

MANN OH MANN

Gesundheitsleitfaden für Männer



Deutsche Gesellschaft für
Mann und Gesundheit e.V.

SCHRITTTEMPO

„ICH NENNE ES
EINFACH GLÜCK,
VIELLEICHT AUCH
SCHICKSAL.“

Fußballer MARCO RUSS
im Exklusiv-Interview

06

Sex: Wie wichtig ist die
Größe des Penis?

14

Augen zu und
Schlafen Sie gut!

20

Digital Detox
für die Seele

22

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. Tibor Szarvas ist Vorstandsmitglied der Deutschen Gesellschaft für Mann und Gesundheit e.V.

in dieser Ausgabe dreht sich (fast alles) um Ruhe und Regeneration, denn unser Titel ist „Schritttempo“. Lesen Sie diesmal, was Sie alles Gutes tun können, um z. B. besser zu schlafen und erholt aufzuwachen, Stress und Belastungen abzubauen. Auch verraten Ihnen andere Männer ihre ganz persönlichen Rituale und Rezepte.

So schreibt z. B. Dieter Bednarz, der frühere Spiegel-Redakteur, über seinen Weg zum Besserschläfer. Er hat sogar ein Buch zum Thema Schlaf geschrieben, das er uns vorstellt. Auch mein Kollege Franz Hirschle berichtet, was ihm am besten hilft, zu entspannen.

Sehen auch Sie sich danach, einfach mal einen Gang runterschalten, innezuhalten, auszuruhen oder einfach nur mit netten Menschen entspannt zusammen zu sein? Das können Sie z. B. auch mithilfe von Digital Detox erreichen, einem Achtsamkeitskonzept, das uns zu mehr seelischer Gesundheit verhelfen möchte. Wir stellen es Ihnen vor.

Auch die Natur hilft Ihnen beim Abschalten und Zu-sich-selbst-Kommen. Ziehen Sie sich warm an und gehen Sie nach draußen. Vielleicht gibt es in diesem Winter wieder so viel Schnee wie im vergangenen Jahr. Dann rate ich Ihnen: Nutzen Sie die besondere Stille der Winterlandschaft für eine Wanderung. Über die vielen gesundheitlichen Vorzüge des Schneewanderns lesen Sie auch in diesem Heft.

Für mich als Wissenschaftlicher Laborleiter ist es auch ein wichtiges Anliegen, Ihnen Ihre Gesundheit ans Herz zu legen. Fühlen Sie in Ruhe in Ihren Körper hinein, nutzen Sie die Zeit, um einen Vorsorgetermin bei einem Männerarzt zu machen, und sprechen Sie mit ihm darüber, was Sie bewegt. Nichts muss Ihnen peinlich sein, die Fachärzte für Männergesundheit helfen mit Rat und Tat weiter – damit Sie Ihr Leben (wieder) genießen können. Zur Vorsorge rät übrigens auch unser Prominenter auf dem Titel, der Fußballprofi Marco Russ. Lesen Sie seine Geschichte über die Hodenkrebserkrankung, den Zufall und das „Glück“ der frühen Diagnose und Therapie, die ihm vielleicht das Leben gerettet, mit Sicherheit aber zu einem Menschen gemacht haben, der Gesundheit sehr zu schätzen weiß.

Kommen Sie entspannt ins neue Jahr. Ich wünsche Ihnen nur das Beste.

Ihr

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Tibor Szarvas'. The signature is fluid and cursive, with a large initial 'T'.

Prof. Dr. Tibor Szarvas

Mann»OH«Mann

Die Sehnsucht nach dem Drehknopf

Was ein gemütliches Silvester-Fondue mit einem modernen Wellness-Hotel zu tun hat

Fondue ist eine wunderbare Essensmöglichkeit, die heute in vielen Familien vor allem untrennbar mit einem gemütlichen Silvesterabend verbunden ist. Seinen Siegeszug in Deutschland begann das Fondue in den 1970er-Jahren. Von meinem Opa ist die Anekdote überliefert, dass er irgendwann mal recht ratlos vor seinem leeren Teller saß und nur langsam den Erklärungen meiner Fondue-begeisterten Eltern folgen konnte: „Du musst ein kleines Stück Fleisch aufspießen und in den Topf tunken ... und warten ... und dann essen ... und dann das nächste Stückchen Fleisch nehmen ...



ist das nicht toll?“ Mein Opa hat am Ende des Abends gesagt: „Also wenn ihr mir das nächste Mal einfach gleich eine ordentliche Scheibe Fleisch, die schon gebraten ist, auf den Teller legt, ist mir das eigentlich lieber!“

An diese Fondue-Geschichte fühlte ich mich erinnert, als ich mit meiner Frau ein Wochenende in einem Wellness-Hotel verbrachte. Das Hotel verfügte über praktisch alles, was das Erholung suchende Herz begehrt – und auch in technischer Hinsicht war es total „up to date“. Im Zimmer ließ sich praktisch alles über kleine Touch-Displays regeln, die an zig Stellen in den

Wänden eingelassen waren: das Licht, die Heizung, die Klimaanlage, der Fernseher, das Radio – und demnächst vielleicht auch noch die Klospülung. Einerseits ist das praktisch.

Andererseits kann so etwas aber auch nervig sein, wenn die damit konfrontierte Person kein Technik-Freak ist und das alles nun mal eben schnell für ein Wochenende kapiert soll.

Als es darum ging, am Abend die Raumtemperatur abzusenken, fühlte ich mich an meinen

Opa beim Fondue erinnert. Schon

klar: Für manche Menschen mag der Umgang mit Touch-Displays genauso leicht sein, wie beim Fondue ein Stück Fleisch aufzuspießen und in einen Topf zu tunken – für mich allerdings

nicht! Mein nach Erholung suchendes Herz hatte plötzlich einen Puls von 130. Und während wir irgendwann nachts bei noch immer 23,6 Grad einfach die Fenster aufrissen, um nicht noch mehr zu schwitzen, dachte ich an früher. Damals ließen sich Heizkörper ein-

fach über Drehknöpfe regulieren – Stufen 1 bis 5. So wär's mir eigentlich lieber. Und meinem Opa, wenn er das noch erlebt hätte, bestimmt auch.

Ich wünsche Ihnen einen entspannten Jahreswechsel – mit oder ohne Fondue.

Ihr Mann»OH«Mann

Inhalt

Mann oh Mann – Winter 2021

Editorial: Prof. Dr. Tibor Szarvas	3
Kolumne: Mann »OH« Mann Die Sehnsucht nach dem Drehknopf	4
„Ich nenne es einfach Glück, vielleicht auch Schicksal.“ Fußballer Marco Russ im Exklusiv-Interview	6
Nachgefragt bei: Privatdozent Dr. med. Tobias Jäger Wann sucht man einen Männerarzt auf, wann einen Urologen?	8
Erfolgsmacher im Motorsport Zu Besuch bei Roland Fabisch	10
Liebe Ärzte, raus mit der Sprache: Was hilft Ihnen zu entspannen, Herr Hirschle?	12
Fragen Sie Professor Sommer Können Erektionsstörungen stressbedingt sein?	13
Ist guter Sex wirklich von der Penisgröße abhängig? Die Sexologin Jana Welch antwortet	14
Prostatalkrebs – und nun? Aus der Männerarzt-Praxis von Prof. Dr. med. Tobias Engl	16
Spezialdisziplin „schnelle Nummer“ Star-Koch Christian Henze über Geschwindigkeit & Leidenschaft	18
Von Lerchen und Eulen Dieter Bednarz ist dem Schlaf auf die Spur gekommen	20
Digital Detox Ein Weg zu mehr seelischer Gesundheit	22
So gesund kann Wintersport sein Warum Sie jetzt zum Schneewandern sollten	24
Männergesundheit – oft Frauensache Neue Broschüre stärkt Frauen als Gesundheitspartner des Mannes Impressum	26

„Ich nenne es einfach Glück, vielleicht auch Schicksal.“



Marco Russ, geboren 1985 in Hanau, spielte seit seinem 11. Lebensjahr Fußball bei Eintracht Frankfurt, der er bis auf eine zweijährige Unterbrechung während seiner gesamten Karriere treu blieb. Seine aktive Karriere beendete er 2020, heute ist er für Eintracht Frankfurt als Analyst tätig.

Wenn der Fußball wie das Leben ist, dann war die Karriere von Marco Russ wie ein Zweikampf. Der gebürtige Hanauer kam schon als Teenager zum Bundesligisten Eintracht Frankfurt und ging dort den steinigen Weg vom Jugendspieler zum Profifußballer. Er erkämpfte sich seinen Platz auf dem Rasen, wurde langjähriger Kapitän seiner Mannschaft und in der Folge absoluter Publikumsliebling der Eintracht. Aber auch außerhalb von Frankfurt genießt der Verteidiger, der heute mit mehr als 300 Einsätzen als Vereinslegende gefeiert wird, großen Respekt unter Fans und Fußballern. Nicht zuletzt aufgrund seiner Art, mit einem schweren Schicksalsschlag umgegangen zu sein. 2016 wurde bei Marco Russ überraschend Hodenkrebs diagnostiziert – ausgerechnet durch eine obligatorische Dopingprobe. Wie es seine Art ist, stellte er sich dieser todbringenden Krankheit mit offenem Visier und großem Überlebenswillen. Nach erfolgreicher Chemotherapie kämpfte sich der 1,90 Meter große Hüne nach nicht einmal einem Jahr zurück auf den Rasen. Ein Comeback, das über den Fußball hinaus für einen Gänsehautmoment sorgte.

30 Jahre hast Du aktiv Fußball gespielt. Was hat dieser Sport, was andere Sportarten nicht haben?

Ich glaube, dass Fußball viele Kulturen, viele unterschiedliche Menschen und Charaktere verbindet. Das macht den Sport so spannend. Dass man aus unterschiedlichsten Menschen eine Einheit formen muss und auch kann.

Ab wann hast Du davon geträumt, Profifußballer zu werden? Hätte es einen Plan B gegeben?

Es war schon immer mein Traum, für die Eintracht zu spielen. So wirklich ernst wurde es dann in der A-Jugend, als es in Richtung Männerfußball ging. Einen Plan B gab es bis zu diesem Zeitpunkt nicht wirklich.

Warum Eintracht Frankfurt und nicht beispielsweise SV Darmstadt 98? Was bedeutet Dir die Eintracht?

Nun ja, ich bin mit und in Frankfurt groß geworden. Es gab nur die Eintracht in meinem Umfeld. Und der größte Verein, zu dem Du hier in der Region wechseln kannst, wenn Du Talent hast, ist nun mal die Eintracht. Deswegen gab es nie eine andere Überlegung.

Welchen Moment Deiner Karriere möchtest Du am wenigsten missen?

Hört sich vielleicht platt an, aber jedes einzelne Spiel war etwas Besonderes. Weil es für uns Fußballer einfach ein Privileg ist, unser Hobby zum Beruf gemacht haben zu dürfen.



Gemeinsam mit Bestseller-Autor Alex Raack erzählt Marco Russ in seinem Buch „Kämpfen.Siegen.Leben.“, wie er mit der Eintracht Aufstiege feierte, Abstiege betrauerte, dreimal das DFB-Pokalfinale erreichte und es 2018 sensationell gewann. Wie er mit seinem Team in Europa für Furore sorgte und mithalf, aus der einstigen „Diva vom Main“ einen der aufregendsten Klubs der Bundesliga zu machen. Aber dies ist eben nicht nur die Geschichte eines umjubelten Fußballprofis, sondern auch die eines jungen Mannes, der eine gefährliche Krankheit besiegte, um am Ende wieder auf dem Platz zu stehen, der ihm so viel bedeutet. Ein Buch für alle, die den Fußball lieben. Ein Buch nicht nur, aber besonders für die treuen Fans von Eintracht Frankfurt. Und ein Buch für alle, die nicht bereit sind, die Hoffnung aufzugeben.



Lesenswert

**Marco Russ mit Alex Raack: „Kämpfen. Siegen. Leben.“
Ein Leben für den Fußball und gegen den Krebs
Erschienen 2021 bei Edel Sports, 19,95 €**

Konnte Dir der Fußball in den schwersten Momenten Deines Lebens helfen?

Ganz ehrlich, ich habe in diesen Wochen und Monaten nicht wirklich an Fußball gedacht. Ich glaube, was Dir in so einer Phase hilft, sind enge Freunde und die eigene Familie. Natürlich war es sehr bewegend, so viele Nachrichten zu bekommen und Unterstützung zu erleben. Aber der Fußball rückt dann definitiv in den Hintergrund.

Eine Dopingprobe hat vielleicht Dein Leben gerettet. Denkst Du manchmal darüber nach, was gewesen wäre, wenn Du die Probe nicht hättest machen müssen?

Nicht wirklich. Ich nenne es einfach Glück, vielleicht auch Schicksal, dass es dadurch ans Licht kam.

Mit Deiner Krebsdiagnose bist Du von Anfang an offen umgegangen. Hast Du kein Stigma gefürchtet?

Nein, warum auch?? Ich schäme mich weder für diese Krankheit, noch versuche ich, sie zu verharmlosen oder kleinzureden. Sie war beängstigend, aber ich habe von Anfang an den Kampf angenommen, habe versucht, im Kopf positiv zu bleiben. Das ist in meinen Augen das Wichtigste.

Du hast im Fernsehen sogar die Hüllen fallen lassen, um Menschen zur Krebsvorsorge zu bewegen. Warum ist das überhaupt noch nötig?

Weil es leider immer noch ein Tabuthema ist, insbesondere bei Männern. Was schade ist. Es geht hier um die Gesundheit. Man(n) sollte offen mit dem Thema umgehen und sich vor allem regelmäßig kontrollieren lassen. So wie es Frauen in aller Regel auch tun.

Wofür bist Du heute dankbar?

Für meine Kinder, meine Familie, meine Gesundheit. Dass ich dem Sport, den ich liebe, erhalten bleibe und ich so lange, wie es ging, Fußball spielen durfte.

Was möchtest Du den Lesern und Leserinnen Deines Buches mit auf den Weg geben?

Dass nicht alles Gold ist, was glänzt. Natürlich haben wir ein supertolles Leben, verdienen viel Geld – aber alles hat auch seine Schattenseiten. Und natürlich wollte ich durch meinen Umgang damit den Menschen meine Erkrankung näherbringen. Wie ich persönlich damit umgegangen bin, soll keine pauschale Anleitung sein, aber vielleicht kann es für den ein oder anderen eine kleine Hilfestellung darstellen.



Marcos Comeback nach der Chemo



„Wann sucht man
einen **Männerarzt**
auf, wann einen
Urologen?“

Nachgefragt bei:
**Privatdozent Dr. med. Tobias
Jäger von der Urologischen
Praxisklinik in Essen**

Ist doch klar, oder? Eine Abklärung der Zeugungsfähigkeit, Probleme mit der Prostata oder Fragen zur Vorsorge für Männer gehören in Facharzt-Hände. Androloge oder Urologe? Hier erfahren Sie, welcher der richtige Ansprechpartner für Ihr besonderes Anliegen ist.

Ein Paar möchte Nachwuchs, doch die Schwangerschaft der Frau bleibt aus. Nun will der Mann seine Zeugungsfähigkeit untersuchen lassen. Ein klassischer Fall für den Andrologen?

Ja, die Abklärung der männlichen Fertilität ist ein klassischer Fall für den Andrologen. Im Rahmen der Diagnostik kann hierbei der Grund für die Kinderlosigkeit in vielen Fällen ermittelt werden. Neben hormonellen Ursachen kann auch ein Schaden am Hodengewebe vorliegen, sodass die Spermienproduktion eingeschränkt ist. Die Schädigung der Hoden tritt oft bereits im Kindesalter auf. Ein klassisches Beispiel ist der sog. Maleszensus testis, also ein Hodenhochstand. Da zudem meist relativ junge Männer mit dem Thema Kinderwunsch in die Praxis kommen, sollte auch eine sonographische Untersuchung der Hoden erfolgen. Schließlich stellt der Hodentumor die häufigste Krebsart bei jungen Männern



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

dar und Hodentumorpatienten leiden oft an einer Einschränkung der Fruchtbarkeit.

Seit 2017 ist die andrologische Untersuchung beim Facharzt mit entsprechender Zusatzbezeichnung verpflichtende Voraussetzung für die Durchführung einer künstlichen Befruchtung mittels ICSI (Intrazytoplasmatische Spermieninjektion).

Ein Freund des Mannes hat bereits drei Kinder und beschäftigt sich mit männlichen Verhütungsmethoden. Ist der Androloge auch dafür der richtige Ansprechpartner?

Auch in dieser Situation kann ein Androloge helfen. Zwar gibt es für Männer nach wie vor keine medikamentöse Verhütungsmöglichkeit in Analogie zur Pille für die Frau. Nach Abschluss der Familienplanung und reiflicher Überlegung kann aber durch eine Samenleiterdurchtrennung als endgültige Verhütungsmethode ein Höchstmaß an Sicherheit erreicht werden. Die Vasektomie wird von vielen Urologen und Andrologen ambulant in Lokalanästhesie angeboten. Der Eingriff dauert in aller Regel weniger als 30 Minuten.

Ein Sportkollege aus dem Fußballverein der beiden hat gerade seinen 50. Geburtstag gefeiert. Neuerdings, so gestand er, hat er Probleme beim Wasserlassen. Urologe oder Androloge: Wo ist sein Problem in den richtigen Händen?

Hier hilft der Urologe. Der Harntrakt und die dort möglicherweise auftretenden Erkrankungen stellen sozusagen das Kerngebiet der Urologie dar. Weil die Prostata bei vielen Männern mit steigendem Lebensalter Probleme macht, wird der Urologe mit diesem lediglich kastaniengroßen Organ sehr oft in Verbindung gebracht. Neben gutartigen Vergrößerungen, die zu einer Harnstrahlabschwächung und gerade nachts sehr lästigen häufigen Toilettengängen führen, kann in der Prostata auch Krebs entstehen. Das Prostatakarzinom ist der häufigste bösartige Tumor des Mannes. Deswegen sollte auch eine jährliche Krebsfrüherkennung ab dem 45. Lebensjahr beim Urologen erfolgen.

Der Älteste aus der Fußballtruppe ist 62 Jahre alt. Seine Frau möchte, dass er sich mal durchchecken lässt. Bei welchem Facharzt kann sie am besten einen Termin für ihn machen?

Wie zuvor bereits beschrieben, sollte die Möglichkeit einer jährlichen Krebsfrüherkennungsuntersuchung beim **Urologen** ab dem 45. Geburtstag wahrgenommen werden. Ziel der Untersuchung ist es, Krebserkrankungen in einem frühen und damit oft heilbaren Stadium zu erkennen. Die „Vorsorge“ wird sowohl von den Fachgesellschaften als auch von den gesetzlichen und privaten Krankenkassen empfohlen und bezahlt. Eine Früherkennungsuntersuchung hat aufgrund der Erkrankungshäufigkeit zwar die Prostata im Fokus, in aller Regel wird hierbei aber auch ein Blick auf die übrigen urologischen Organe, also die Nieren, die Harnblase und die Hoden, geworfen. Ab dem 50. Lebensjahr wird als Vorsorge zudem eine Koloskopie empfohlen. Die Darmspiegelung wird beim **Facharzt für Gastroenterologie** angeboten und findet in aller Regel in einer Kurznarkose (Sedierung) statt.

Bereits ab dem 35. Lebensjahr besteht darüber hinaus die Möglichkeit, sich alle drei Jahre beim **Hausarzt** untersuchen zu lassen. Bei dieser Untersuchung handelt es sich allerdings nicht um eine Krebsfrüherkennungsuntersuchung, sondern um einen allgemeinen Gesundheits-Check.

Erfolgsmacher im Motorsport

Roland Fabisch weiß, was ein Rennsportler braucht. Der Sportwissenschaftler erstellt Trainingspläne für Profi-Rennfahrer im Motorsport Team Germany. Bei einem Treffen hat er uns erzählt, wie er seine Jungs „racefit“ macht.



Herr Fabisch, im Vergleich zu anderen Sportarten kommen im Motorsport nach wie vor wenige Trainer und Sportwissenschaftler zum Einsatz. Warum eigentlich?

Der erste Start im Motorsport erfolgt meist im Familienkreis, die Eltern reisen mit zu den Rennen, sodass ein Elternteil im Regelfall der erste Trainer wird, selten kommt es direkt zu einer professionellen Begleitung. Viele Eltern geben ihr Wissen von vor Jahren weiter, aber irgendwann kommt der Punkt, wo die Technik so weiterentwickelt ist, dass die Eltern einsehen: ‚Jetzt ist es Zeit, mit einem professionellen Trainer, Rennteam oder Sportwissenschaftler zusammenzuarbeiten, um die nächsten Schritte zu gehen.‘ Dann kommen wir ins Spiel.

Sie betreuen 34 Profi-Rennfahrer, erstellen ihnen u. a. individuelle Trainingspläne. Geben Sie uns einen Eindruck, wie ein Motorsportler trainiert?

Die Jungs trainieren Ausdauer, Kraft und Konzentration, machen evtl. auch ein Simulatortraining. Trainiert wird nahezu täglich, abwechselnd Ausdauer über Laufeinheiten – 1 bis 2 Stunden Laufen mit geringerem Puls vor der Saison (Grundlagenausdauer) und 45 bis 60 Minuten mit höherem Puls während der

Rennphase – und Kraft. Beim Krafttraining achten wir auch auf individuelle Defizite, z. B. den Nacken, und arbeiten in der Hauptsache mit dem eigenen Körpergewicht, meist mit Therabändern und hier und da mit motorsportspezifischen Dingen, z. B. mit einem präparierten Helm mit angetapten Hantelscheiben, den der Sportler bei liegenden Übungen trägt, um die Fliehkräfte zu simulieren, die bei hohen Geschwindigkeiten im Wettkampf einwirken. Zusätzlich gibt es Mentaltraining, um die Antizipationsfähigkeit und die Handlungsschnelligkeit der Fahrer zu verbessern. Denn Handeln im Affekt ist während eines Rennens nicht immer richtig. Rennfahrer müssen lernen, sich unter körperlichem und geistigem Druck den Moment zum Überlegen zu nehmen, um sich richtig zu entscheiden. Hier arbeiten wir mit vielen Konzentrationsausdauerübungen, analog und digital mit Apps und technischen digitalen Geräten wie LED Buzzern für ein Reaktionstraining. Zusätzlich gibt es Fokussierübungen, die dazu dienen, dass sich der Fahrer während des Rennens nicht ablenken lässt. Dazu springt er z. B. auf dem Trampolin, sagt das Alphabet auf, auch rückwärts, und fängt dabei Bälle auf.

Nick Loof ist Rallyefahrer im Motorsport Team Germany und hat 2021 an der Junior-EM teilgenommen, und zwar im Ford Fiesta, der von M-Sport für die Kategorie Rally4 aufgebaut wurde.



Nick Loof erklärt, warum Rallyefahrer Brainfood brauchen

Nick, wie viele Stunden wendest du täglich für deinen Körper auf?

Laut meines Fitness-Trackers sind es im Schnitt 1 Stunde, 20 Minuten. Das variiert aber von Tag zu Tag. An manchen Tagen schaffe ich nur eine halbe Stunde Joggen nach der Arbeit. An anderen trainiere ich 3,5 Stunden. 30 Minuten Joggen hat sich aber mittlerweile als mein tägliches Minimum eingebürgert.

Wie ist das Verhältnis von körperlichem und mentalem Training?

Ein konkretes Verhältnis kann ich da jetzt nicht nennen, aber ich versuche, körperliches und mentales Training zu kombinieren. Außerdem baue ich immer wieder kleine Mentaltrainingsübungen in meinen Alltag ein. Mentales Training ist bei uns im Rallyesport sehr wichtig, weil wir viele Sachen gleichzeitig machen müssen. Neben dem Fahren muss ich alle Informationen aus dem Aufschrieb richtig verarbeiten und umsetzen. Außerdem sind die Straßen von Kurve zu Kurve unterschiedlich und es kann mich an jeder Kurve irgendwo eine Überraschung erwarten, die nicht vorauszusehen ist.

Was isst und trinkst du vor einem Rennen?

Bei uns im Rallyesport ist es vor allem wichtig, das Gehirn mit ausreichend Nährstoffen zu versorgen. Die Anstrengung an den Tagen, an denen wir die Strecken besichtigen, ist erwiesenermaßen für das menschliche Gehirn fast zu viel. Wir sind 2-3 Tage vor dem eigentlichen Rennen unterwegs, um unseren Aufschrieb zu erstellen. Da muss das Gehirn viele Kleinigkeiten genau verarbeiten und zusammenfassen und braucht dementsprechend Nährstoffe. Andernfalls kann das am Rennwochenende zu gefährlichen Situationen führen. Daher gibt es bei der Besichtigung viel Wasser, Snacks für zwischendurch, wie z. B. Nüsse (kein schneller Zucker) und proteinhaltige Nahrung. Und an den Renntagen: Wasser mit Mineralstoffen, Kohlenhydrate (Nudeln/Reis) und fettarme Beilagen. Denn alles, was schwer im Magen liegt, würde Müdigkeit und Trägheit zur Folge haben.

Roland Fabisch ist ehemaliger Motorsportler und Sportwissenschaftler. Für das Motorsport Team Germany betreut er die geförderten Fahrer, zurzeit 34. Er koordiniert das Trainerteam der Sportwissenschaftler und erstellt die individuellen Trainingspläne der Profifahrer. Des Weiteren organisiert er Trainerseminare und ist Unternehmer (Racefit).

Trainieren Formel-3 Fahrer genauso intensiv wie Formel-2 Fahrer?

Grundsätzlich ja. Die Serienformel 3, 2 und 1 unterscheiden sich letztlich im Topspeed. Die G-Kräfte (Gravitationskräfte) sind auch in der Formel 4 recht hoch. Den größten Trainingsunterschied gibt es zwischen dem Kartsport und der Formel 4, wegen der höheren Rennzeit, Geschwindigkeit und anderen Technik.

Wie wichtig ist die Ernährung für Motorsportler?

Sehr wichtig. Bei langen Wettkampfwochenenden etwa gibt es Fahrer, die am Sonntag, am wichtigsten Renntag, keine Kraft mehr haben, weil sie die Kohlenhydratspeicher und/oder den Wasserspeicher nicht aufgefüllt haben, also nicht genug getrunken haben. Das sollte nicht passieren, darauf muss man achten.



Liebe Ärzte, raus mit der Sprache!

Hier stellen wir Mitgliedern der Deutschen Gesellschaft für Mann und Gesundheit persönliche Fragen.

Herr Hirschle, wie regenerieren Sie sich am besten nach einem stressigen Tag?

Nach einem stressigen Arbeitstag regeneriere ich mich zunächst mit einem ausgedehnten Spaziergang von 4–6 km in unseren schönen Aach-Auen. Des Weiteren versuche ich den Abend ohne Telefonate zu verbringen, gerne auch im heimischen Garten.

Pflegen Sie auch Ruhe-Rituale in Ihren Tag ein?

Das erste Ruhe-Ritual, welches ich am Tag einpflege, ist die Frühstückspause um 10.00 Uhr von ca. 15 Minuten. Nach der Vormittagssprechstunde lege ich ebenfalls eine Pause ohne Literatur und Arbeitsaufträge ein. Diese freie Zeit nutze ich gerne für progressive Muskelentspannung oder Bewegung in der Natur.

Wie sieht für Sie ein erholsames Wochenende aus?

Ein entspanntes Wochenende besteht für mich aus möglichst wenigen Terminen, da ich diese Zeit gerne mit Familie und Freunden verbringe. Beispielsweise in den Bergen, im nahe gelegenen Schwarzwald oder am Bodensee. Des Weiteren bedeutet Erholung für mich, Zeit zu haben, ein gutes Buch zu lesen.



FRANZ HIRSCHLE

Facharzt für Urologie,
Andrologie und Medikamentöse
Tumorthherapie
praxis@urologie-hegau.de
www.urologie-singen-hegau.de

Welche Rolle spielt bei Ihnen Sport als Stressausgleich?

Sport ist ein wichtiger Faktor, um Stress abzubauen. Deshalb nutze ich täglich das Fahrrad für den Hin- und Rückweg zur Arbeit. An den Wochenenden nehme ich mir Zeit für ein ausgedehntes Sportprogramm, welches Wander- oder Joggingtouren beinhaltet. Dies hilft mir dabei, vom Alltagsstress abzuschalten, um mich neuen Aufgaben zu widmen.



Lesenswert



Wenn die Seele leidet, ist das Lebensglück getrübt. Niedergeschlagenheit, Angst, Schlafstörungen und das ewige Gedankenkarussell stellen sich ein. Bereits bei jedem Vierten sind diese durch Stress hervorgerufenen Symptome heutzutage zu beobachten. Mit seinem ganzheitlichen Ansatz ermutigt der Autor und Facharzt für Neurologie, Psychiatrie und Psychotherapie dazu, selber Verantwortung für die eigene Gesundheit und das eigene Glück zu übernehmen und Körper und Seele wieder in Einklang zu bringen. Die Voraussetzung dafür ist so einfach wie einleuchtend: Sobald wir annehmen, was ist, und uns gleichzeitig entscheiden, etwas zum Besseren zu ändern, beginnt die Heilung! Der praktische Selbsttest, Meditationen, Ernährungstipps und Achtsamkeitsübungen im Buch helfen dabei, die Seele langfristig zu stärken und für mehr Ausgeglichenheit, Lebensfreude und Glück zu sorgen.

Dr. med. Harald Krauß, Willkommen in der Welt für seelische Gesundheit, Ariston, 18,00 €

Fragen Sie Professor Sommer!

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

Können meine Erektionsstörungen stressbedingt sein?

Lange Zeit ist man davon ausgegangen, dass bei jüngeren Männern fast nur psychogene Ursachen für Erektionsstörungen vorhanden sind. Doch heute weiß man, dass auch immer mehr junge Männer organisch bedingte Erektionsstörungen haben. Darum muss man eigentlich von Mischformen sprechen. Dabei ist es in der Regel so: Zuerst ist immer ein organisches Problem vorhanden. Das psychogene Problem – als Mann macht man sich dann Gedanken, warum die Sexualität nicht mehr so gut funktioniert wie vorher – „setzt sich dann obendrauf“.

Wir müssen wissen, was wir behandeln

Um therapeutisch helfen zu können, ist es entscheidend, dass man die Ursachen der Erektionsstörung feststellt. Beispielsweise können nervale Strukturen betroffen sein. Da muss man schauen, sind es die Nerven im Becken oder die Penisnerven? Auch die Zusammensetzung des Penis hat sich verändert. Es ist zu klären, ob die muskulären Strukturen um die Penisbasis herum in Ordnung sind, ob genügend Blut in den Penis hineinfließt, ob der Penis noch genügend Blut hält oder ob zu viel Blut aus dem Penis herausfließt. Auch kann die Potenzmuskulatur, die im Beckenboden verankert ist, nachgelassen haben.

Bei Männern ab dem 40. Lebensjahr liegen als primäre Ursache in der Regel organische Veränderungen zugrunde.

Es kann sein, dass eine langjährige hormonelle Dysbalance, aber auch chronischer Stress dazu führen, dass die Hormone sich verändern. Das kann wiederum Einfluss auf das Schwellkörpergewebe haben: Gute Zellen, die entscheidend sind, um



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

gute Erektionen zu haben, werden abgebaut. Zellen, die sich negativ auf das Erektionsverhalten auswirken, sammeln sich im Schwellkörper an. Durch gezielte therapeutische Maßnahmen kann man versuchen, ein Gleichgewicht wiederherzustellen, sodass wieder gute Erektionen aufgebaut werden.

Seien Sie zuversichtlich! Es gibt Hilfen – für jeden Mann!

Als erfahrener Männerarzt kann ich Ihnen Hoffnung machen: Für die meisten Männer gibt es eine individuell passende Hilfe, es muss praktisch kein Mann mehr unter Impotenz leiden. Darum machen Sie noch heute einen Termin bei Ihrem Männerarzt! Einen Ansprechpartner in Ihrer Nähe finden Sie unter: www.mann-und-gesundheit.com

Potenz durch Lebensstil erhalten

Unser Lebensstil hat sich in den letzten Jahrzehnten sehr verändert: Im Vergleich zu 1970 bewegen sich Männer heute wesentlich weniger, ernähren sich deutlich ungesünder, und der gesamte Lifestyle hat sich auch bezüglich der Sexualität negativ verändert. Das führt dazu, dass heutzutage auch immer mehr junge Männer organisch bedingte Erektionsstörungen haben.

Zwar bietet die moderne Medizin eine ganze Reihe von Möglichkeiten, Impotenz rückgängig zu machen und die männliche Souveränität zurückzugewinnen, doch ist es ratsam, es erst gar nicht so weit kommen zu lassen. Das bedeutet ganz einfach, gesund zu leben. Denn Erektion und Potenz sind direkt abhängig vom Zustand

der Blutgefäße. Um die Gefäße frei und elastisch zu halten, helfen die bekannten Gesundheitsregeln:

- » Tierisches Fett meiden
- » Viel frisches Obst und Gemüse essen
- » Regelmäßig Ausdauersport treiben
- » Nicht rauchen und Alkoholkonsum einschränken



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.

Ist guter Sex wirklich von der Penisgröße abhängig?

In dieser Ausgabe antwortet die Sexologin Jana Welch auf die Frage, die viele Männer beschäftigt.

Elefant trifft Maus oder size matters

Wenige sexuelle Fragen beschäftigen Männer so sehr wie die eigene Penisgröße. Mittlerweile gibt es sogar schon eine amerikanische Plattform, die ihr Geld damit verdient, dass Frauen Penisse nach ihrer Form und Größe bewerten und beurteilen. Hier erhoffen sich Männer eine Antwort auf die essenzielle Frage: Ist mein Penis „richtig“, sieht er gut aus, entspricht er der „Norm“? Falls es Sie nun interessiert, wie der deutsche Durchschnittspenis im internationalen Vergleich abschneidet: 14,63 Zentimeter im erigierten Zustand bei einer Körpergröße von 1,80 m = 8,07 % der Körpergröße. Ganz anders sieht es nun in Ecuador aus – hier erreichen die Penisse eine durchschnittliche Länge im erigierten Zustand von 17,61 Zentimeter bei einer Körpergröße von 1,67 m = 10,54 % der Körpergröße.

Bevor Sie jetzt den Zollstock rausholen und nachmessen (wahrscheinlich haben Sie das längst in der Pubertät beim Mannschaftssport getan), möchte ich Ihnen einen anderen Blickwinkel auf Ihr bestes Stück schenken.

Wenn Sie wirklich glauben, dass es „nur“ auf die Länge und Dicke ankommt, dann haben Sie sich geirrt. Es ist vielmehr so, dass

es darauf ankommt, wie gut die Vagina zu Ihnen passt. Denn jede Vagina hat eine andere Länge. Wenn Sie also mit einem sehr großen Penis ausgestattet sind, dann kann es durchaus sein, dass heftiges Stoßen für eine Frau mit kürzerem vaginalen Kanal schmerzhaft ist. Das liegt einfach daran, dass viele Frauen es unangenehm finden, wenn der Penis, ähnlich wie ein Rammbock, gegen ihren Muttermund donnert. Andere Stellungen, Langsamkeit oder aber ein Tuch um den Penischaft können da gut helfen. Bitte sprechen Sie es auch an, wenn Sie den Eindruck haben, dass sich Ihre Partnerin beim Liebemachen nicht entspannen kann.

Was aber nun, wenn Sie den Eindruck haben, eigentlich passt alles: Ihr Penis hat eine durchschnittliche Größe – Sie können aber doch wenig spüren. Vielleicht sind Sie der Meinung, dass die Vagina „zu weit“ ist (eventuell nach einer Geburt – übrigens ein Mythos).



Meist verhält es sich so, dass dieser Mann es noch nicht gelernt hat, seinen Penis wirklich zu fühlen. Er kann beim Sex seine Eichel nicht wirklich wahrnehmen, sondern ist auf die Reibung von außen angewiesen. Ist die Frau nun besonders erregt und feucht, kann es natürlich durchaus sein, dass dieser Mann härter stößt, um etwas zu spüren. Auf Dauer wird das eine anstrengende Nummer – da immer mehr Reibung benötigt wird, um die Erektion zu halten.

Das kann jeder Mann wunderbar ändern, indem er beim Masturbieren einfach weniger Druck in die Hand gibt und dem Penis auch schon dort mehr Raum lässt. Ich empfehle auch, immer! mit etwas Öl zu masturbieren. Gerne auch mal ohne Porno und einfach fühlen, fühlen, fühlen.

Was aber nun, wenn Ihr Penis verhältnismäßig klein ist?

Achten Sie zunächst einmal auf Ihre Körperhaltung. Wie steht Ihr Becken? Stolz oder eher zurückgezogen? Wie tragen Sie Ihr bestes Stück – welche Einstellung haben Sie zu ihm und wie können Sie ihn „bedienen“? Rühren Sie beim Sex oder stoßen Sie noch?

Meiner Erfahrung nach sind die Männer mit kleineren Penissen oft die besseren Liebhaber. Es reicht nämlich nicht nur aus, gut

bestückt zu sein – sondern es geht doch vielmehr darum, welche Fertigkeiten und Fähigkeiten jemand als Liebhaber erworben hat.

Eine Klientin von mir hat einmal treffend formuliert: Männer mit kleineren Penissen geben sich mehr Mühe beim Sex. Ob das auf Sie zutrifft, können nur Sie selbst und vielleicht Ihr Sexpartner beurteilen. Fragen Sie mal nach.

Als Frau würde ich mir wünschen, dass jeder Mann, egal wie groß oder klein sein Penis ist, ein stolzer Mann ist. Denn nur das ist für uns Frauen sexy. Es kommt also weniger auf die Länge an – sondern vielmehr auf Ihre persönliche Einstellung und auf Ihre angelesenen Fertigkeiten.



Prostatakrebs – und nun?

Die Diagnose Prostatakrebs wirft bei Betroffenen viele Fragen auf. Was nun – was tun? Einige hilfreiche Informationen bekommen Sie auf diesen Seiten von Prof. Dr. med. Tobias Engl, Mitglied des wissenschaftlichen Beirats der DGMG.

Herr Prof. Engl, ein Patient erhält die Diagnose Prostatakrebs. Welche Behandlungsmethoden können Sie ihm anbieten?

Die Therapie bei der Erstdiagnose eines Prostatakarzinoms hängt maßgeblich vom Stadium der Erkrankung zu diesem Zeitpunkt ab. Es gibt Fälle, bei denen das Karzinom in einem so frühen Stadium erkannt wurde, dass eine aktive Therapie nicht zwingend erforderlich ist, sondern eine sogenannte aktive Überwachung durchgeführt werden kann. Bei einem lokalisierten therapiebedürftigen Prostatakarzinom stehen mit der Bestrahlung oder der operativen Entfernung der Prostata potenziell heilende Therapieoptionen zur Verfügung.

Ist das Prostatakarzinom bei Diagnosestellung bereits metastasiert, ist eine vollständige Heilung nicht mehr möglich. In diesen Fällen gibt es zahlreiche systemische, das heißt, den ganzen Körper erfassende Behandlungsmöglichkeiten. Namentlich sind dies unter anderem Hormontherapie, Chemotherapie, Radioliganden-Therapie, um nur einige Optionen zu nennen.

Was hilft, wenn Inkontinenz nach einer Operation auftritt?

Eine sogenannte Belastungsinkontinenz, d. h. unwillkürlicher Urinverlust beim Aufstehen, Husten oder Lachen, ist eine mögliche Folge einer Prostatektomie, wobei sich deren Häufigkeit unter anderem durch den Einsatz moderner Operationsverfahren deutlich reduzieren ließe, sodass der ganz überwiegende Teil der Patienten langfristig kontinent wird. In der Regel sollten alle Männer nach der Prostatektomie eine Beckenbodengymnastik machen, um den äußeren Schließmuskel zu stärken. In den eher seltenen Fällen, in denen eine Inkontinenz langfristig besteht, gibt es verschiedene operative Behandlungsmöglichkeiten.

Ist das Sexleben nach einer Behandlung noch so möglich wie vorher?

Nach einer Prostatektomie hat ein Mann keinen Samenerguss mehr, da das Ejakulat fast ausschließlich aus der Prostata und



Prof. Dr. med. Tobias Engl

Facharzt für Urologie und Andrologie
im Praxisverbund Urogate Oberursel

www.urologie-taunus.de

www.vitalicum-urologie.de

den Samenblasen stammt, die bei einer Prostatektomie entfernt werden. Ist es durch die modernen Operationsverfahren möglich, die für die Erektion wichtigen Nerven zu schonen, haben viele Männer nach der Prostatektomie eine für den Geschlechtsverkehr ausreichende Erektion, ggf. durch eine zusätzliche medikamentöse Unterstützung.

Raten Sie Ihren Patienten zu einer psychologischen Betreuung während der Behandlung?

Die Auswirkung einer Krebserkrankung auf die Psyche des Patienten ist von Fall zu Fall sehr unterschiedlich und hat natürlich einerseits etwas mit der psychischen Konstitution des Patienten und dem Schweregrad der Erkrankung zu tun. Männer, die Hilfe bei der psy-



Ist Prostatakrebs ein Tumor des Alters?

Prostatakrebs ist der häufigste bösartige Tumor des Mannes und die dritthäufigste tumorbedingte Todesursache beim Mann. Es sind vorwiegend, aber nicht ausschließlich ältere Männer davon betroffen. Die Männer sind bei Diagnosestellung im Durchschnitt ca. 71 Jahre alt, wobei es zahlreiche Männer gibt, die zu diesem Zeitpunkt deutlich jünger sind. Daher ist jedem Mann unbedingt spätestens ab 45 Jahren eine regelmäßige Früherkennungsuntersuchung zu empfehlen.

chologischen Krankheitsbewältigung brauchen, werden von Psychoonkologen betreut, die unter anderem den Kliniken angegliedert sind.

Stichwort Nachsorge: Was empfehlen Sie Ihren Patienten, nach einer Krebsbehandlung selbst zu tun?

Nach einer kurativen (heilenden) Therapie eines Prostatakarzinoms muss der Patient eine regelmäßige Nachsorgeuntersuchung bei seinem Urologen machen. Diese wird in der Regel in den ersten zwei Jahren alle drei Monate durchgeführt, danach erfolgt die Nachsorge alle 6 Monate bis zum fünften postoperativen Jahr. Darüber hinaus sollte der Mann „gesund leben“, das heißt, insbesondere die Ernährungsempfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung befolgen, sich körperlich fit halten, nicht rauchen, wenig Alkohol trinken und Ähnliches mehr. Dies sind jedoch allgemein gültige Empfehlungen. Eine spezifische Diät oder Lifestyle-Optimierung für Prostatakrebs-Patienten gibt es nicht.

Es ist für die betroffenen Männer wichtig, dass sie ihre männlichen Angehörigen ersten Grades über ihre Erkrankung informieren, da diese aus genetischen Gründen ein ca. 3-fach erhöhtes Risiko haben, selber am Prostatakrebs zu erkranken.

Wenn Sie Männern nur einen Tipp zur Prostatapflege geben könnten, welcher wäre das?

Der mit Abstand wichtigste Tipp im Hinblick auf die Prostatagesundheit ist die regelmäßige Prostatakrebsfrüherkennung. Männer sind leider noch immer Vorsorge-Muffel und nur ein kleiner Teil der Männer geht regelmäßig zur Krebsfrüherkennung.

Natürlich verhindern wir mit der Früherkennung keinen einzigen Tumor. Beim Prostatakrebs ist es jedoch absolut entscheidend, die Diagnose so frühzeitig zu stellen, dass der Patient noch alle Trümpfe auf der Hand hat und sämtliche Therapieoptionen noch zur Verfügung stehen.

Früh erkannt ist das Prostatakarzinom in der Regel heilbar, zu spät erkannt, das heißt in einem metastasierten Stadium, ist diese Erkrankung leider noch immer unheilbar.

HILFE BEI
EREKTIONSPROBLEMEN



Lassen Sie uns über Ihre Potenz reden

1 von 3 Männern über 60 Jahren leidet zu einem gewissen Grad an Erektionsstörungen*



Finden Sie einen spezialisierten Urologen:
www.hilfe-bei-erektionsproblemen.de/urologen-finden
oder scannen Sie den QR-Code



* Quelle: Braun M et. Al. Epidemiology of erectile dysfunction: results of the 'Cologne Male Survey'. International Journal of Impotence Research (2000) 12, 305-311.
The Coloplast logo is a registered trademark of Coloplast A/S. © 2021-10 All rights reserved Coloplast A/S, 3050 Humlebaek, Denmark. PM-15240



„Meine Spezialdisziplin:
schnelle Nummer auf
höchstem Niveau“



Lesenswert

„Feierabend Blitzrezepte EXPRESS“
Maximal 15 Minuten mit nur
5 Zutaten, erschienen 2021 im
Becker Joest Volk Verlag, 24,00 €

Christian Henze durfte viele Jahre für den prominenten Milliardär Gunter Sachs und dessen illustre Gäste kochen. Oft tauchte dieser mit vielen Freunden im Schlepptau mitten in der Nacht, völlig überraschend und hungrig nach Streifzügen durch die Szene, zu Hause auf. Die schnelle Antwort aus der Küche mit wenigen Zutaten wurde so immer mehr zu einer der Lieblingsdisziplinen von Christian Henze.

Nach dem Motto: „Mit wenig Aufwand schnell zum Ziel kommen“ hat er auch viele Männer fürs Kochen begeistert. Wir haben mit ihm über Geschwindigkeit, Regeneration und gutes Essen gesprochen.

Herr Henze, wir führen dieses Gespräch, während Sie im Auto unterwegs sind. Wir sind neugierig: Wohin geht's denn?

Ich komme aus Baden-Baden, wo ich alle zwei Wochen vor Ort bin für die Fernsehsendung ARD-Bufferet. Gerade bin ich auf dem Weg nach Hause, ich wohne im Allgäu, in der Nähe von Kempten, in einem kleinen Dorf.

Sie sind TV-Koch, Unternehmer und Kochbuchautor, kurz gesagt, ein viel fragter Mann. Bleibt Ihnen da noch Zeit zu entspannen?

Für mich ist das Verhältnis Arbeit und Freizeit nicht deutlich zu trennen. Arbeit kann für mich auch Glück und Entspannung sein. Ich stehe ja nicht mehr aktiv in der Küche, sondern küm-

mere mich um das Unternehmen, die Fernsehaktivitäten und Buchprojekte.

Sie müssen nie mal abschalten?

Klar bin ich auch mal k. o. nach einer Live-Sendung und brauche ein paar Minuten Ruhe. Aber ich habe eine innere Kraft, einen Motor, der mich auf Touren hält. Ich bin das Gegenteil von langsam: Ich laufe schnell, ich koche schnell. Mein Wesen liebt die Geschwindigkeit.

Und wenn der Motor mal heiß gelaufen ist?

Als Kind habe ich professionell autogenes Training gelernt. Das hilft mir heute, sehr schnell zu entspannen und einzuschlafen. Im Flugzeug kann ich z. B. in wenigen Minuten einschlafen. Manchmal schlafe ich nur eine kurze Zeit, wenn ich dann aufwache, bin ich wieder topfit. Ich entspanne mich aber auch, wenn ich im Auto sitze, nutze die Zeit, um die Gedanken zu sammeln und

Christian Henze, Jahrgang 1968 und ehemals jüngster Sternekoch Deutschlands, ist bekannt für seine unkomplizierte Art zu kochen – schnell, einfach, ehrlich und kompromisslos gut. Er vermittelt seine Leidenschaft einem Millionenpublikum authentisch-sympathisch in zahlreichen Kochsendungen (u. a. im ARD-Buffer und im MDR), bei seinen Auftritten als Gastredner und in der „Christian Henze Kochschule“, einer der größten-Kochschulen Deutschlands. Er betreibt ein Genussunternehmen mit insgesamt 50 Mitarbeitern. Zudem ist er erfolgreicher Kochbuchautor von mehr als 26 Büchern, viele darunter sind Bestseller.

zu ordnen. Ich fahre relativ viel Auto und genieße das auch. Wenn ich unterwegs in Hotels bin, gönne mir immer auch ein gutes Abendessen.

Ein Tag voller Termine, kochen Sie am Abend noch selbst?

Grundsätzlich bin ich leidenschaftlicher Koch, das Kochen löst bei mir noch große Glücksgefühle aus. Es gibt wenige Dinge, für die man in kurzer Zeit ein so tolles Feedback bekommt wie beim Kochen. Ich koche ganz viel zu Hause, auch heute Abend, nicht ewig lange, aber mit Musik und mit einem Glas Weißwein oder Gin Tonic in der Hand, dann bin ich happy. Wir haben auch öfter mal Gäste zum Essen zu Hause, die mir dann auch ein tolles Feedback geben. Das macht mich glücklich, Kochen hat für mich ganz viel mit Freude und Genuss zu tun.

Ihre Spezialdisziplin als Star-Koch sind gesunde wie köstliche Rezepte, die nicht länger als 15 Minuten Zubereitung brauchen. Wenn Mann schnell gekocht hat, dann kann man ja noch ... Bitte ergänzen Sie ...

... für Nachwuchs sorgen.

Ein Winterabend: Mann möchte seine Frau am Abend mit einem schönen Essen überraschen. Womit kann er sie beeindrucken?

Mit einem traditionellen Gulasch wird er sie eher nicht beglücken, weil es zu kräftig, zu männlich ist. Aber vielleicht mit frauaffinen Gerichten, etwa mit Kichererbsen, Mozzarella, Kokos und Rucola, also Gerichten, die moderner und feiner sind, denn die Frau achtet auf das Äußere, auf Gesundheit und Geschmack. ‚Er‘ kann ‚Sie‘ aber ganz bestimmt auch beeindrucken, wenn die Küche nach dem Kochen gut aussieht. Das gelingt mit einer guten Anleitung. Ein Essen, das mit nur 3 Zutaten auskommt und in 10 Minuten auf dem Tisch steht, ist z. B. Gebratener Halloumi mit Kartoffeln Sweet Chili, ein Rezept, das ich für mein neues Buch kreiert habe (Rezept nebenstehend, Anm. der Redaktion). Die leichte Umsetzung wird Männer freuen und das Lob der Frau ist ihnen sicher.

i IN 10 MINUTEN FERTIG:

Gebratener Halloumi mit Kartoffeln Sweet Chili



Das brauchen Sie für 2 PERSONEN

- 400 g Halloumi
- 1 EL Butter
- 300 g gekochte Pellkartoffeln vom Vortag
- 5 EL süße Chilisauce
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle

So geht's

- Den **Halloumi** in fingerdicke Scheiben schneiden.
- Die **Butter** in einer Pfanne aufschäumen und den Käse darin 4 Minuten anbraten.
- Inzwischen die **Kartoffeln** pellen und würfeln.
- Halloumi-Scheiben wenden, die Kartoffelwürfel dazugeben und weitere 4 Minuten braten, die Kartoffeln zwischendurch wenden.
- **Chilisauce** hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen, kurz durchschwenken und auf zwei Tellern anrichten.

„Man muss loslassen, wenn man gut schlafen möchte.“



Dieter Bednarz berichtete über 30 Jahre als politischer Redakteur für den SPIEGEL. Seine Bücher »Überleben an der Wickelfront« und »Mann darf sich doch mal irren!« wurden für das ZDF verfilmt. Er lebt mit seiner Frau und drei Töchtern in Hamburg.
Mehr unter www.dieterbednarz.de

Schlafen Sie gut? Wenn nicht, sei Ihnen das neue Buch von Dieter Bednarz ans Herz gelegt: „Augen zu und schlaf!“. Der frühere SPIEGEL-Redakteur, heute Autor, Dozent und Vortragsreisender, hat darin eine Menge spannender Erkenntnisse und Lösungen für besseren Schlaf zusammengetragen. Dazu hat er die führenden Schlafforscher des Landes in ihren Praxen, Universitäten, Laboren und Kliniken aufgesucht, sich verkabeln und vermessen lassen und sogar eine Schlafschule besucht, in der er eine wichtige Erkenntnis gewann ... Darüber haben wir mit ihm gesprochen.

Herr Bednarz, Sie haben ein Buch geschrieben, um dem Schlaf auf die Spur zu kommen. Was hat Sie dazu bewegt?

Ich schlief seit einigen Jahren schlecht, wurde meist schon nach vier Stunden wach und war durchgeschwitzt, musste das T-Shirt wechseln und hatte Probleme, wieder einzuschlafen. So mancher Tag war dann auch gelaufen, bevor er begonnen hatte. Also machte ich mich auf zu den Experten, um den Mythos Schlaf zu ergründen.

Welche „Entdeckungen“ haben Sie bei Ihren Recherchen gemacht?

Grundsätzlich: Dass es ganz viele Menschen gibt, die Schlafstörungen haben, Männer wie Frauen, Jüngere wie Ältere – ein großes Thema, über das man aber nicht gerne spricht, denn in unserer Gesellschaft gilt das Motto: ‚Wir sind leistungsbereit und dynamisch, fallen abends todmüde ins Bett und sind morgens fit, um erneut die Welt zu retten.‘ Im Einzelnen: Dass wir etwa eine innere Uhr haben, die unseren Schlafrhythmus vorgibt, dass die richtige Ernährung sehr schlafförderlich sein kann, dass Achtsamkeit gesunden Schlaf fördert und vieles mehr, um damit über 300 Seiten füllen zu können. Aber in einem Satz: Wir können viel mehr unser eigener Schlaf-Coach sein, als wir meinen.

Gab es eine Art Erleuchtungserlebnis für Sie in Ihrer Entwicklung zum „Schlafverstehler“?

Eine für mich sehr wichtige Erkenntnis habe ich in der Schlafschule bei Dr. Hans-Günter Weeß gewonnen, der das Schlaflabor des Pfalzkrankenhauses in Klingenmünster leitet. Er selbst ist durch das Einschlafritual seiner Mutter schon in ganz jungen Jahren zu einem guten Schläfer geworden. Denn seine Mutter hat sich an sein Bett gesetzt und sinngemäß gesagt: Jetzt lass es für heute gut sein, mein Junge. Da hatte ich verstanden, dass wir lernen müssen, loszulassen, um gut schlafen zu können. In meinem Buch habe diesem wichtigen Erfahrungsprozess ein ganzes Kapitel gewidmet.

Wie wenden Sie die Erkenntnis des Loslassens an?

Wenn ich in der Nacht aufwache, achte ich darauf, nicht in die Grübelschleife zu kommen, mich nicht festzufressen an Ängsten oder Befürchtungen, was ich gestern vielleicht nicht geschafft habe oder heute noch alles bewältigen muss. Mir hilft es dann, mir zu sagen: ‚Lass gut sein, Dieter, du hast genug getan, du weißt genug. Sei beruhigt. Du darfst jetzt schlafen. Du versäumst nichts. Du musst nichts leisten. Ja, du musst jetzt noch nicht mal schlafen. Nicht einmal das musst du jetzt.‘

Diese Art von Selbstbeschwichtigung und Selbstversicherung ist für mich eine gute Ein- und Durchschlafhilfe.



Lesenswert

*Dieter Bednarz
„Augen zu und schlaf!,
Handbuch eines
Bettflüchtigen
für eine gute Nacht“.
Berlin Verlag,
320 Seiten,
Hardcover: 20,00 € [D]
/ 20,60 € [A]*

In Ihrem Buch schreiben Sie ausführlich über unsere innere Uhr. Wie wichtig ist dieser Taktgeber für Sie?

Sehr wichtig! Experten unterscheiden zwei Chrono-Typen: die Lerchen und die Eulen, also Morgen- und Nachtmenschen. Viele von uns sind Mischtypen. Durch die Recherchen bei Prof. Till Roenneberg, einem der renommiertesten Chronobiologen des Landes und über Jahrzehnte Schlafforscher am Institut für Medizinische Psychologie der Ludwig-Maximilians-Universität München, weiß ich jetzt unter anderem, dass ich eine ‚moderate Lerche‘ bin. Meine aktive Zeit beginnt morgens ab etwa fünf Uhr, und das hat zur Folge, dass abends gegen 22 Uhr für mich die beste Einschlafzeit ist. Arbeite ich gegen meine innere Uhr und gehe erst gegen Mitternacht zu Bett, dann bimmelt dennoch um fünf Uhr morgens mein innerer Wecker.

Über Ihr Buch wurden Sie vom bekennenden Bettflüchtigen zum Besserschläfer. Was hat Ihnen auf diesem Weg noch geholfen?

Rund ein Dutzend Erfahrungen bei einem Dutzend Experten, die ich in einem Dutzend Kapitel aufgeschrieben habe. Aber hervorheben möchte ich die sogenannte Schlafhygiene. Darunter verstehen die Fachleute, dass man gewisse Regeln für eine gesunde Lebensführung beachtet, dass man bewusst und sensibel mit sich und seinem Körper umgeht – und diese Achtsamkeit und diesen Respekt auch dem Schlaf zollt. Damit erkenne ich an, dass auch der Schlaf bestimmte Bedürfnisse hat. Ich verderbe ihm also nicht die gute Stimmung durch Kaffee, Alkohol, Nikotin oder schweres und fettes Essen am Abend. Ich gönne ihm auch eine Phase, in der ich vor dem Zubettgehen zur Ruhe komme, vielleicht mit einem Abendtee, einem Ritual wie Yoga oder Meditation, mit Lesen in meinem Lieblingsbuch oder von mir aus auch mit einem Stück Schokolade – aber bitte keine ganze Tafel. Alles das trägt dazu bei, dass sich Biorhythmus und

Seele einstimmen auf die Nachtruhe, dass sie sich befreien von dem Leistungsdruck, wir all die Enttäuschungen abstreifen, die wir tagsüber erlebt oder die wir unsererseits anderen bereitet haben. Dieses „Gut-sein-Lassen“ ist ein ganz wichtiger Punkt.

Haben Sie vielleicht noch einen Tipp für viel arbeitende, schlaflose Männer?

Männer, die sehr leistungsbezogen sind, die sehr viel investieren in Beruf und Karriere, sollten sich bewusst machen: Guter und gesunder Schlaf fordert seinen Preis, und zwar in Form eines Entgegenkommens durch entsprechende Lebensführung. Der Schlaf ist wie ein Mitarbeiter. Wenn Sie ihn gut führen und ihm Anerkennung zollen, dann wird er Ihnen gewogen sein und gute Arbeit machen. Wenn Sie ihn nicht ernst nehmen und beklagen, dass er zu wenig gibt, dann dürfen Sie auch kein optimales Arbeitsergebnis erwarten. Mein Tipp: Entwickeln Sie eine achtsame und respektvolle Beziehung zu Ihrem Schlaf, etwa (lachend) indem Sie abends mein Buch mit ins Bett nehmen.

Herr Bednarz, vielen Dank für das interessante Gespräch.



Dr. Daniela Otto ist Expertin für „Digital Detox“. Sie studierte an der Ludwig-Maximilians-Universität München deutsche und englische Literaturwissenschaften, promovierte dort über das Thema »Vernetzung. Wie Medien unser Bewusstsein verbinden« und veröffentlichte das erste deutschsprachige Buch zum Thema Digital Detox. Daniela Otto lebt in München und arbeitet als Lehrbeauftragte an der LMU sowie als Texterin.
www.danielaotto.com, @drdanielaotto

DIGITAL DETOX

Entspannt online gehen

News, Mails, Meetings und Online-Dating: Wir verbringen einen Großteil unseres Lebens vor den Bildschirmen. Gleichzeitig steigen Depressionsraten, Stress und Ängste nehmen zu, Menschen verlieren den Bezug zu anderen. Gibt es da einen Zusammenhang? Und könnte „Digital Detox“ ein Weg zu mehr seelischer Gesundheit sein? Antworten auf diese und weitere Fragen gibt uns Dr. Daniela Otto. Die Münchnerin ist Expertin für Digitale Gesundheit.

Frau Otto, braucht unser Leben Digital Detox?

Ja, denn unser gesamtes Leben wird vom Smartphone durchdrungen. Schauen wir uns einen normalen Tag an: Bereits morgens checken viele als Erstes ihr Handy, dabei sollten wir zuerst uns selbst checken und achtsam wahrnehmen, wie wir uns fühlen. Dann kommen News, Mails, Meetings, Online-Dating und Social Media, die Mittagspause verbringen wir auch oft vor Bildschirmen, abends streamen wir und dann geht es – hellwach durch das blaue Licht der Screens und aufgekratzt von den vielen Reizen – ins Bett. Seit Corona liegt die durchschnittliche Bildschirmzeit alleine am

Handy bei 3,7 Stunden, alle Bildschirme zusammengenommen sind es fast 11 Stunden. Wir verbringen unser Leben also buchstäblich vor digitalen Geräten. Insofern sollten wir uns schon die Frage stellen, ob wir wirklich auf der Welt sind, um unser Leben am Handy zu verbringen.

Woran erkenne ich denn, dass ich internetsüchtig bin?

Wenn ich nervös werde, wenn der Akku zu Ende geht; wenn ich ein Unwohlsein oder gar Panik empfinde, wenn ich ohne Handy aus dem Haus gehe; wenn ich das Smartphone beiseitelege, aber schon nach wenigen Sekunden wieder danach greife; wenn ich ohne Mobiltelefon nichts mehr mit mir anzufangen weiß; wenn ich nachts aufwache und den Drang verspüre, meinen Social Media Account zu checken – all das sind Warnzeichen, die wir noch viel zu oft übersehen, weil Handysucht meist als Spielerei abgetan wird. Wenn das Smartphone eine Whiskyflasche und jeder Klick ein kleiner Schluck wäre, wären wir alarmiert. Wir müssen Handysucht endlich ernst nehmen, denn sie ist eine Sucht wie jede andere substanzunabhängige Sucht auch, sie verändert das Gehirn und hat gravierende Folgen auf das gesamte Leben. Wer nicht ohne Handy kann, ist krank. Und da immer mehr Menschen handysüchtig werden, haben wir ein gravierendes kollektives Suchtproblem.

Sind Männer eher gefährdet als Frauen, internetsüchtig zu werden?

Prinzipiell sind Männer und Frauen gleich gefährdet, es gibt aber durchaus geschlechterspezifische Unterschiede bei der thematischen Affinität: Frauen leiden öfter unter der sogenannten Snapchat Dysmorphophobie, also der Angst davor, ohne Beauty-Filter nicht schön zu sein. Männer hingegen sind anfälliger für Gaming. Und am Ende ist Handysucht ja genau das: Spielsucht. Klicks und



Lesenswert

Daniela Otto, „Digital Detox für die Seele“, Verlag Irisiana, 16,00 €

Likes aktivieren das Belohnungszentrum in unserem Gehirn, es wird Dopamin ausgeschüttet und das macht uns zunächst gute Gefühle. Das Problem daran: Wir brauchen schnell mehr davon und werden süchtig. Im Übrigen leiden auch Männer unter dem Performance-Zwang in sozialen Netzwerken, der Konkurrenzdruck ist für alle gewaltig.

„Erinnern Sie sich an das Gefühl, das Sie als Kind in den Sommerferien hatten? Ein kleines bisschen so fühlt sich Digital Detox an.“

Wie sieht ein unschädlicher digitaler Alltag aus?

Zum Glück wird das Thema Mental Health immer relevanter und Digital Detox ist heute einer der wichtigsten Schlüssel zur mentalen Gesundheit. Wenn wir es schaffen, den Stress und die seelische Überforderung aus der digitalisierten und beschleunigten Welt zu nehmen, ist viel gewonnen. Dabei helfen klare tägliche Limits: Z. B. kann man die Bildschirmzeit begrenzen, ich empfehle immer 1,5 Stunden am Smartphone. Man kann Newsletter, Eilmeldungen und Push-Benachrichtigungen

deaktivieren, sich daheim eine handyfreie Zone einrichten, nur den Accounts folgen, die einem gute Gefühle bereiten. Man kann denken, bevor man googelt. Vieles aber kommt aus dem Inneren, denn Digital Detox ist eine Haltung, eine Art Schutzschild gegen den digitalen Overload. Wir können lernen, uns innerlich frei und unabhängig von all den digitalen Zwängen zu machen. Wir können dem echten Leben wieder den Vorzug geben: Nach einer Stunde spazieren gehen fühlt man sich in der Regel immer besser als nach einer Stunde vorm Bildschirm. Auch im Job ist es kein Zeichen von Schwäche, wenn man nach Feierabend nicht erreichbar ist, im Gegenteil, es ist selbstbewusst. Ganz besonders wichtig aber ist, dass wir einander wieder ungestört begegnen: ohne Handy auf dem Tisch, sondern ganz wach, präsent, von Herz zu Herz, Seele zu Seele. Nur so kann echte Verbundenheit entstehen.



DIGITAL-DETOX-TIPPS FÜR JEDEN TAG

- *Digital Detox - Starterkit: normale Uhr, normaler Wecker, normaler Kalender und normale Kamera*
- *Tägliches Limit für Bildschirmzeit*
- *Gehirn-Training: Telefonnummern auswendig lernen*
- *Persönlichen Interaktionen den Vorzug zu geben: Ein Treffen ist besser als ein Telefonat, ein Telefonat besser als eine Mail*
- *Regelmäßige Offline-Rituale*
- *Einmal monatlich für mindestens 24 Stunden offline*
- *Keine beruflichen E-Mails oder Anrufe nach Feierabend, am Wochenende oder im Urlaub*
- *Der eigenen Intuition folgen anstatt fremden Influencern*

So gesund kann Wintersport sein



Außer den Gelenken freut sich auch die Umwelt: Schneewandern ist eine wohltuende Alternative zum alpinen Skifahren

Gibt es etwas Schöneres, als im Winter über hoch gelegene Skipisten zu wedeln und mit Karacho die steilsten Hänge hinunterzufahren? Immer mehr Menschen beantworten diese Frage mit: Ja, es gibt sehr wohl etwas Schöneres!

Der Wintersport befindet sich im Wandel. So wird bereits seit einiger Zeit der Skilanglauf immer beliebter – und zwar auch deshalb, weil er im Vergleich zum alpinen Skifahren als sehr viel schonendere Alternative sowohl für die eigene Gesundheit als auch für die Umwelt wahrgenommen wird. Ein weiterer Trend, der zu erkennen ist, heißt Schneewandern. Viele mögen darin zunächst gar keine „richtige“ Sportart erkennen – doch konsequent ausgeübt, dürfte es sich um den vielleicht gesündesten Wintersport überhaupt handeln.

Beim Schneewandern handelt es sich nicht um Spaziergehen! Wichtig ist, dass beim Schneewandern zügig gegangen wird. Pausen sollten – je nach Länge der gewählten Tour – auf ein Mindestmaß beschränkt werden. Eine Schneewanderung soll durchaus konditionell fordernd sein.

Über allem steht natürlich die Erkenntnis, dass es grundsätzlich sehr gesund ist, sich – gerade auch in der kalten Jahreszeit – an der frischen (Berg-)Luft zu bewegen. Hinzu kommt, dass es in einer idyllisch verschneiten Gegend deutlich leichter fällt, den

eigenen Schweinehund zugunsten eines Sportprogramms zu überwinden, als in einer tristen Innenstadt mit dreckigem Schneematsch am Straßenrand.

Kurzum: Viele schöne Begleitumstände, die das Skifahren hat, gibt es auch beim Schneewandern. Aber: Das Schneewandern hat noch einiges mehr an positiven Eigenschaften, vor allem auch im direkten Vergleich zum Skifahren.

SICHER – Die Unfallgefahr beim Schneewandern ist deutlich geringer als beim Skifahren. Vor allem auch werden die Gelenke geschont.

GÜNSTIG – Zum Schneewandern braucht es weder eine umfangreiche Ausrüstung noch teure Skipässe.

FLEXIBEL – Beim Schneewandern gibt es zwar ein paar Grundregeln zu beachten – besondere Vorkenntnisse sind allerdings nicht erforderlich.

STRESSFREI – Einfach raus und loslaufen! Während Skifahrer viele Stunden beim Schlangestehen vor Liften verbringen, kann der Schneewanderer jede Minute seines Sportprogramms genießen.

KEINE ANSTECKUNGSGEFAHR - Egal, ob es um das Grippe- oder das Corona-Virus geht: Schneewanderer müssen sich keiner Gefahr aussetzen, indem sie sich mit zig anderen Menschen in eine enge Gondel zwängen.

Ein weiterer Punkt, der fürs Schneewandern spricht, liegt im sogenannten „sanften Tourismus“ begründet, der sowohl bei den Gästen als auch bei den Verantwortlichen in den Urlaubsregionen eine zunehmend wichtige Rolle spielt. So gelten aufgrund des Klimawandels immer weniger der klassischen Wintersportorte als absolut „schneesicher“. Immer häufiger müssen deshalb technische Hilfsmittel wie Schneekanonen zum Einsatz kommen. Wohltuend bescheiden sind hingegen die Voraussetzungen, die fürs Schneewandern geschaffen werden müssen: Abgesehen davon, dass bereits eine Schneedecke von wenigen Zentimetern ausreicht, sollten die verschneiten Wege lediglich ab und zu gewalzt werden – wünschenswert ist zudem eine gute Beschilderung.

Der Trend des Schneewanderns bietet gerade auch vielen deutschen Mittelgebirgen eine neue Chance, sich touristisch zu positionieren. Regionen wie der Schwarzwald, der Frankenwald oder auch der Thüringer Wald locken mit hunderten Kilometern wunderschöner Wege zum Schneewandern.



WAS BRAUCHT ES ZUM RICHTIGEN SCHNEEWANDERN?

1. Schnee!

Schnee ist der ideale Untergrund fürs Gehen. Noch mehr als zum Beispiel ein weicher Waldboden hat frisch gefallener Schnee eine dämpfende Wirkung, was sich vor allem auf die Gelenke sehr schonend auswirkt. Zugleich ist das Gehen in etwas tieferem Schnee durchaus anspruchsvoll und erfordert (beziehungsweise trainiert) Kondition. Vorsicht ist bei gefrorenem Schnee geboten. Hier können Stöcke helfen, sich jederzeit gut abzustützen.

2. Eine konkrete Tour

Eine Schneewanderung ist nicht einfach nur ein Winterspaziergang! Wer zu einer Tour aufbricht, sollte sich deshalb eine konkrete Strecke vornehmen – sie sollte mindestens eine Stunde dauern (besser sind zwei Stunden und mehr) sowie idealerweise komplett in der Natur verlaufen. Schaufenster im Urlaubsort lenken nicht nur ab, sondern zerstören den erwünschten Effekt, den die Wanderung erzielen soll.

3. Die richtige Kleidung

Fürs Schneewandern braucht es zwar keine so umfangreiche (und teure) Ausrüstung wie beim Skifahren. Dringend zu empfehlen ist aber vor allem ein robustes und wasserdichtes Schuhwerk. In schneereichen Gebieten können zudem Gamaschen an den Schuhen sehr hilfreich sein. Bei der übrigen Bekleidung sollte auf den Zwiebel-Look gesetzt werden. Denn: Wer richtig durch den Schnee wandert, wird ins Schwitzen kommen!

4. Etwas Proviant

Zur guten Planung einer Schneewanderung gehört es auch, etwas Proviant mitzunehmen – vor allem Wasser! Denn eine kurze Pause mit kleiner Stärkung am Wegesrand ist sehr viel sinnvoller als auf halber Strecke eine Hütteneinkehr. Dort besteht nämlich immer die Gefahr, eine viel zu lange Pause zu machen und das eigentliche Tagesprogramm aus den Augen zu verlieren. Besser ist es, sich am Ende der Tour mit einer Hütteneinkehr zu belohnen.

5. Die richtige Einstellung

Schneewandern klingt einfach – trotzdem sollte es hinsichtlich seiner konditionellen Anforderungen nicht unterschätzt werden. Deshalb: Mit eher kürzeren Strecken beginnen und sich dann stetig steigern. Nichts wäre kontraproduktiver, als bereits zu Beginn die Lust zu verlieren, weil die gewählte Tour zu anspruchsvoll war.

Männergesundheit – oft Frauensache

Infobroschüre stärkt Frauen als „Gesundheitspartnerin“ des Mannes

Die Deutsche Gesellschaft für Mann und Gesundheit e.V. (DGMG) hat eine neue Broschüre herausgegeben, die Frauen über wichtige Themen in Sachen Männergesundheit informieren möchte. Warum Frauen? Häufig ist es die Frau, die als Erste wahrnimmt, wenn sich Veränderungen bei ihrem Mann bemerkbar machen, er etwa häufig müde und antriebslos ist, die ihn auf die Veränderung anspricht und ihm zu einem Arztbesuch rät, evtl. den Termin beim Männerarzt für ihn schon vereinbart.

Die neue Broschüre der DGMG möchte Frauen in dieser Rolle gewinnbringend unterstützen. Sie enthält alle wichtigen Ant-

worten auf Fragen rund um Männergesundheit. Die Autoren des Ratgebers sind erfahrene „MännerärztInnen“, die ihr Wissen darin gut verständlich und nach aktuellem medizinischen Kenntnisstand vermitteln. Ein besonderer Schwerpunkt der Infobroschüre gilt dem Thema Testosteronmangel, daher ihr Titel „So erkennen Sie (s)einen Testosteronmangel“.

„Unterstützen auch Sie die Männergesundheit und haben Sie für uns ein Auge auf Ihre Männer“, so der DGMG-Präsident Prof. Dr. med. Frank Sommer in seinem aktuellen Aufruf.



i Interessierte Frauen – und natürlich auch Männer – können die Broschüre beim Arzt erhalten oder gegen Zusendung eines adressierten und vorfrankierten Umschlags (Großbrief 1,55 €; DIN A5/A4) direkt bei der Deutschen Gesellschaft für Mann und Gesundheit e.V. anfordern. (DGMG e.V., Am Dornbusch 19, 61250 Usingen)



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: © Sebastian Fuchs
Seite 3: © Prof. Dr. Tibor Szarvas
Seite 4: © Clker-Free-Vector-Images / pixabay.com
Seite 6: © Sebastian Fuchs
Seite 7: © IMAGO Jan Huebner
Seite 8: © MetsikGarden / pixabay.com
Seite 9: © Priv.-Doz. Dr. med. Tobias Jäger
Seite 10: © Roland Fabisch
Seite 11: © Nick Loof
Seite 12: © Franz Hirschle
Seite 13: © Prof. Dr. med. Frank Sommer
Seite 14: © Jana Welch
Seite 15: © Ivanova Tanja / shutterstock.com
Seite 16: © Prof. Dr. med. Tobias Engl
Seite 18-19: © Christian Henze
Seite 20: © Tinka & Frank Dietz Photography
Seite 21: © New Africa / shutterstock.com
Seite 22: © Patrick Wittmann
Seite 23: © Mdisk / shutterstock.com
Seite 24: © pixel2013 / pixabay.com
Seite 24-25: © aatlas / pixabay.com
Seite 26: © DGMG e.V.
© 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**

