natürlich Qualitätsunterschiede: Wenn die Kuh artgerecht gehalten wird, viel Auslauf hat und reines Futter frisst, ist die Qualität der Inhaltsstoffe und Fettsäuren entsprechend hoch. Studien und Meta-Studien belegen ebenfalls, dass Butter in einer entsprechenden Menge und im Rahmen in einer ausgewogenen Ernährung und kombiniert mit guten kaltgepressten Ölen vorteilhaft ist.

Gibt's zum Essen auch ein Gläschen Wein?

Immer! Ich bin ein Mensch, der gerne ein Gläschen Wein trinkt und kann das jedem empfehlen. Ein gesundes Herz hat doch etwas mit Wohlfühlen zu tun. In einem Urlaub lernte ich unlängst ein Ehepaar kennen, er 84, die Dame 82 Jahre alt. Der Mann war Mediziner, leitete viele Jahre eine Praxis, und sagte zu mir: ‚Weißt du Christian, ich trinke mit meiner Frau jeden Abend seit 30 Jahren ein Glas Weißwein, und dann gehe ich zum Fernsehen herüber und schenke mir noch ein Gläschen Rotwein ein‘. Herrlich! Die



beiden waren so erfrischend, so fit, eloquent und redegewandt, das hat mir noch einmal gezeigt, wie wichtig es ist, dass man genießt. Wenn ich jeden Tag fünf Gin-Tonic trinke, dann ist das sicher nicht gut, aber ein Gläschen Wein am Abend, das kann nicht verkehrt sein.

‚Wenn ich in der Früh aufstehe, mich zurechtmache, und im Spiegel anschau, dann möchte ich sagen, ja toll, alles gut, ich freue mich auf den Tag! Und wenn ich am Abend ein Glas Wein trinke, viel lache und Freude habe, dann kann das nur positiv sein. Ich muss mich doch selber mögen und nicht kasteien.‘

Vor Kurzem ist Ihr neues Buch „Pur – Gemüse“ erschienen, worin Sie 30 Gemüsesorten auf je drei verschiedene, neue Weisen zubereiten. Ist vegetarisches Essen unsere Zukunft?

Ja, Hummus (pürierte Kichererbsen, Anm. der Redaktion) ist für mich der neue Fleischsalat. Im Statement liegt die Antwort. Gemüse wird in den nächsten Jahren definitiv stärker genutzt und mehr gegessen werden. Ich selber esse vielleicht nur ein- bis zweimal in der Woche Fleisch oder Fisch, sehr gerne

Christian Henze, Jahrgang 1968 und ehemals jüngster Sternekoch Deutschlands, lange Privatkoch des Milliardärs Guter Sachs, ist bekannt für seine unkomplizierte Art zu kochen – schnell, einfach, ehrlich und kompromisslos gut. Seine Leidenschaft vermittelt er einem Millionenpublikum authentisch-sympathisch in zahlreichen Kochsendungen (er kocht u. a. live im ARD-Buffer), bei seinen Auftritten als Gastredner und in der „Christian Henze Kochschule“, einer der größten Kochschulen Deutschlands. Er betreibt ein erfolgreiches Genussunternehmen und ist Kochbuchautor von mehr als 35 Büchern, viele darunter beliebte Bestseller.



Lesenswert

„PUR – GEMÜSE“, 30 Gemüsesorten – die besten Zubereitungsarten in 80 Rezepten für köstlich einfache Gerichte, Christian Henze, erschienen im April 2022, € 34,00

einen Fisch aus der heimischen Fischzucht. Aber ich habe das Gemüse für mich entdeckt, zwei Jahre recherchiert, die 30 gängigsten Gemüsesorten zugrunde genommen und jedem Gemüse drei verschiedene Zubereitungen auf den Weg gegeben, die spektakulär sind, die man so nicht kennt: geröstet, gegrillt, karamellisiert, geschwenkt, gebraten. Gemüse kann genauso Röstaroma entwickeln wie Fleisch, wenn man es richtig zubereitet, mit einem Hauch Sojasauce, Wahnsinn! Starten Sie den Versuch mit dem Rezept auf diesen Seiten.

„Die Menschen werden deutlich weniger Fleisch essen, weil sowohl die moderne Tierhaltung als auch die ökologische Bilanz ein Albtraum sind und wir wissen, dass übermäßiger Fleisch- und Wurstgenuss nicht gesund sind.“

Mein Tipp für ein gesundes Herz: Entwickeln Sie Fähigkeit zu genießen! Wenn man genießt entwickelt man Endorphine, ist ausgelassen und freut sich. Am Ende steht das Wort Glück.



REZEPT: Frittierte Spitzpaprika Asia-Style



Zutaten für 2 Personen

- 4–6 kleinere rote Spitzpaprika
- 50 g Panko-Panierbrösel
- 1 EL schwarze Sesamsaat
- 1 EL Kokosraspel
- 1 TL Chiliflocken
- 1 TL fein gehackter Rosmarin
- Meersalzflöckchen
- 2 EL Weizenmehl Type 405
- 2 Bioeier
- 100–150 ml neutrales Pflanzenöl
- 2 EL Mayonnaise
- 1 EL Creme fraiche
- 2 EL Teriyaki-Sauce
- 1 kleine Knoblauchzehe
- ½ TL geriebener Ingwer

*Nährwerte pro
Portion: 652 kcal
F 45 g, KH 43 g,
B 9 g, EW 16 g*

So geht's

- » Den Backofen auf Grillstufe vorheizen.
- » Spitzpaprika auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Ofen 20–25 Minuten rösten, bis die Haut stellenweise schwarz zu werden beginnt, dabei öfter wenden.
- » Aus dem Ofen nehmen, die Spitzpaprika mit einem nassen Küchentuch bedecken und abkühlen lassen, die Paprikahaut abziehen, Paprika längs halbieren, Stielansatz und Samenwände sorgfältig entfernen.
- » Inzwischen die Pankobrösel grobkörnig zerreiben. In eine Schale geben, Sesam, Kokosraspel, Chiliflocken, Rosmarin und ½ TL Meersalzflöckchen hinzufügen und vermischen.
- » Mehl auf einen Teller streuen. Eier mit dem Stabmixer glatt mixen und in einen tiefen Teller geben. Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Paprikafillets zuerst leicht im Mehl wenden, dann durch die Eier ziehen, zuletzt in der Sesam-Brösel-Mischung wälzen und im heißen Öl beidseitig knusprig ausbacken. Kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen.
- » Inzwischen Mayonnaise, Crème fraîche und Teriyaki-Sauce in einer Schale verrühren. Knoblauchzehe durch die Presse in die Schale drücken, den Ingwer unterrühren, die Asia-Mayo mit Meersalzflöckchen abschmecken und in zwei Schälchen füllen.
- » Die frittierten Spitzpaprika auf zwei Teller verteilen und dazu die Asia-Mayo reichen.
- » Tipp Die Paprika alternativ über einem heißen Grill rundum rösten oder mit einem Küchen-Bunsenbrenner abflämmen. Zum Verarbeiten der Panierbrösel diese am besten in ein Küchentuch schlagen und mit einem Rollholz etwas zerdrücken oder im Mörser kurz grobkörnig zerreiben.



Hinnerk Baumgarten, geboren 1968 in Hannover, begann seine Karriere als Radio-Moderator bei Antenne Niedersachsen. Im Jahr 2004 wechselte er zum NDR Fernsehen und präsentierte in Hannover das Regionalmagazin „Hallo Niedersachsen“. Seit 2006 gehört er zum festen Moderatoren-Team des NDR-Vorabendmagazins „DAS!“ und war viele Jahre parallel beim Radiosender NDR2 tätig. Hinnerk Baumgarten ist Mitherausgeber des Magazins „GOLF'n'STYLE“, Vater einer erwachsenen Tochter und lebt in Hamburg.

Im Kopf „freshe“ 30

TV-Moderator Hinnerk Baumgarten über den Mann Ü50

Hinnerk Baumgarten ist auch einer von diesen Ü50-Jährigen, die glauben, 50 sei die neue 30. Die denken, sie könnten noch beherzt in jedes Fußballspiel eingreifen, ohne hinterher Gelenksalbe zu benötigen, sie könnten noch immer Nächte ohne anschließenden Kater durchfeiern und Frauen jeden Alters becircen. Aber es wird Zeit, den Tatsachen ins Auge zu sehen: Die ersten grauen Haare sind längst da, bis dato stets belächelte ärztliche Kontrolluntersuchungen stehen an und irgendwo im Hinterstübchen lauert noch diese fiese, miese Midlife-Crisis. Darüber wollten wir gerne mehr von ihm wissen.

Hinnerk, wir bleiben am besten direkt beim Du, denn gesiezt wirst Du offensichtlich nicht gern, oder?

Bist Du verrückt ... dann fühlt sich so ein Berufsjugendlicher wie ich gleich wieder ein paar Jahre älter. Stelle das bei den jüngeren Kollegen meistens auch immer gleich klar ... Der Hinnerk wird geduzt.

Dein Buch trägt den Titel „Younger sän ewer“. Sagt das mehr über Dein aktuelles Lebensgefühl aus oder über Deine bemitleidenswerten Sprachkenntnisse?

Zugegebenermaßen ist mein Englisch von Oxford genausoweit entfernt wie mein Körper von Arnold Schwarzenegger. Allerdings beschreibt »Younger sän ewer« vor allem dieses Lebensgefühl, das sich meine Generation gerne in Sprüchen wie ‚so jung kommen wir nicht mehr zusammen‘ oder ‚50 ist das neue 30‘ gibt. Wir sind also einfach noch vermeintlich frisch, wir sind modern, wir tun was für unsere Körper, und Alter ist für uns nur eine Zahl. Zumindest glauben wir das.

Du hast die magische 50 vor wenigen Jahren überschritten. Wie erinnerst Du diesen Geburtstag?

Mein Schatz hatte ein paar Freunde als Überraschung organisiert, die mich direkt nach der Sendung abgeholt haben. Allerdings habe ich mich mit Alkohol etwas zurückgehalten, weil ich am nächsten Tag keinen Hangover haben wollte. Das ging beim 30sten noch etwas einfacher. Außerdem habe ich seither meine Zählweise geändert. Weil es irgendwie besser klingt, zähle ich jetzt rückwärts. Ich will 90 werden, insofern heißt es seitdem, noch 40, 39, 38...‘.



Lesenswert

Hinnerk Baumgarten
Younger sän ewer – Da geht noch was!
Was Sie schon immer über den Mann ab
50 wissen wollten, Edel Books
224 Seiten, erschienen im Mai 2022,
€ 18,95



Vielen Menschen graut es vor dem Älterwerden. Sind die Sorgen aus Deiner Sicht berechtigt?

Ich sage immer wieder: lieber älter werden als nicht. Außerdem hat es auch Vorteile, etwas älter zu sein: Es wird nicht immer nur Hochleistung erwartet.

Wenn Du es Dir aussuchen dürftest, welches Alter hättest Du denn gerade gerne?

Im Grunde würde ich genau jetzt gerne stehenbleiben mit dem Alter. Wir Anfang 50er sind schon reif, aber noch nicht komplett alt. Wobei ich das mit 60 wahrscheinlich dann entsprechend anders betrachten werde. Jedes Alter ist doch irgendwie auch geil, es gibt neue Herausforderungen, es gibt eine gewisse Gelassenheit und außerdem macht es keinen Sinn damit zu hadern, weil wir es ja auch nicht ändern können. Umso überraschender ist es dann doch, wenn man sieht, was doch noch geht. Dieses Wachsen an Aufgaben hört ja nie auf!

Apropos Wachsen an Aufgaben. Wie sehr nervt es Dich, nach fast zehn Jahren immer noch auf das verkorkte Interview mit Katja Riemann auf dem „Roten Sofa“ der Sendung DAS! angesprochen zu werdenn?

Gar nicht, das gehört eben dazu! Viel schlimmer wäre es doch, gar nicht angesprochen zu werden. Ich bin der festen Überzeugung, dass es an derselben Stelle mit Katja Riemann nochmal ein Aufeinandertreffen geben wird, was dann völlig anders ausgeht. Im Übrigen ist es doch großartig, dass im Live-Fernsehen noch ungeplante

Sachen passieren können, über die man noch Jahre später spricht.

Hast Du eigentlich Sorge, als „Berufsjugendlicher“ – wie Du selbst sagst – niemals ganz ernst genommen zu werden?

Wenn man wie ich positiv durchs Leben geht, dann wird das oft mit mangelnder Ernsthaftigkeit verwechselt. Insofern ist es doch umso schöner, wenn ich einige Menschen mit meinen Ansichten und Erkenntnissen in diesem Buch überraschen kann. Außerdem sage ich immer: Schlechte Laune dürfen gerne andere haben, ich habe keine Zeit dafür.

In Deinem Buch wird nichts beschönigt, nichts Menschliches ist Dir fremd. Du sprichst auch über Erektionsstörungen. Ist Dir nichts peinlich?

Ich möchte fast garantieren, dass in meiner Generation Mann schon jeder mal nen Hänger gehabt hat. Und bevor Frauen jetzt denken, da hatte er wohl keine Lust und fand sein Gegenüber nicht attraktiv: Nein, es liegt an uns Männern. Allerdings nicht an den körperlichen Fähigkeiten, sondern nur am Kopf. Ich finde, man muss doch mal darüber reden können, denn es gibt ja ganz einfache Wege raus aus dieser negativen Gedankenspirale, die uns hängen lässt.

In welchen Bereichen sind die Leserinnen und Leser nach der Lektüre Deines Buches schlauer als zuvor?

Frauen fragen sich ja häufig, was der Mann doch für ein eigentümliches Wesen ist. Was ihn eigentlich antreibt, warum er teilweise so beknackt ist, wie er ihnen vorkommt. Ich hoffe, dass ich durch die schonungslose Beschreibung meiner Erlebnisse den Mann ein wenig verständlicher und sein Handeln ein wenig nachvollziehbarer mache. Besonders unsere Unzulänglichkeiten. Auf der anderen Seite wird meine Generation Mann feststellen, dass sie nicht allein ist, dass es anderen Männern auch so geht, und wie gut es tut, wenn man mal einige unangenehme Dinge direkt anspricht. Wir Männer müssen nicht immer nur die Besten und die Stärksten sein. Schwäche kann auch eine Stärke sein.

Hinnerk, vielen Dank für das gute Gespräch.

Testosteronmangel – mehr als nur „keine Lust“

Besonders bei Typ-2-Diabetes ist das Risiko hoch

Bei Testosteronmangel denken die meisten Männer (und Frauen) an Potenzstörungen oder sexuelle Unlust – doch dahinter steckt weit mehr als diese „typischen“ Symptome. Auch Bluthochdruck, Konzentrationsprobleme oder Bauchfett-Zunahme („Bierbauch“) können auf einen Mangel am männlichen Sexualhormon hindeuten. Und das ist keine Seltenheit: Durchschnittlich jeder fünfte Mann ab 60 Jahren ist betroffen. Da ein dauerhaft zu niedriger Testosteronspiegel die Entstehung von Typ-2-Diabetes (Zuckerkrankheit) begünstigt, sollten Männer mit Prä(Diabetes) ihre Testosteronwerte ganz genau im Blick behalten. Ein symptomatischer Testosteronmangel (Hypogonadismus) ist meist einfach behandelbar: Eine vom Arzt verordnete Testosteron-Therapie kann zu einer deutlichen Linderung der Symptome führen und eine erst kürzlich gestellte Typ-2-Diabetes-Diagnose sogar rückgängig machen – das hat eine aktuelle wissenschaftliche Studie gezeigt (T4DM-Studie).

Testosteronmangel und Stoffwechselerkrankungen wie Adipositas oder Diabetes Typ 2 gehen oft Hand in Hand. Das liegt an den Auswirkungen des Sexualhormons auf den Stoffwechselprozess, im Fachjargon „metabolische Aktivität“ genannt.



Typische Symptome des Testosteronmangels auf einen Blick:

- » Vermindertes sexuelles Verlangen und Potenzstörungen
- » Abnahme von Muskelmasse und -kraft
- » Adipositas/Zunahme von Körperfett, vor allem am Bauch („Bierbauch“)
- » Antriebslosigkeit
- » Konzentrations- und Schlafstörungen
- » Stimmungsschwankungen, Depressionen



Sport und eine Ernährungsumstellung sind die ersten Schritte im Kampf gegen Übergewicht und Typ-2-Diabetes. Doch auch den Testosteronspiegel sollte man(n) im Blick behalten – ist dieser zu niedrig, kann das einen Typ-2-Diabetes oder Übergewicht zusätzlich befeuern.

Dahinter steckt ein Wechselspiel, das selbst manche Ärztinnen und Ärzte oft nicht auf dem Schirm haben. Einfach ausgedrückt: Liegt der Testosteronspiegel dauerhaft unter dem Normbereich, sinken Potenz und genereller Antrieb. Der Bizeps schrumpft, das Bauchfett wächst – bis hin zu Übergewicht und krankhafter Fettsucht (Adipositas, siehe Kasten). Gleichzeitig bilden sich im Fettgewebe Botenstoffe, die die Testosteronproduktion hemmen. Das Übergewicht führt also selbst zu niedrigen Testosteronspiegeln und begünstigt weitere Erkrankungen wie Diabetes Typ 2.

Dran denken: Testosteronspiegel bestimmen

Hausärztinnen bzw. Hausärzte, Urologinnen/Urologen oder Androloginnen/Andrologen können den Testosteronspiegel im Blut einfach bestimmen. Für die Behandlung stehen verschiedene verschreibungspflichtige Präparate zur Verfügung, beispielsweise Testosteron-Gele zum Auftragen auf die Haut oder Testosteron-Spritzen. Ist der Testosteronspiegel dank Therapie wieder im Normalbereich, steigen nicht nur die Lust und die Potenz, sondern auch die Antriebskraft und die Lebensfreude der Betroffenen. Einen anonymen und kostenlosen Selbsttest auf Testosteronmangel können Sie durchführen unter: www.testocheck.de.

REHA-KOMPASS

Die beste Nachsorge für Sie!

**KLINIKEN
HARTENSTEIN**
Bad Wildungen



Priv.-Doz. Dr. med. Tobias Jäger,
Facharzt für Urologie und Andrologie in
der Urologischen Praxisklinik in Essen
und Vorstandsmitglied der DGMG e.V.:
„Mit dieser Reha-Klinik haben meine
Patienten gute Erfahrungen gemacht.“

Preisgekröntes Kompetenzzentrum für Männer ab 50

Die Kliniken Hartenstein haben unter Leitung von Professor Dr. Ulrich Otto ein innovatives Schließmuskeltraining speziell für den Mann entwickelt, mit dem nach einer Prostata- oder Harnblasenoperation die Kontinenz wiederhergestellt werden kann. Ein neues Konzept, das zu maßgeblichen Erfolgen in der urologischen Rehabilitation führte. Gemeinsam bilden die Kliniken Wildetal und Quellental das **Urologische Kompetenzzentrum für die Rehabilitation (UKR)** der Kliniken Hartenstein. Das UKR ist die größte Einrichtung für urologische Rehabilitation und urologische Anschlussheilbehandlung in Europa – und zugleich eine familiengeführte Reha-Klinik mit Hotelkomfort

Frau Engemann, Sie sind Verwaltungsdirektorin in den Kliniken Hartenstein. Wie kann ein Reha-Aufenthalt Menschen helfen, die von einer urologischen Erkrankung betroffen sind?

Im UKR behandeln wir alle rehabilitationsbedürftigen urologischen, uro-onkologischen und nephrologischen Erkrankungen mit individualisierten



Im UKR der Kliniken Hartenstein werden jedem Patienten ausgiebige Sprechstunden mit dem behandelnden Arzt eingeräumt.

Therapiekonzepten. Wir führen ausschließlich evidenzbasierte Therapien durch, die im UKR entwickelt wurden und sich in eigenen Studien als effektiv erwiesen haben. Weiterhin besonders ist die außergewöhnlich hohe Fachärztdichte: Wir beschäftigen zu 90 Prozent Fachärzte der Urologie, Nephrologie, Inneren Medizin, Allgemeinmedizin und Orthopädie. Männer, die nach einer Operation an Prostata oder Blase zu uns kommen, haben vor allem zwei drängende Fragen: Wie schnell werde ich wieder kontinent? Und was ist mit meiner Erektionsfähigkeit? Für diese beiden Schwerpunkte – postoperative Harninkontinenz und erektile Dysfunktion – bieten wir einzigartige, individuell auf den Patienten zugeschnittene Therapiekonzepte und können anhand von Studien belegen, dass unsere Behandlungswege von besonderem Erfolg gekrönt sind.

In der behandlungsfreien Zeit steht unseren Patienten ein breitgefächertes kostenloses Freizeitprogramm zur Verfügung. Vom großen, angenehm temperierten Schwimmbad bis hin zu Konzerten, Kreativwerkstatt, Kursen und der XXL-Carrerabahn bleiben keine Wünsche offen.

Hier erfahren Sie mehr: www.kliniken-hartenstein.de



Zwei großzügige Schwimmbäder bieten auch nach den Behandlungen wohlige Entspannungszeiten.



Ungewöhnlich in heutigen Reha-Kliniken: Im UKR der Kliniken Hartenstein werden Einzeltherapien angeboten.

An die Hanteln, Männer!



Zur prominenten Klientel von Jörn Giersberg zählten z. B. die TV-Moderatorin Frauke Ludwig (RTL „Exklusiv – Das Starmagazin“) und Schauspieler Milos Vukovic (RTL-Serie „Unter uns“).

JÖRN GIERSBERG ist Promi Personal Trainer und in der Branche seit Jahren eine Größe. Der Fitness- und Figur-Coach ist spezialisiert auf effektives Kraft- und Hanteltraining in Verbindung mit einer wirksamen und praxistauglichen Ernährung. Er trainiert seine Klienten ausschließlich „natural“. Aus seiner über 20-jährigen Erfahrung weiß er, wie Muskelaufbau effektiv und mit wenig Zeit gelingt und woran so manches Figurvorhaben scheitert.

Jörn, viele Männer wünschen sich einen trainierten Körper wie Deinen, scheitern jedoch an der Umsetzung, warum?

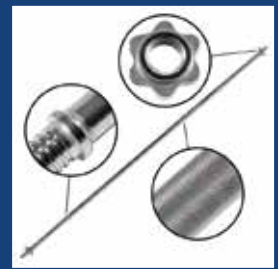
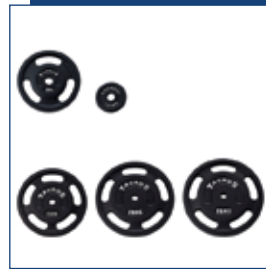
Dafür gibt es verschiedene Gründe. Etwa wenn die Entscheidung, etwas für Körper und Fitness zu tun, ein Schnellschuss ist. Vor dem Einstieg sollte man sich fragen: Schaff' ich das? Mach' ich das? Will ich das? Damit steht und fällt das Projekt. Viele scheitern aber auch am falschen System. Das Angebot an Fitness-Programmen und -Ansätzen von Pseudo-Experten ist ja riesig. Die spannen zum Teil Prominente vor den Karren, um sie reichweitenwirksam zu vermarkten. Doch die Programme halten nicht, was sie versprechen, sodass die Leute aufgeben. Hinzu kommt, dass in Fitnessstudios und in den Medien viel

„0815-Schrott“ kommuniziert wird, das muss man ganz klar sagen. Im Fitnessstudio wird den Leuten empfohlen ‚Machen Sie mal bitte pro Übung drei Sätze à 12–15 Wiederholungen‘. Das ist der größte Schwachsinn, und aus meiner Sicht auch ein Grund dafür, dass viele scheitern. Denn 12–15 Wiederholungen sind viel zu leicht. Mein Ansatz ist beispielsweise, mit mehr Gewicht zu arbeiten und weniger Wiederholungen, also 1–6 mögliche Wiederholungen, nachdem man sich clever aufgewärmt hat. Die Übungsauswahl an den z. T. Hightech-Maschinen im Fitnessstudio beeindruckt zwar manchen Laien, aber mein Tipp ist: Nehmt freie Hanteln! Hanteltraining ist das A und O und nutzt Grundübungen, die Power bringen, wie Kniebeugen, Bankdrücken, Klimmzüge. Trainiert die mit schweren Gewichten und lasst euch nicht verdummen an den Maschinen in Fitnessstudios!

Du hast auch zahlreiche Prominente gecoacht. Was ist der Schlüssel für Deinen Erfolg?

Ich habe drei Schlüsselemente für den Erfolg, nach denen läuft alles ab. Das sind Progression (Fortschritt), Regeneration und Variation: Fortschritt gelingt bei jedem Krafttraining z. B., indem man ein neues Gewicht benutzt oder mit demselben Gewicht neue Wiederholungszahlen schafft, und sich nicht von Woche zu Woche, sondern von Training zu Training verbessert. Ganz wichtig ist Regeneration. Denn in den Pausen zwischen den Trainingseinheiten passiert die eigentliche Anpassung beim Muskelaufbau. Pausen werden aber oft missachtet: Die Leute sind hochmotiviert, gehen vier- bis fünfmal in der Woche trainieren und sind nicht komplett regeneriert, dadurch kann kein optimaler Fortschritt entstehen, er stagniert. Also lieber weniger trainieren, dafür auf den Punkt. Schon ab zwei Trainings die Woche kann man super dabei sein. Dafür muss man wissen, welchen Split man benutzt, wie man die Muskelgruppen

Jörn Giersberg ist Diplom-Sportwissenschaftler und arbeitet seit 1996 als Promi Personal Trainer. Gemeinsam mit IT-Spezialisten hat er den Online Personal Trainer FIGURTRAINER entwickelt, der als Innovation in der Fitnessbranche gilt (www.figurtrainer.com). Als Figur- und Fitnessexperte ist er regelmäßig im Fernsehen und in verschiedenen Medien anzutreffen. Sein Buch „Mach dich stark & fit“ ist im Meyer + Meyer Verlag erschienen.



FITNESS FÜR ZU HAUSE GEWINNEN

Für den Kraftsport nach der Profi-Methode von Star-Coach Jörn Giersberg können Sie hier ein hochwertiges Trainingsgeräte-Set von Sport-Tiedje, Europas Nr. 1 für Heimfitness, gewinnen. Zum Preis gehören:

1 x 10 kg-Taurus-Kurzhandel (ø 30 mm) mit Schraubverschlüssen für das schnelle Wechseln von Gewichten, inklusive je 2 Guss-Hantelscheiben à 2,5 kg und 1,25 kg

1 x Taurus-Langhandelstange (165 cm, ø 30 mm) mit Sternverschlüssen aus Qualitätsstahl (Gewicht ca. 9 kg), geriffelten Griffflächen für sicheren Halt und einem maximalem Aufnahmegewicht von 160 kg

1 x Taurus-Hantelscheiben-Set mit 4 x 1,25 kg, 4 x 2,5 kg und 2 x 5 kg Guss-Scheiben (30,5 mm Bohrung) mit patentierter Griffstruktur

Weitere Informationen zum Set finden Sie auch unter: www.sport-tiedje.de

Lust mitzumachen? Dann schicken Sie eine Mail unter dem Stichwort „Heimfitness“ bis zum **31. Juli 2022** an: news@mann-und-gesundheit.com

Teilnahme ab 18 Jahre. Eine Barablösung oder Übertragung des Preises ist nicht möglich. Der Preis wurde uns kostenlos zur Verfügung gestellt. Der Gewinner wird durch das Los ermittelt und schriftlich benachrichtigt. Mitarbeiter der Deutschen Gesellschaft für Mann und Gesundheit und deren Angehörige sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Der Gewinner wird in der Herbst-Ausgabe der Mann oh Mann bekannt gegeben.

Datenschutzinformationen: Die von Ihnen mitgeteilten personenbezogenen Daten werden nur zur Durchführung des Gewinnspiels verwendet (Art. 6 Abs. 1 b DS-GVO). Verantwortlich für die Datenverarbeitung: Deutsche Gesellschaft für Mann und Gesundheit e.V.

Rechte der betroffenen Person: Recht auf Auskunft (Art. 15 DSGVO), Recht auf Berichtigung (Art. 16 DSGVO), Recht auf Löschung (Art. 17 DSGVO), Recht auf Datenübertragbarkeit (Art. 20 DSGVO), Recht auf Widerruf (Art. 7 Abs. 3 DSGVO), Recht auf Widerspruch (Art. 21 DSGVO), Recht auf Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde (Art. 77 DSGVO). Weitere Datenschutzinformationen können unter www.mann-und-gesundheit.com jederzeit eingesehen werden. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Der Gewinner unseres Frühjahrs-Gewinnspiels ist Herr H. Szalla, Wuppertal.
Wir gratulieren und wünschen viel Freude.

auf die zwei Tage aufteilt. Da gibt es clevere Kombinationen und ungünstige. Beispiel Ganzkörpertraining: An einem Tag, Brust, Bizeps, Beinstrecker, Bauch trainieren und an dem anderen Tag Rücken, Schulter, Trizeps – das ist ein Beispiel für eine sinnvolle Kombination. Das dritte Schlüsselement für Erfolg ist die Variation. Ich habe in meinem System über 500 Übungen. Aber nicht nur die Übungen variieren, sondern auch die Trainingsintensitäten, da heißt es, mal schwer trainieren mit nur einer Wiederholung und mal mit sechs, weil der Körper sich sonst an die Trainingsreize gewöhnt und es keinen Fortschritt mehr gibt. Das sind Dinge, die ich den Leuten in meinem Programm FIGURTRAINER unter figurtrainer.com genau an die Hand gebe und die dadurch schnell zu einem Ergebnis gelangen.

Was empfehlst Du in Sachen Ernährung?

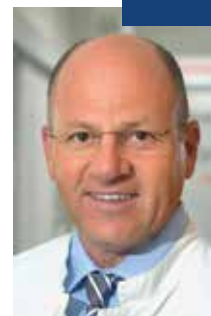
Um Muskeln zu entwickeln, muss man Kohlenhydrate zu sich nehmen, denn Muskeln brauchen Energie. Genügend Protein ist auch wichtig und entscheidend ist, dass man diesen Bedarf hauptsächlich über natürliche Lebensmittel abdeckt. Ich beobachte aber seit einigen Jahren, dass vor allem Männer immer mehr und häufiger zu Pulver und Pillen greifen. Das Thema Creatin ist ein besonders heikles. Creatin fördert die Wassereinlagerung in den Muskeln und vergrößert den Muskelquerschnitt. Es lässt wirklich sehr schnelle Effekte entstehen, gehört aber eigentlich auf die Dopingliste. Namhafte Sportwissenschaftler und Ärzte haben das schon vor Jahren publiziert und ich selber habe es auch mal bei »Stern-TV« angesprochen und bekam anschließend einen Shitstorm aus der ‚Pumper‘-Szene. Das Problem ist: Wenn jemand nicht bereit ist, Pillen und Pulver zu schlucken, kann es sein, dass er relativ schnell demotiviert ist, wenn er sich mit denen vergleicht, die z. B. Creatin schlucken und sich in kürzester Zeit wesentlich besser entwickeln als er selbst. Mein Appell: Ernährt euch vernünftig, nehmt genug Proteine und Kohlenhydrate zu euch, macht aber keine Eiweißmast und lasst euch nicht von den ganzen ‚Stoffies‘ blenden!

Der Blasendoktor hilft!

Herr Prof. Roth, Sie haben ein Buch über die Blase, ihre Beschwerden, Erkrankungen und Gesundheit geschrieben. Was hat Sie dazu motiviert?

Patienten, die nicht durch eine Operation von ihren Beschwerden geheilt werden können, leiden oftmals an lange andauernden Funktionsstörungen der Blase, die ihnen das Leben entweder zur Qual machen oder den Alltag zerstören. Es ist mir ein Anliegen, diesen Menschen zu helfen. Auch das für den Patienten verfügbare Zeitfenster zur sorgfältigen Analyse seines gesundheitlichen Problems wird immer kleiner. Das gilt auch für Therapieversuche: Häufig müssen mehrere Ansätze kombiniert werden, um einen spürbaren Effekt zu erzielen. Die eine Wunderpille, die sofort und durchschlagend alle Probleme beseitigt, gibt es leider viel zu selten. So wird es zunehmend wichtig, dass sich Betroffene im Sinne einer Selbstfürsorge über ihre

Prof. Dr. Stephan Roth ist Facharzt für Urologie und seit 1997 Direktor der Urologischen Universitätsklinik Wuppertal und Lehrstuhlinhaber für Urologie an der Universität Witten/Herdecke.



Weitere Informationen: www.blasendoktor.de

Beschwerden und Erkrankungen informieren. Das Internet ist in medizinischen Fragen jedoch meist kein guter Ratgeber, weil es für Ratsuchende oft schwierig ist, zwischen Information und verkaufsorientierter Anzeige zu unterscheiden. Darum habe ich dieses Buch geschrieben.

Was erfährt der Leser in Ihrem Buch?

„Der Blasendoktor“ hilft Betroffenen, Funktionsstörungen wie Blasenentzündungen, Urinverlust, Blasenschmerzen, anfallartige Episoden mit Harndrang und andere Erkrankungen zu überwinden oder in den Griff zu bekommen. Das Buch hilft Menschen, die Signale, die uns die Harnblase gibt, wahrzunehmen und zu verstehen, Tabus zu überwinden und Wertschätzung für ein häufig totgeschwiegenes, jedoch geniales Organ zu entwickeln, sich ein fundiertes Wissen über die Blase und die mit ihr verbundenen Organsysteme anzueignen und beim Arztbesuch die richtigen Fragen zu stellen und ergänzende oder vernachlässigte Schritte anzuregen.



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:
Claudia Darius

Unser Partner in Österreich:



Bildnachweise:

Titelseite: © Boris Breuer
Seite 3: © Prof. Dr. med. Frank Sommer
Seite 4: © Clker-Free-Vector-Images / pixabay.com
Seite 6: © Boris Breuer
Seite 8: © Malikov Aleksandr / shutterstock.com
Seite 9: © PD Dr. med. Tobias Jäger; PD Dr. med. Magnus Baumhäkel, Prof. Dr. med. Frank Sommer
Seite 10: © Michael Philipp Bader
Seite 12: © Christian Holzknacht
Seite 13: © Prof. Dr. med. Frank Sommer
Seite 14: © PeopleImages.com - Yuri A / shutterstock.com
Seite 15: © Jana Welch
Seite 16: © Kateryna Kon / shutterstock.com
Seite 17: © Priv.-Doz. Dr. med. Magnus Baumhäkel
Seite 18-19: © Christian Henze
Seite 20: © Sebastian Fuchs
Seite 22: © GettyImages 1135947540 / Besins Healthcare Germany GmbH
Seite 23: © Kliniken Hartenstein
Seite 24: © Jörn Giersberg
Seite 25: © Sport-Tiedje
Seite 26: © Prof. Dr. med. Stephan Roth
© 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.

Durchhänger?



Schlapp, antriebslos, niedergeschlagen oder keine Lust auf Sex?

Ein Testosteronmangel hat viele Symptome. Jetzt aktiv werden und testen auf besins.de/testo-check

Mehr zum Thema auf mannvital.de