

MANN OH MANN

Gesundheitsleitfaden für Männer

Deutsche Gesellschaft für
Mann und Gesundheit e.V.



PROSTATAKREBS- FRÜHERKENNUNG

Im Gespräch mit TV-Hundetrainer
MARTIN RÜTTER

06

Prof. Dr. Thomas Wessinghage:
Ein Leben für die Gesundheit

14

Ansichten & Einsichten:
Klasse – die Entstehung
von oben und unten

24

Noch mal auf die Piste:
Schneesichere Ziele
für Skifahrer

18

AUFSTEIGER



ANTRIEBSLOS? KEINE LUST MEHR? ZUNAHME DES BAUCHUMFANGS? TESTEN SIE SICH.¹

Fast jeder 5. Mann, der wegen bestimmter Erkrankungen in der hausärztlichen Praxis behandelt wird, hat einen niedrigen Testosteronspiegel.² Testosteronmangel kann behandelt werden. Besprechen sie mit Ihrem Arzt, welche Therapieform für Sie geeignet ist.

Zusätzliche Informationen zum Thema Testosteronmangel erhalten Sie bei

Grünenthal Kundenservice



E-Mail: service@grunenthal.com

Online



www.testosteron.de



¹ Dies können Symptome eines Testosteronmangels sein.

² Schneider HJ et al. Prevalence of low male testosterone levels in primary care in Germany Clin Endocrinol (Oxf). 2009 Mar;70(3):446-54

Hoch hinaus!



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

Mögen Sie Hunde? Dann sehen Sie sich sicher auch regelmäßig die überaus erfolgreichen TV-Sendungen des Hundetrainers Martin Rütter an (aktuell z. B. „Die Welpen kommen“ auf RTL und RTL+). Unser Titelmann in dieser Mann-oh-Mann-Ausgabe ist einer der Aufsteiger der letzten Jahre: Er hat die Gunst der Stunde genutzt, um das Thema Hund einem großen Publikum zugänglich zu machen. In seinen TV-Formaten erklärt er Zuschauern die verschiedenen Hunderassen mit ihren Eigenschaften, vermittelt, wie Hundeerziehung funktioniert, und wird nie müde zu sagen, dass ein Hund viel Beschäftigung und Zuwendung braucht, um glücklich zu sein, und dass der Mensch dafür verantwortlich sei. Rütter selbst übernimmt auch Verantwortung: Der 53-Jährige geht zur Prostatakrebs-Früherkennung! Und er nutzt seine Prominenz, um Männer zum Arztbesuch „anzustacheln“, wie er sagt. Was ihn dazu bewegt, das lesen Sie im Interview mit ihm ab Seite 6!

Ein Aufsteiger auch im wörtlichen Sinne ist Alex Megos, einer der besten Kletterer weltweit. Er wurde quasi über Nacht zum Star in der Szene. Die Routen, die der 32-Jährige klettert, sind atemberaubend! Sein Weg zum Gipfel des Erfolgs war allerdings durchaus steinig. Das hat er der Mann-oh-Mann-Redaktion im Gespräch erzählt (ab Seite 12).

Ähnlich schnell berühmt wie Alex Megos wurde auch Prof. Dr. Thomas Wessinghage, als er am 27. August 1980 in Koblenz über die 1.500-Meter-Mittelstrecke einen deutschen Fabel-Rekord aufstellte (3:31,58 Minuten). Dieser behielt 45 Jahre Gültigkeit! Der eine oder andere über 50-Jährige von Ihnen hat den Lauf vielleicht sogar live im TV verfolgt. Neben der Leichtathletik studierte Thomas Wessinghage Medizin und machte sich als Reha-Spezialist und Präventionsmediziner einen Namen. Bücher schreibt er auch: Vor Kurzem erschien sein neuer Titel „Lebenselixier Bewegung“. Darin zeigt Thomas Wessinghage wieder einmal, wie Struktur, Motivation und regelmäßige körperliche Aktivität unsere physische und psychische Gesundheit ganzheitlich stärken kann. Für mich ein wunderbarer Einstieg in 2026!

Ich wünsche Ihnen eine interessante Lesezeit mit Ihrer neuen Mann-oh-Mann.

Ihr

Prof. Dr. Tibor Szarvas

Mann»OH«Mann

Immer schneller? Immer verrückter!

Das neue Jahr wird uns unter anderem die größte Fußball-Weltmeisterschaft aller Zeiten beschenken. Vielleicht ist deshalb ja der 11. Juni ein guter Tag, um einen ganz bestimmten Vorsatz zu fassen.

Hatten Sie sich gute Vorsätze fürs neue Jahr gemacht? Und wann genau im Januar haben Sie sich gedacht, dass Vorsätze eigentlich Quatsch sind? Genau. Zumindest sind sie Quatsch, wenn man sie an dem vermeintlich so gut zu merkenden Datum 1. Januar festmacht.

Damit wir uns nicht falsch verstehen: Vorsätze sind eine prima Sache. Aber gerne auch ab dem 27. März, 5. Mai oder 11. Juni. Wer gesünder essen, mehr Sport treiben oder mit dem Rauchen aufhören will, der kann jeden Tag damit anfangen. Denn die Gefahr, sich so etwas immer nur zu Beginn eines

Ich habe mir da mittlerweile eine Antwort zurechtgelegt: „Ich gehe das neue Jahr olympisch an!“ Auf Nachfrage erkläre ich: „Dabei sein ist alles!“ In diesem Satz steckt alles drin: Wer weiterhin „dabei“ sein will im Leben, muss nämlich auch ein bisschen auf sich achten. Mehr Bewegung, weniger Süßigkeiten, weniger Stress.

Bei der zurückliegenden Silvesterparty bin ich mit meiner Antwort allerdings an einen Schlaumeier geraten. Der hat mir erklärt, dass das offizielle olympische Motto ganz anders lautet: „Schneller, höher, stärker“. Ach, dieses Motto gefällt mir aber nicht! Daran kann auch das Wörtchen „gemeinsam“ nichts ändern, das im Jahr 2021 noch als Feigenblatt hinten angefügt wurde.

Unsere Welt dreht sich doch sowieso schon immer schneller. Muss man sich das auch noch zusätzlich als Ziel setzen? Dieses ewige Denken in Superlativen stört mich ebenfalls: Ist irgendetwas nur dann gut, wenn es schneller, größer oder höher als alles bisher Dagewesene ist? Nein.

Beim Blick auf meinem Jahresplaner sehe ich: Am 11. Juni 2026 findet das Eröffnungsspiel der Fußball-WM statt. Es wird die größte Fußball-WM aller Zeiten. Mit 48 Mannschaften! Zugegeben: Das Motto „Dabei sein ist alles“ passt hier wirklich nicht. Denn wenn man bedenkt, dass es weltweit nur etwas mehr als 200 Länder mit anerkannten Fußballmannschaften gibt, dann ist es ja fast schwieriger, bei diesem verrückten XXL-Turnier nicht dabei zu sein. Aus Protest habe ich mir vorgenommen, ab dem 11. Juni etwas weniger Fernsehen zu schauen.

Ihr Mann»OH«Mann



Jahres vorzunehmen, ist doch die: Wer bereits Mitte Januar schwach wird und einen „Jahresvorsatz“ über Bord wirft, lebt in seinem bewährten Muster weiter – wahrscheinlich bis zur nächsten Silvesterparty, bei der dann erneut in die Runde gefragt wird: „Und, welchen Vorsatz hast du fürs neue Jahr?“

Fußball-WM aller Zeiten. Mit 48 Mannschaften! Zugegeben: Das Motto „Dabei sein ist alles“ passt hier wirklich nicht. Denn wenn man bedenkt, dass es weltweit nur etwas mehr als 200 Länder mit anerkannten Fußballmannschaften gibt, dann ist es ja fast schwieriger, bei diesem verrückten XXL-Turnier nicht dabei zu sein. Aus Protest habe ich mir vorgenommen, ab dem 11. Juni etwas weniger Fernsehen zu schauen.

MANN OH MANN – 01/2026

Editorial	3
Kolumne: Mann»OH«Mann Immer schneller? Immer verrückter!	4
TV-Hundetrainer Martin Rütter Das Hund-Mensch-Team ist sein Thema. Aber er geht auch zur Früherkennung!	6
Männergesundheit spezial Wir sprechen über Hodenkrebs	10
Kletterstar Alex Megos Frei am Fels	12
Prof. Dr. Thomas Wessinghage Ein Leben für die Gesundheit	14
Gesund in Tschechien Auf in die „Goldene Mitte“ Europas	16
Nochmal auf die Piste Schneesichere Ziele für Skifahrer	18
Mann intim Der Patientenfall mit Prof. Sommer Großes Thema: Ist mein Penis groß genug?	20
Dr. Reinhard Friedl Ein Arzt für jede Welle	22
Neue Serie: Ansichten & Einsichten Klasse – die Entstehung von oben und unten	24
Schöne Auszeichnung: Bundesverdienstkreuz am Bande für DGMG-Geschäftsführer Gerd Thomas; Impressum	26

TV-Hundetrainer Martin Rütter

Das Hund-Mensch-Team ist sein Thema. Aber er geht auch zur Früherkennung!

Dank seines Erfolgs mit verschiedenen TV-Formaten ist Martin Rütter zu Deutschlands wohl bekanntestem Hundetrainer geworden. In seinem Podcast „Tierisch Menschlich“ sprach er kürzlich über das Thema Prostatakrebs-Früherkennung. Martin Rütter möchte auch andere Männer dazu motivieren, auf ihre Gesundheit zu achten. Darüber hat er im Interview mit Blue Ribbon Deutschland, einer Kampagne zur Sensibilisierung für Prostatakrebs, gesprochen. Aber natürlich auch über seine Erfahrungen als Hundetrainer ...

Was macht Ihnen an der Arbeit als Hundetrainer besonders Spaß?

Die Kombination Mensch-Hund und die daraus resultierende Vielfalt. Es wird nie langweilig. Jeder Mensch und jeder Hund ist anders und damit auch jedes Mensch-Hund-Team. Ich genieße diese Abwechslung und finde es unglaublich toll, mit Menschen und Hunden zu arbeiten.

Ist Ihnen in den Jahren als Hundetrainer ein Fall besonders in Erinnerung geblieben?

Da gibt es natürlich etliche. Auf Anhieb fällt mir eine ganz absurde Geschichte ein, als der Mann drei Jahre lang auf der Couch geschlafen hat, weil der Hund ihn nicht mehr zu Frauchen ins Schlafzimmer gelassen hat (lacht). Die Schwierigkeit lag aber nicht am Hund, sondern an Frauchen – nämlich sie zu überzeugen, das zu ändern. Denn im Ernst, die Hürde besteht ja häufig darin, bei den Leuten überhaupt ein Bewusstsein zu schaffen, dass sie etwas falsch machen, dass sie mit ihrem Verhalten dem Hund nichts Gutes tun. Bedeutet: Es ist fast nie DER Problemhund, sondern der Mensch, der seine Einstellungen und Verhaltensweisen überdenken und verändern muss.

Apropos Änderung der Verhaltensweisen. Sie sind mit 53 Jahren zur Prostatakrebs-Früherkennung gegangen?

Das ist jetzt aber ein Themenwechsel. Aber es stimmt. Ich habe etwas getan, was für mich wirklich echt ungewöhnlich ist [...] und mich zum allerersten Mal zu einer Vorsorgeuntersuchung begeben, und ich möchte dafür sehr proaktiv werben, denn eigentlich sollte man als älterer Herr ab 50 so Sachen wie Prostata, Magen und Darm mal untersuchen lassen. Und ich habe da immer einen Bogen rum gemacht.



Können Sie erklären, warum?

Bei mir ist es immer so, dass ich zu so was keinen Bock habe. Jetzt muss ich da hin und in so einer Praxis warten. Also das ist wirklich nix anderes als die ganze Organisation, drum herum, die mich nervt. Und dann gab es hier großen familiären, sozialen Druck und meine Schwester sagte: „So, pass auf, Junge, du hast ja gesagt, du möchtest das machen. Wir nehmen dich beim Wort.“ Und dann habe ich mich dem gebeugt. [...] Alle Ergebnisse waren wunderbar und ich gelobe wirklich, dass ich das jetzt regelmäßig einbinde, und vielleicht kann ich da den ein oder anderen Mann anstacheln, das auch zu tun. Als ich rausgegangen bin, habe ich als Erstes natürlich meine Schwester angerufen und ihr gesagt: „War ja alles sinnlos. Ich bin kerngesund.“ Aber das war natürlich nur der familiäre Spaß.



Über Blue Ribbon Deutschland



Blue Ribbon Deutschland ist die bundesweite Initiative der gemeinnützigen Organisation Awareness Deutschland zur Aufklärung über Prostatakrebs. Ziel der Arbeit ist es, dem Tabu, das über dieser Erkrankung liegt, entgegenzutreten und den Prostatakrebs in die öffentliche Wahrnehmung zu rücken. Der Besuch in der ärztlichen Praxis soll zur Selbstverständlichkeit werden und das Gespräch über die Erkrankung darf nicht länger hinter vorgehaltener Hand stattfinden. Denn in Deutschland erkranken jedes Jahr über 70.000 Männer an Prostatakrebs, was diese Erkrankung zu einem gesellschaftlich relevanten Thema macht. Die gemeinnützige Arbeit der Blue-Ribbon-Deutschland-Kampagne findet ganzjährig statt, fördert das bürgerliche Engagement und lädt zum Mitmachen ein.
www.blueribbon-deutschland.de

Martin Rütter wurde 1970 in Duisburg geboren und war ursprünglich Fußballer. Nach einem Studium der Tierpsychologie wandte er sich dem Hundetraining zu und hat sich auf die Mensch-Hund-Beziehung spezialisiert, wobei er weniger auf die Kommunikation mit dem Hund als vielmehr auf das Training der Menschen setzt. Bekannt wurde Martin Rütter durch seine Fernsehauftritte (aktuell z. B. „Die Welpen kommen“, sonntags um 19.05 Uhr bei RTL und RTL+) und das Buch „Der will nur spielen“.

Danke, dass Sie damit so offen umgehen. Aber lassen Sie uns wieder zurück zum Thema Hund und Hundeerziehung kommen. Welche Fälle bewegen Sie besonders?

Im Prinzip hat jeder einzelne Fall seine bewegenden und emotionalen Momente. Besonders schön ist es natürlich immer dann, wenn ich helfen kann und am Ende des Trainings für Hund und Mensch einfach mehr Qualität entstanden ist. Traurig machen mich die Momente, in denen ich nichts mehr für ein Mensch-Hund-Team tun kann. Es ist aber in der Regel nicht so, dass der Hund nicht mehr lernfähig, sondern die Beziehung zwischen dem Menschen und dem Hund derart belastet ist, dass es keinen Sinn mehr macht. Statistisch gesehen sprechen wir hier von einem Hund pro Jahr.

Wie schaffen Sie es, mit solchen Fällen umzugehen?

Zum einen mit der Gewissheit, dass auch solche Erlebnisse einfach dazugehören – so bedauerlich das auch ist. Auf der anderen Seite durch die vielen Fälle, die schön zu Ende gehen.

Was sollten Hundehalter bei der Erziehung ihres Vierbeiners unbedingt beachten?

Sie sollten unbedingt die drei Kardinalfehler vermeiden. Ers-

tens die extreme Vermenschlichung, denn diese schürt Erwartungen, die der Hund niemals erfüllen kann. Ein Hund kann nicht denken und handeln wie ein Mensch. Dazu kommt mangelnde Konsequenz – womit ich nicht Strenge oder Härte meine. Es ist ja oft so: Menschen stellen Regeln auf, gehen dann aber zu lax mit diesen um.

Immer sonntags darf der Hund mit am Frühstückstisch sitzen und bekommt sein Leberwurstbrötchen, an den anderen Tagen aber nicht. Das kapiert kein Hund und verunsichert ihn nur. Ein Hund benötigt klare Regeln, nur so kann er Vertrauen zu seinem Menschen aufbauen und sich auch in schwierigen Situationen auf ihn verlassen. Und ein weiteres Problem ist die mangelnde Beschäftigung. Hunde brauchen körperliche und geistige Auslastung.

Schwellkörpertraining mit Vakuum-Erektionshilfen

Neue Anwenderstudie zeigt deutliche Verbesserung bei ED

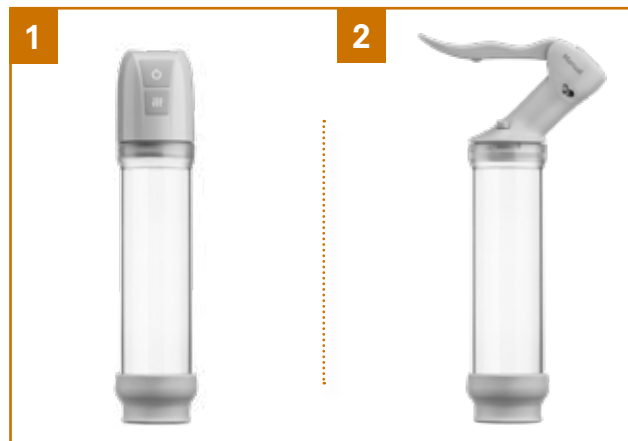
Weltweit sind mehr als 150 Millionen Männer von erektiler Dysfunktion (ED) betroffen, und bis zu 70 Prozent der Männer leiden nach einer radikalen Prostatektomie daran.

Postoperative ED wird in erster Linie durch eine vorübergehende oder dauerhafte Schädigung des Nervus cavernosus verursacht, was zu einer verminderten nächtlichen und spontanen Erektion, einer verminderten Sauerstoffversorgung der Schwellkörper und einer beschleunigten Apoptose und Fibrose der glatten Muskulatur führt. Diese Veränderungen tragen nicht nur zur erektilen Dysfunktion bei, sondern auch zu einer messbaren Verkürzung des Penis.

Pharmakologische Therapien wie Phosphodiesterase-5-Hemmer (PDE5i) zeigen in diesem Zusammenhang oft eine unzureichende Wirksamkeit, da ihr Wirkmechanismus von einer ausreichenden neuronalen Signalübertragung und einer intakten Funktion der glatten Muskulatur abhängt, die beide nach einer Nervenverletzung beeinträchtigt sind.

Vakuum-Erektionshilfen (VEDs) erzeugen einen kontrollierten Unterdruck, der eine akute Erweiterung der Sinusoide der Schwellkörper bewirkt und den Zufluss von sauerstoffreichem Blut aus den Arterien verbessert. Die Anwendung von VEDs erhöht nachweislich den arteriellen Blutfluss, verbessert die Sauerstoffversorgung der Schwellkörper, hilft, die Compliance der glatten Muskulatur aufrechtzuerhalten, schwächt die Fibrose ab und hilft somit, die Penislänge zu erhalten. Damit ist die Vakuum-Erektions-Therapie (VET) ein wichtiger Bestandteil der Penisrehabilitation.

Eine aktuelle Anwenderumfrage mit den VEDs **Active3® Erection System (AES3)** und dem



Die VEDs **Active3® Erection System „1“ (AES3)** und **Manual Erection System „2“ (MES)** aus dem Hause Medintim haben jeweils eine Hilfsmittelnnummer. Sie werden im Rahmen der Penisrehabilitation, etwa nach einer radikalen Prostatektomie, von den Krankenkassen bezahlt und sind z. B. über den Sanitätsfachhandel erhältlich.

Manual Erection System (MES) zeigte nun, dass über 90 % der Anwender zufrieden waren mit der Funktionsweise des jeweiligen Geräts und der erektilen Leistungsfähigkeit. Sie gaben an, deutliche Verbesserungen hinsichtlich Selbstvertrauen, Intimität und allgemeiner Lebensqualität gewonnen zu haben. Knapp die Hälfte der Umfrageteilnehmer waren Anwender nach einer Prostatektomie. Die Teilnahme war freiwillig, und alle Antworten wurden vor der Analyse anonymisiert.



Wie funktioniert eine Vakuum-Erektionshilfe?

Wie das Schwellkörpertraining mit den VEDs funktioniert, wird anhand von **YouTube-Videos** erläutert.
Z. B.: www.youtube.com/watch?v=wsOlhOm7xMg



Gewichtsabnahme mit Abnehmspritzen:

Warum Muskelerhalt und Testosteronspiegel wichtig sind

Mit „Abnehmspritzen“ (auch unter dem Namen GLP-1-Analoga bekannt) gelingt vielen Menschen mit starkem Übergewicht erstmals eine deutliche Gewichtsreduktion. Schon fünf bis zehn Prozent weniger Gewicht können sich positiv auf die Gesundheit auswirken. Studien zeigen aber auch: Während das Fett schwindet, geht oft gleichzeitig viel Muskelmasse verloren. Noch wichtiger wird dieses Thema, wenn zusätzlich ein Testosteronmangel besteht. Etwa jeder zweite Mann mit Adipositas ist davon betroffen, häufig ohne es zu wissen. Denn die Symptome werden oft anderen Ursachen zugeschrieben.

Typische Anzeichen eines Testosteronmangels beim Mann sind:

- » Libidoverlust und Potenzprobleme
- » Antriebsschwäche, Müdigkeit
- » Schlaf- und Konzentrationsstörungen
- » Stimmungsschwankungen bis hin zu depressiven Verstimmungen
- » abnehmende Muskelmasse und -stärke

Das Hormon Testosteron spielt eine zentrale Rolle für die Männergesundheit. Fällt es zu niedrig aus, kann es zu Testosteronmangel-Symptomen kommen und das allgemeine Wohlbefinden beeinträchtigen. Unter www.testocheck.de steht ein anonymer und kostenloser Online-Selbsttest zur Verfügung, der von Expertinnen und Experten entwickelt wurde. Zeigt der Test einen möglichen Testosteronmangel an, sollten die Betroffenen umgehend eine hausärztliche, urologische oder andrologische Praxis aufsuchen, um ihren Testosteronwert überprüfen zu lassen.

Um sowohl Gewicht als auch Muskulatur stabil zu halten, wurde für Männer mit Adipositas und Testosteronmangel ein Drei-Säulen-Konzept entwickelt:

1. Abnehmspritzen:

Sie erleichtern die Gewichtsabnahme. Durch den Körperfettabbau steigt zwar der Testosteronspiegel an. Gleichzeitig können aber Nebenwirkungen wie Übelkeit, Depressionen und Muskelabbau auftreten. Eine Therapie mit GLP-1-Medikamenten ist zudem mit hohen Kosten verbunden und es kann schwierig sein, die Medikamente abzusetzen.

2. Ernährung und Krafttraining:

Eine eiweißreiche, ausgewogene Kost und regelmäßiges Krafttraining helfen, Muskeln zu erhalten und sogar neu aufzubauen. Beides kann dem Muskelabbau entgegensteuern.

3. Testosterontherapie:

Eine Testosterontherapie kann gezielt unterstützen, wenn der Testosteronspiegel zu niedrig ist. Dadurch fällt es dem Körper leichter, Muskulatur aufzubauen, und Testosteronmangel-Beschwerden lassen nach. Die Therapie kann zeitlich begrenzt erfolgen. Mögliche Risiken sollten durch eine Ärztin bzw. einen Arzt abgewogen werden.

Fazit:

Wenn Männer mithilfe von Abnehmspritzen Gewicht verlieren, sollten sie nicht nur auf die Zahl auf der Waage, sondern auch auf den Verlust von Muskelmasse und ihren Testosteronspiegel achten. Bei adipösen Männern, die gleichzeitig unter einem Testosteronmangel leiden, kann das Drei-Säulen-Konzept dazu beitragen, das Gewicht zu reduzieren und auch dem Muskelmasseverlust entgegenzuwirken.

Unter www.testocheck.de können Männer anonym überprüfen, ob ein Testosteronmangel vorliegen könnte. Wenn das Ergebnis auf einen Mangel hinweist, sollten Betroffene ihren Testosteronspiegel zeitnah in einer Arztpraxis messen lassen.



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

Das Experten-Gespräch: Hodenkrebsprävention

Schon ab dem 20. Lebensjahr selbst abtasten

Die Prävention von Hodenkrebs ist leichter umzusetzen, als viele denken. Sie erfordert nicht zwingend einen Arztbesuch. Der bekannte Männerarzt Priv.-Doz. Dr. Tobias Jäger beschreibt hier, wie das korrekte Abtasten der Hoden funktioniert.

Warum ist diese Vorsorgemaßnahme vor allem für junge Männer wichtig, Herr Dr. Jäger?

Hodenkrebs tritt bei Männern meist zwischen dem 20. und 45. Lebensjahr auf und stellt in dieser Altersgruppe mit einem Anteil von rund 25 % die häufigste Krebsart dar. Insgesamt erkranken in Deutschland pro Jahr etwa 4.000 junge Männer an Hodenkrebs. Die Gefahr, dass dieser unentdeckt bleibt, ist groß: Männer gehen – wenn überhaupt – meist erst ab dem 45. Lebensjahr erstmals zum Urologen, und zwar im Rahmen der empfohlenen Prostatakrebsvorsorge, einer Kassenleistung.

Eine generelle Empfehlung zur regelmäßigen Hodenkrebsvorsorge im Sinne eines allgemeinen Screenings besteht nicht?

Nein. Einige wenige Krankenkassen fordern ihre jungen Mitglieder dennoch auf, die Hoden auch ohne konkreten Anlass untersuchen zu lassen, und erstatten dem Arzt die Kosten für die Früherkennungsmaßnahme. Der überwiegende Teil der Kostenträger spricht eine solche Empfehlung aber nicht aus und orientiert sich damit an den Leitlinien der Onkologischen Fachgesellschaften zu Hodentumoren. In der Leitlinie wird lediglich eine regelmäßige Selbstuntersuchung empfohlen, die durch die jungen Männer erfolgen

soll und damit zu einer frühzeitigen Diagnosestellung führen kann. Gerade an dieser Stelle sind also die Eltern, Kinderärzte und Lehrer gefragt, die Heranwachsenden für das Thema zu sensibilisieren und für die Selbstuntersuchung zu motivieren.

Auf welche Beschwerden sollte man denn mit einem Besuch beim Urologen reagieren?

Einen Hinweis auf die Erkrankung geben etwa eine tastbare Verhärtung, Schmerz, Schwellung oder ein Schweregefühl in den Hoden.

Wie klären Sie die Diagnose ab?

Die Diagnostik erfolgt zunächst mittels Tastuntersuchung und Ultraschall. Entscheidend ist dabei, dass das Sonographiegerät mit einem entsprechend zur Hodenuntersuchung geeigneten Ultraschallkopf ausgestattet ist. Zur weiterführenden Diagnostik kommen schichtbildgebende Verfahren wie CT oder MRT zum Einsatz.

Was passiert, wenn ein Hodentumor entdeckt wird?

Wird bei der Untersuchung ein tumorverdächtiger Befund erhoben, ist die operative Hodenfreilegung in der Klinik meist unumgänglich. Und bei eindeutigem Nachweis eines bösartigen Tumors wird der befallene Hoden in der Regel entfernt. Bestehen während der Operation Zweifel, dass es sich tatsächlich um einen bösartigen Hodentumor handelt, wird das Ergebnis einer Schnellschnittuntersuchung abgewartet, bei der der Pathologe das Gewebe schon während der Operation feingeweblich untersucht und sofort übermittelt, ob sich der Verdacht auf das Vorliegen von Hodenkrebs bestätigt hat. Bei einem örtlich auf den Hoden begrenzten Tumor ist die Erkrankung mit der Operation behoben. Haben die Tumorzellen den Hoden bereits im Sinne einer Metastasierung verlassen, ist eine Nachbehandlung erforderlich. Je nach Gewebemuster sprechen Hodentumorzellen dabei sehr gut auf eine Strahlen- oder Chemotherapie an.



Ratgeber „Männergesundheit“ – **JETZT BESTELLEN!**

Der Ratgeber „Männergesundheit“ gibt einen verständlichen und wissenschaftlich fundierten Überblick über die Gesundheitsvorsorge und typische Erkrankungen des Mannes während seiner zweiten Lebenshälfte. Sowohl die klassisch urologischen Themen, insbesondere Erkrankungen der Prostata, Hoden und Harnblase, wie auch Fragen zur Fertilität, zu Erektionsproblemen und zum Hormonhaushalt werden besprochen. Aber auch die Aspekte Bewegung, mentales Wohlbefinden und Ernährung werden thematisiert.

Informativ und verständlich gibt das Sachbuch viele Antworten auf wichtige Fragen der Männergesundheit und konkrete Tipps für Vorsorge- und Präventionsmaßnahmen.



**T. Jäger, Männergesundheit,
Was Männer wissen sollten,
um gesund zu bleiben
Springer, 24,99 €**

Welche Folgen hat das für den jungen Patienten?

Neben der resultierenden Unfruchtbarkeit ist der Mann anschließend auf eine lebenslange Substitutionsbehandlung mit Testosteron angewiesen, um den dann irreversiblen Hormonmangel auszugleichen. Ein Kinderwunsch kann dennoch zur Erfüllung kommen: Bis zur Vollendung des 50. Lebensjahres haben Männer einen gesetzlichen Anspruch auf Kostenübernahme zur Kryokonservierung von Spermien vor einer potenziell keimzellschädigenden Therapie. Das bedeutet, dass Spermien vor Therapiebeginn zur späteren künstlichen Befruchtung gewonnen und zulasten der Krankenkasse eingefroren werden dürfen. „Zu keimzellschädigenden Behandlungen zählen insbesondere die operative Entfernung von Keimdrüsen, eine Strahlentherapie mit zu erwartender Schädigung der Keimdrüsen sowie potenziell fertilitätsschädigende Medikationen“, so die kassenärztliche Bundesvereinigung KBV.

Wie ist die Prognose für die Patienten?

Wird Hodenkrebs im Anfangsstadium gefunden, also ein kleiner, auf den Hoden beschränkter Tumor früh entdeckt, und liegt keine Metastasierung vor, so beträgt die krebspezifische 10-Jahres-Überlebensrate bei adäquater Therapie 99,7 %! Eine bessere Prognose kann es somit fast nicht geben!

Vorsorge ist damit das A und O für junge Männer?

Ja, die Selbstuntersuchung ist für junge Männer sehr wichtig.

Können Sie das richtige Vorgehen beim Abtasten beschreiben?

Am besten lässt sich der Hoden untersuchen, wenn der Hodensack „entspannt“ ist. Dies ist in der Regel beim warmen Duschen oder Baden der Fall. Nun kann der Hoden durch ein vorsichtiges Abtasten an allen Stellen gut untersucht werden. Hierbei wird der Hoden behutsam zwischen Daumen und Zeigefinger gehalten und mit der anderen Hand über allen Anteilen abgetastet (Abb. 1). Wichtig zu wissen: Normales, d. h. gesundes Hodengewebe tastet sich prall elastisch, vergleichbar mit dem Daumenballen an der Innenhand (Abb. 2). Verdächtige und damit abklärungsbedürftige Veränderungen fühlen sich hingegen eher wie ein Fingerknöchel bei locker geschlossener Faust an der Außenseite der Hand an, also ziemlich hart (Abb. 3). Aber bitte keine Panik!

Nicht jede Verhärtung ist gleich ein bösartiger Hodentumor. Es gibt auch harmlose Zysten und Verkalkungen innerhalb der Hodenhülle, die für Betroffene vollkommen ungefährlich sind. Die Ultraschalluntersuchung beim Urologen schafft meist sofortige Klarheit.



1



2



3

Kletterstar Alex Megos

Frei am Fels

Es wäre Alex Megos nicht recht, wenn man ihn als neuen Star der deutschen Kletterszene beschreibt. Dabei ist der bescheidene 33-Jährige aus Erlangen genau das. Seine Spezialdisziplin sind Routen am Fels, wobei die Herausforderung nicht hoch genug sein kann – Megos hat mehrere Strecken im 9. Schwierigkeitsgrad gemeistert, mehr geht beim Klettern nicht. Ein Buch hat er auch schon geschrieben („Frei am Fels“, EdelSports, 22 €). Wir haben Alex zum Gespräch gebeten.

Alex, du bist einer der besten Kletterer weltweit, hast an Olympischen Spielen in Tokio und Paris teilgenommen. Warum ist Klettern für dich die größte Sportart der Welt?

Alex Megos: Für mich ist Klettern eine unerschöpfliche Sportart. Seit ich angefangen habe zu klettern, also mit sechs, sieben Jahren, ist das für mich nie uninteressant geworden: Es gibt immer noch schwerere Aufgaben, die auf mich warten, und die ganze Welt ist voll davon. Dadurch, dass ich als Profi vom Klettern lebe, bestimmt diese Suche nach der nächsten Route und die Arbeit an Problemen, die ich nicht

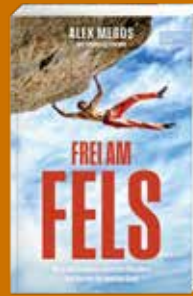
gelöst habe, nicht nur mein körperliches Training, sondern auch meine Gedanken. Und das Klettern, zumindest draußen am Fels, ist jedes Mal eine Erfahrung von Natur und Gemeinschaft.

Deine Paradedisziplin ist das Lead-Klettern. Kannst du uns das beschreiben?

Lead- oder Vorstieg-Klettern ist die klassische Variante des Sportkletterns. Gesichert von einem oder einer Kletterpartner:in am Boden klickt man sich selbst in die Sicherung, bis man den letzten Haken, den Umlenker, erreicht hat. Hilfsmittel sind dabei nicht erlaubt.

Du bist quasi über Nacht weltberühmt geworden. Durch was? 2013 fuhr ich mit Freunden zum Klettern nach Siurana. Ein typischer Urlaubstrip zu der Zeit: in ein Klettergebiet fahren, campen und so viel schwere Routen sammeln wie möglich. Die

Alex Megos, Jahrgang 1993, ist Deutschlands neuer Kletterstar. 2013 wurde er durch einen Coup über Nacht in der Szene bekannt. Alex hatte als erster Kletterer überhaupt eine extrem schwierige Route (9a bzw. UIAA XI) spontan („onsight“) aufs erste Mal durchstiegen. Seit-her ist Megos mit unermüdlichem Fleiß bis in die Weltspitze geklettert. Neben dem Klettersport engagiert sich Megos für Klimaschutz und Nachhaltigkeit.



Lesenswert

„Frei am Fels“
Alex Megos mit Andreas Thamm
Edel Sports, 22,00 €

Idee einer Karriere als Profi spielte für mich damals noch keine Rolle. Eigentlich wollte ich mich an die Route La Rambla wagen, Schwierigkeitsgrad 9a+, mein absolutes Limit zu der Zeit. Routen dieser Art klettert man normalerweise nicht beim ersten Versuch, man erschließt sie sich tage- und manchmal wochenlang. Für den Einstieg in La Rambla hätte ich die Hilfe eines erfahrenen Freundes gebraucht, der aber noch nicht vor Ort war. Also stieg ich, einfach um etwas zu tun haben, in die Route Estado Critico ein, eine 9a, also auch verdammt schwer. Estado Critico verlangte mir einiges ab, aber ich fiel einfach nicht ins Seil, und als ich oben ankam, verstand ich: Das war ein Weltrekord. Noch nie hatte ein Kletterer eine 9a onsight geklettert, also ohne Vorinformationen beim ersten Versuch. In der Kletterszene verbreitete sich diese Nachricht noch bevor ich überhaupt wieder festen Boden unter den Füßen hatte ...

Wie hast du festgestellt, dass du gut bist im Klettern?

Ich komme aus Erlangen in Franken, einer Gegend mit einer großen Klettertradition. Weil mir der Sport Spaß machte, stieß ich zu einer Jugendgruppe, die regelmäßig trainierte. Schon meinen allerersten Trainern fiel auf, dass ich die schweren Aufgaben, die sie uns in der Halle stellten, ohne große Mühen bewältigen konnte. Und dann ging es natürlich auch ziemlich schnell mit den ersten Wettbewerben im Jugendbereich los ...

Welche Eigenschaften sind wichtig fürs Klettern?

Klassischerweise würde man wahrscheinlich sagen Hartnäckigkeit, Geduld, Fokus. Ich habe mit der Zeit ge-

lernt, wie wichtig es für meine Arbeit ist, auch loslassen und Abstand nehmen zu können. Während ich am Anfang meiner Karriere sehr verbissen und für meine Mitmenschen kurz vor einem wichtigen Durchstieg manchmal schwer zu ertragen war, bin ich heute viel gelassener und kann den Dingen die Zeit einräumen, die sie brauchen.

In deinem Buch „Frei am Fels“ schreibst du, dass du zwischenzeitlich auch Probleme mit Essstörungen hattest. Wie kam es dazu und wie kamst du da raus?

Es gab nicht den einen Punkt, an dem diese Störung begann. Schon in meiner Jugend entwickelte ich einen starken Ehrgeiz in Sachen Klettern, ich wollte jeden Tag nichts anderes als trainieren, ich wollte nur besser werden und es fiel mir schwer, mit Rückschlägen umzugehen. In unserem Sport gibt es eine ungute Verknüpfung von Gewicht und Leistung. Als junger Mensch hatte ich große Angst, schlechter zu klettern, wenn ich schwerer wäre. Daraus entwickelten sich bestimmte Ess-Zwänge, die ich nur mit langjähriger Therapie in den Griff bekommen konnte. Und dank eines stabilen Umfelds, das mein Problem ernst nahm.

Du bist 33 Jahre jung. Wie lange kannst du deinen Sport noch ausüben?

Hoffentlich bis ich ins Grab falle.

Wie sieht dein Trainingsalltag aus?

Meist trainiere ich 20–30 Stunden die Woche verteilt auf 6 Tage. Denn Rest der Zeit kann ich gut mit Arbeiten in unserer Halle füllen. Außerdem habe ich auch eine Klettergriff-Firma gegründet und versuche auch auf YouTube, den Leuten das klettern näherzubringen.

Hast du Förderer und Unterstützer?

Meine wichtigsten Förderer sind meine beiden Trainer Dicki Korb und Patrick Matros, die mich seit bald 20 Jahren begleiten.

Hast du besondere Projekte, die du in diesem Jahr (2026) umsetzen möchtest?

Mein großes Ziel bleibt die 9c. Weltweit gibt es nur drei Kletterrouten in diesem Grad. An einer von ihnen projiziere ich derzeit in Norwegen. Außerdem hat es mir eine schwere Erstbegehung in der Red River Gorge in den USA angetan. Und dann natürlich auch das Projekt an der Magdalenenwand bei uns in der Fränkischen Schweiz.

Prof. Dr. Thomas Wessinghage war einer der erfolgreichsten deutschen Leichtathleten und ist eine etablierte Stimme in der Gesundheitsbildung. Nach seiner aktiven Sportler-Karriere war er als Facharzt für Orthopädie, Physikalische und Rehabilitative Medizin und Sportmedizin tätig, zuletzt als Ärztlicher Direktor und Chefarzt der Medical Park Kliniken im Tegernseer Tal. Heute ist er Prorektor der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement sowie 1. Vorsitzender des Arbeitgeberverbands deutscher Fitness- und Gesundheits-Anlagen.

Ein Leben für die Gesundheit



Thomas Wessinghage zählt zu den bekanntesten deutschen Mittel- und Langstreckenläufern. Seine sportlichen Erfolge sind legendär: 22 deutsche Meistertitel, Europameister über 5.000 Meter (1982) und der knapp 45 Jahre gültige deutsche Rekord über 1.500 Meter (1980), der erst Anfang Juni 2025 geknackt wurde. Doch Thomas Wessinghages Leistung beschränkt sich nicht auf den Sport. Parallel zur aktiven Laufbahn studierte er Medizin und machte sich als Reha-Spezialist und Präventionsmediziner einen Namen. Vor Kurzem ist sein neues Buch erschienen: „Lebenselixier Bewegung“. Darin verbindet Thomas Wessinghage Biografisches – von den ersten Laufschuhen bis zu Olympischen Spielen – mit gesundheitsmedizinischen Empfehlungen und entwickelt dabei eine sehr persönliche und fundierte Haltung zur Frage, wie wir unseren Körper gesund und leistungsfähig erhalten. Er zeigt, wie Struktur, Motivation und regelmäßige körperliche Aktivität unsere physische und psychische Gesundheit ganzheitlich stärken kann. Darüber haben wir mit ihm gesprochen.

Herr Prof. Wessinghage, was hat Sie bewogen, sich in der Medizin besonders dem Thema Prävention zuzuwenden?

Prävention beinhaltet die ethisch-moralisch sinnvollsten Maßnahmen der Medizin. Krankheiten zu verhindern, ist viel besser, als entstandene Krankheiten zu behandeln.

Sie sagen, dass Disziplin, Respekt und wertschätzendes Verhalten seinen Mitmenschen gegenüber Schlüsselkompetenzen sind. Können Sie das kurz erläutern?

Disziplin ist eine Eigenschaft, die die Funktionsweise des Organismus unterstützt. Der entsprechende medizinische Fachbereich wird „Ordnungstherapie“ genannt. Respekt und wertschätzendes Verhalten Mitmenschen gegenüber sind Grundeigenschaften, die ein harmonisches Zusammenleben gewährleisten. Sie sorgen auch für ein gutes inneres Gleichgewicht, dienen also nicht unwesentlich der Vorbeugung von psychischen Störungen.



Lesenswert

Prof. Dr. Thomas Wessinghage
Lebenselixier Bewegung
Bonifatius Verlag, 22,00 €

Eine weitere Aussage lautet: „Der Körper möchte gesund sein.“ Wie drückt sich das aus?

Der menschliche Organismus weist eine unüberschaubare Vielzahl von Strukturen und Prozessen auf, deren Aufgabe die Abwehr von Krankheiten und Funktionsstörungen ist. Daraus lässt sich sehr einfach schließen, dass das Gesunderhalten des Organismus zu seinen Hauptanliegen zählt und wir quasi automatisch zum Erfüllungsgehilfen des Organismus werden, indem wir z. B. einen gesundheitsfordernden Lebensstil pflegen.

Aus Ihrer Sicht schlägt die Politik bei Gesundheit eine falsche Richtung ein, indem bei der Prävention eher Gelder gekürzt werden. Dafür wird in Vorsorgeuntersuchungen und Ähnliches investiert. Weshalb sollte der Bereich der Prävention mehr gefördert werden?

Eine Vorsorgeuntersuchung an sich macht nicht gesund. Sie zeigt allenfalls Bereiche auf, in denen gesundheitsfördernde Maßnahmen oder Behandlungen ergriffen werden müssten. Prävention im Sinne eines gesunden Lebensstils kommt bereits vorher zum Zuge. Je gesünder mein Lebensstil, desto geringer die Wahrscheinlichkeit, dass Vorsorgeuntersuchungen auffällige Befunde liefern.

Können Sie uns einen kleinen Tipp mit auf den Weg geben, wie man sich selbst motiviert, heute mit Bewegung anzufangen?

Beginnen Sie – lustbetont – mit Bewegungsformen, die Ihnen Spaß machen. Beginnen Sie ganz gezielt auf einem Niveau, das Ihnen leichtfällt. Machen Sie sich zunächst frei von irgendwelchen Körper- (Abnehmen) oder Leistungszielen (mindestens 10.000 Schritte). Bauen Sie diese Bewegungspause regelmäßig in Ihren Tagesablauf ein (z. B. 3 x pro Woche).



Vítejte in Tschechien!



Wellnessen, Radfahren und Erholen in der Goldenen Mitte Europas

Wer die Goldene Mitte Europas erkundet, begegnet einem Land, das Geschichte und Moderne vereint: Städte wie Prag, Brunn oder Ostrava gelten mit ihren historischen Zentren und ihrer visionären Architektur als Zeitzeugen – damals wie heute. Entlang der 817 Kilometer langen deutsch-tschechischen Grenze lässt die Natur beide Seiten eins werden. Während sich der dicht bewachsene Böhmerwald mit seinen Moorgebieten bis ins Bayerische erstreckt, birgt die Sächsisch-Böhmische Schweiz Wanderwege zu bizarren Sandsteinformationen. Auch im Landesinneren zeigt Tschechien mit dem mystischen Riesengebirge, weniger bekannten Skiorten oder dem Naturschutzgebiet Pollauer Berge viele Facetten. In der ersten Folge unserer zweiteiligen Reise-Serie zu Tschechien lest ihr, weshalb sich ein Besuch in der berühmten Stadt Marienbad unbedingt lohnt!

So verbunden wie die deutsch-tschechische Grenze in der Natur verläuft, so fließend reist man mit dem Auto z. B. über die A9/D5 aus Nürnberg in Richtung Prag. Verlässt man die D5 an der Ausfahrt 128, cruist man in einen gemächlichen halben Stündchen Landstraße in das berühmte Marienbad (Mariánské Lázně). Seit 2021 ist es eine der „Great Spa Towns of Europe“. Mit Karlsbad und Franzensbad bildet Marienbad das westböhmische Bäderdreieck, das zum UNESCO-Welterbe zählt! In Marienbad kurte Goethe mehrfach und ließ sich

dort für seine Werke inspirieren. Die Komponisten Antonín Dvorák und Frédéric Chopin taten es ihm gleich. Prominenz aus Kunst, Wissenschaft, Politik und (Geld-)Adel folgte den großen Spuren. Heutzutage ist Marienbad Ziel für kultur-, gesundheits- und sportaffine Menschen aller Altersgruppen.

Marienbads natürliche Heilmittel – heute gefragter denn je

Es sind geologische Weltwunder: die bis zu 40 Mineralquellen in der westböhmisches Region! Sie werden als Heilmittel für vielerlei Beschwerden genutzt. Die spürbar saubere Luft rührt aus dem Kaiserwald her und machte die Stadt zu einem zertifizierten Luftkurort. Marienbad ist der älteste Kurort der Tschechischen Republik, der seine historischen Wurzeln modern in Szene setzt: Neben klassischer Kurerholung kann man ganzheitliche Konzepte des „Better Agings“ und „Longevity“ nutzen. Man golft und fährt Rad auf hervorragendem Terrain. In der malerischen Umgebung des ursprünglichen Naturschutzgebietes Kladsko ist es aber auch leicht, Ruhe und Kraft zu finden.



Marienbad ist ein traditioneller, von der UNESCO geschützter Kurort. Highlights sind u. a. der Kaiserwald, die romantischen Kolonnaden und bis zu 40 Mineralquellen – ein geologisches Weltwunder!



„Longevity“ in Marienbad

Das Falkensteiner Spa Resort Mariánské Lázně hat sich dem „Longevity“ verschrieben. Von außen beeindruckt das Resort durch seinen architektonischen Glanz. Innen finden täglich gefragte Kuranwendungen statt: etwa ganzheitliche „Longevity“-Konzepte, die Stoffwechsel-diagnostik und andere Gesundheitsanalysen beinhalten. Auf Basis der Ergebnisse werden umfassende individuelle Empfehlungen zur Gesundheits- und Vitalitätsverbesserung für die Gäste entwickelt und durch praktische wie alltagstaugliche Anleitung für eine effektive Anpassung des Lebensstils ergänzt. Man kocht ausgewählt und kauft regional ein, was den Gästen gesundheitlich gut bekommt und ausgezeichnet schmeckt. Auch auf Einzelwünsche und -bedarfe geht man dabei bewusst ein.

[www.falkensteiner.com/
spa-resort-marienbad](http://www.falkensteiner.com/spa-resort-marienbad)



Weitere Informationen: www.visitczechia.com

Noch mal auf die Piste

Schneesichere Ziele für Skifahrer

Einmal Skifahren, immer Skifahren! Wer nicht ohne kann, dem legen wir Winterurlaub in diesen Skigebieten ans Herz:

TIROL – ST. ANTON AM ARLBERG: Die Wiege des alpinen Skilaufs

Mit 85 Bergbahnen und Skiliften, mehr als 300 km markierten Abfahrten und 200 km Varianten im freien Gelände zählt das gemütliche Bergdorf St. Anton am Arlberg in Tirol zu den renommiertesten Wintersportorten weltweit. Nach schneereichen ersten Wochen des Jahres mit vielen sportlichen Highlights herrschen ab März, wenn die Tage länger und wärmer werden, optimale Bedingungen für Skitourengänger. Pünktlich zum Frühjahrsskilauf lotst dann das Tanzcafé Arlberg Music Festival zahlreiche internationale Acts in die Region. Für Gäste bedeutet das ab Ostern den Genuss von spannend besetzten Bühnen und Tanzflächen – nur wenige Schwünge entfernt von einigen der weltbesten Skipisten. Neben den Tanzbeinen glühen am 18. April die letzten Muskeln des Winters, wenn „Der Weisse Rausch“ 555 Athleten zum Massenstart an den Vallugagrät bittet. Am Ende der unpräparierten 7,5-Kilometer-Strecke feiert die jubelnde Menge im Tal nach olympischem Gedanken nicht nur die Schnellsten, sondern alle, die verrückt genug waren, sich diesem Abenteuer zu stellen. Die Saison endet am 19. April 2026. www.stantonamarlberg.com



Wo übernachten?

Landhaus Albert Murr
www.landhaus-murr.at



SALZBURGER LAND – Region Saalfelden Leogang

Die Region Saalfelden Leogang gilt längst als Hotspot für Skifahrer, Langläufer, Winterwanderer und Genießer. Umgeben von unberührten Tiefschneehängen und top präparierten Loipen liegt dort, im Dorfzentrum von Leogang, das familiengeführte Vier-Sterne-Superior-Hotel Der Löwe. Nur 100 Meter entfernt warten der Schanteilift mit Flutlichtpiste und verschiedene Loipeneinstiege – für den ersten Schwung im Morgengrauen oder die letzte Abfahrt unter Sternen. Denn dreimal die Woche ist am Schanteilift „Nachtskilauf“. Wer Größeres im Sinn hat, erreicht mit dem kostenfreien Elektro-Shuttle in wenigen Minuten den Skicircus Saalbach Hinterglemm Leogang Fieberbrunn. Als eines der größten Skigebiete Europas mit 408 Abfahrtskilometern, verteilt auf weite Carving-Hänge, Freeride-Routen und familienfreundliche Abfahrten, bietet es für jedes Fahrniveau das passende Terrain. Mit der ALPIN Card ist auch das Gletscherskifahren am Kitzsteinhorn inklusive – ein echtes Plus, denn die hohen Lagen bis zu 3.000 Metern bieten Schneesicherheit, die in Zukunft immer wertvoller wird. www.loewe.at





Erektile Dysfunktion – häufiger als gedacht, gut behandelbar

Erektionsprobleme sind kein Tabuthema – sie kommen oft vor und lassen sich in den meisten Fällen erfolgreich behandeln. Die Ursachen sind vielfältig: von Durchblutungsstörungen, Bluthochdruck und Diabetes bis hin zu ungünstigen Lebensgewohnheiten oder psychischen Belastungen.

Studien zeigen: **Erektionsstörungen können ein Frühwarnsignal für Herzprobleme sein – oft Jahre im Voraus.** Sie hängen eng mit Risikofaktoren wie Rauchen, Übergewicht, erhöhten Blutfettwerten oder Bluthochdruck zusammen. Deshalb gilt: Wer betroffen ist, sollte auch Herz und Gefäße im Blick behalten.



„Auch wenn eine Erektionsstörung zunächst einmal einen höchst privaten Lebensbereich betrifft, so sollte in jedem Fall nach der Ursache für die nachlassende Potenz gesucht werden. Oft können sich Grunderkrankungen wie hoher Blutdruck, Zuckerkrankheit oder Gefäßerkrankungen hinter einer beginnenden Erektionsstörung verbergen. Deswegen sollte die Situation immer mit einem entsprechend qualifizierten Arzt erörtert werden.“

PD Dr. Tobias Jäger, Urologe

Was Sie selbst tun können

- » **Mehr Bewegung:** Regelmäßige Aktivität stärkt die Gefäße.
- » **Gesunde Lebensweise:** Rauchentwöhnung, ausgewogene Ernährung und ein stabiles Gewicht wirken positiv auf Blutdruck, Blutzucker und Blutfette.
- » **Stress reduzieren:** Entspannung und offene Gespräche über seelische Belastungen helfen zusätzlich.

Behandlungsmöglichkeiten

Es gibt verschiedene medizinische und psychologische Therapien. Welche Methode für Sie passt, entscheidet Ihr Arzt – basierend auf Diagnose, Risikofaktoren und Ihren persönlichen Vorlieben (Tablette, Schmelzfilm, Suspension).

„Die Patienten wünschen sich vor allem eine gut wirksame und etablierte Therapie, die flexibel einsetzbar und dabei gut verträglich ist.“ Dr. Jäger

Wann sollten Sie ärztlichen Rat suchen?

- » Wenn Erektionsprobleme über mehrere Monate bestehen.
- » Wenn Sie ein Ergebnis eines Selbsttests außerhalb des Normbereiches erzielen (siehe unten).
- » Immer dann, wenn Sie sich unsicher fühlen. Ihr Arzt wird sich der Fragestellung annehmen.

Unsicher, ob Ihre Erektionsfähigkeit im Normbereich liegt?

Der 15-teilige *International Index of Erectile Function (IIEF)* kann erste Hinweise geben.

Nehmen Sie sich fünf Minuten Zeit für Ihre Gesundheit und scannen Sie den QR-Code:



Valentinstag-Tipp:

Sorgen Sie für Ihre Gesundheit – nicht nur für sich, sondern auch für die Partnerschaft. Ein Gespräch mit Ihrem Arzt kann der erste Schritt sein.

Großes Thema:

Ist mein Penis groß genug?

Felix, 23 Jahre, hatte den Eindruck, sein Penis sei zu klein. Er näherte sich einer neuen Freundin an und machte sich Sorgen, ihr nicht zu genügen. Weil er nicht wusste, was er tun sollte, kam er zu mir in die Praxis ...

Mit seinen Befürchtungen ist Felix nicht allein: Nach einer Studie der Deutschen Gesellschaft für Mann und Gesundheit (DGMG e.V.) machen sich 87,9 Prozent der geschlechtsreifen Männer Gedanken um ihre Penisgröße und sein Aussehen. Das wundert nicht, da Pornos heutzutage frei zugänglich sind und nicht wenige Männer sich mit den männlichen Pornodarstellern vergleichen. Natürlich werden Pornodarsteller von der Filmindustrie darum gebucht, weil sie in Penisgröße und -umfang meist über dem Durchschnitt der männlichen Bevölkerung liegen. Daher ist die Befürchtung der meisten Männer unbegründet.

Penisgröße in Zahlen

Ein durchschnittlich großer Penis bei westeuropäischen Männern im nicht erregten Zustand liegt zwischen 8,6–10,7 cm. Im erigierten Zustand sind 12,2 bis 16 cm gemessen worden. Und wann ist er klein? Ab 7,5 cm im erigierten Zustand sprechen wir von einem Mikropenis. Bei einem Mikropenis werden übrigens die Therapien für eine Vergrößerung von den Krankenkassen übernommen. Zu lang ist ein Penis, wenn er über 16 cm misst. Das kann für die Partnerin schmerzhaft beim Sex sein, weil der Penis an den Muttermund stößt.

Die Penislänge kann man mithilfe eines starren Lineals, das man noch aus Schulzeiten kennt, messen. Man setzt das Lineal am Penisansatz am Schambein an, hält mit zwei Fingern die Eichel fest, zieht sie nach vorne und misst die Strecke. Das Gleiche macht man im erigierten Zustand. Dabei ist es egal, ob eine leichte Verkrümmung nach oben oder unten vorliegt. Wenn der Penis eine deutliche Verkrümmung nach oben hat, ähnlich der Form einer Banane, braucht man evtl. ein flexibles Maßband, um die Länge genau zu ermitteln. Mitunter zieht der Penis auch auf eine Seite, was auf eine Veränderung im Penistissue hindeutet. Bei allen Verkrümmungen gilt es, medizinisch auszuschließen, dass eine sogenannte Induratio Penis Plastica (IPP) ursächlich dafür ist. Die IPP ist eine behandlungsbedürftige und schmerzhaftige Gewebeerkrankung, die den Penis fortschreitend verkrümmt und verkürzt.

Nun zur Messung des Penisumfangs. Man misst ihn an drei Stellen im erigierten Zustand: an der Penisbasis, direkt unterhalb der Eichel und in der Penismitte.



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

Optisch wie auch physiologisch ist ein stabiler Penis ideal. Er weist in Länge und Umfang ähnliche Maße auf – so kann er dem Druck von oben und der Seiten beim Geschlechtsverkehr am besten standhalten. Beispiel: Der Penis ist etwa 13,4 cm lang und im Umfang etwa 12–13,5 cm.

Blut- oder Fleischpenis?

Es taucht auch immer wieder die Frage nach dem Blut- und Fleischpenis auf. Hier muss man wissen: 79 Prozent der westeuropäischen Männer haben einen Blutpenis. Im angloamerikanischen Raum nennt man diese „Grower“. Das bedeutet, der Penis ist im nicht stimulierten Zustand verhältnismäßig klein, wächst aber im erigierten Zustand zu einer prächtigen Größe an. Die anderen 21 Prozent der Männer haben einen Fleischpenis, im angloamerikanischen Raum auch als „Shower“ bezeichnet. Diese sind im schlaffen wie im erigierten Zustand annähernd gleich groß. Südeuropäer haben übrigens häufiger einen Fleischpenis.

Penisvergrößerung per Schönheits-OP? Besser nicht!

Bei meinem Patienten Felix konnte ich sowohl eine IPP als auch andere medizinische Auffälligkeiten ausschließen.



Inhalte noch mal nachhören?

Den ausführlichen Patientenfall können Sie in **Folge 5** im Podcast „**Mann, ey**“ von Prof. Sommer nachhören. <https://manney.de/>

Auch seine Befürchtung, sein Penis sei zu klein, konnte ich ihm nehmen. An dieser Stelle möchte ich Patienten, die ähnliche Sorgen plagten, vor Internetangeboten warnen, die Flüge ins Ausland organisieren und dort eine Penisverlängerung in Form einer Schönheits-OP anbieten. Was passiert bei dieser OP? Nun, 2/3 der Penislänge ist äußerlich sichtbar, 1/3 liegt innerlich. Bei der operativen Penisvergrößerung wird das haltende Band zwischen innerlich und äußerlich liegendem Penisteil durchtrennt, sodass einige Millimeter der innen liegenden Penislänge nach außen vortritt. Zu mir in die Praxis kommen dann die Patienten, die das haben machen lassen. Da ist dann Narbengewebe vorzufinden, und Narben ziehen sich zusammen. Heißt, der Penis ist anschließend noch kleiner als vor der OP. Schlecht operiert können auch Nerven verletzt werden, die für die Erektion zuständig sind. Erektile Dysfunktion ist die Folge. Diese operative Penisvergrößerung funktioniert nur, wenn perfekt operiert wird und z. B. silikonartige Pads eingesetzt werden, die vermeiden helfen, dass es zu Narbengewebe kommt. Ich empfehle grundsätzlich, die Penisvergrößerung nicht operativ anzugehen. Das muss man sich richtig gut überlegt haben und die Risiken abwägen.

Möglichkeiten, den Penis zu vergrößern

Den Penisumfang kann man z. B. durch Rundum-Injektionen von körpereigenem Fett in den Penis erhöhen. Da der Körper das Fett aber abbaut, schrumpft der Penis nach Wochen und Monaten wieder in den Ausgangsumfang zurück.

Gegen die altersbedingte Penisschrumpfung kann man medikamentös etwas tun, etwa mit Wirkstoffen, die das Gewebe wieder weich machen. Liegt ein Hormonmangel vor, kann man Hormone substituieren. Eine weitere Möglichkeit ist, die nächtlichen Erektionen, d. h. die Nervenimpulse, die die nächtlichen Erektionen auslösen, medikamentös zu verstärken. Das hat einen ähnlichen Effekt wie Krafttraining im Fitnessstudio – bildlich gesprochen lädt man mehr Gewichte auf, um die Muskeln zu trainieren. Von der Anwendung von Penisstreckern und -expandern in Eigenregie rate ich ab, da dadurch das Gewebe zerstört werden kann. Bitte nur unter ärztlicher Anweisung und nach Anleitung anwenden! Es gibt auch noch keine Pillen und Salben, die nachweislich Penisgröße und -umfang beeinflussen. Ich sage noch.

Sich mit einem eher kurzen oder dünnen Penis gut fühlen

Wenn Männer das Gefühl haben, der Penis sei zu kurz, kann man z. B. durch die Schamhaarentfernung mehr Optik gewinnen. Sexuell ist für diese Männer die Missionarsstellung gut geeignet, vor allem, wenn er der Partnerin ein Kissen unter den Po legt, sodass das Becken gekippt ist. Oder auch dabei die Beine der Partnerin auf die Schulter nimmt. Das ermöglicht eine viel tiefere Penetration und braucht wesentlich weniger Zentimeter. Bei einem eher dünnen Penis eignet sich die Löffelchenstellung, also Rücken an Bauch. Dabei ist alles etwas enger, und die Stellung bietet eine gute Nervenstimulation in der Vagina. Auch kreisende oder wellenförmige Bewegungen können die Stimulation verstärken.

Ein Arzt für jede Welle

Um seinen Traum zu leben, tauschte Reinhard Friedl den sterilen OP-Saal gegen die Weite des Ozeans und wurde Schiffsarzt bei einer Kreuzfahrt-Flotte. Das Bordhospital beinhaltet Hausarztpraxis, Notaufnahme, Intensivstation und OP. Von Liebeskummer bis Lebensgefahr – Dr. Friedl und sein Team erleben Tag für Tag, was Medizin auf hoher See bedeutet. Wir bitten zum Gespräch, Herr Schiffsarzt!



Lieber Herr Dr. Friedl, in Ihrem Buch berichten Sie über Ihre Erlebnisse als Schiffsarzt auf Kreuzfahrt. Wie kamen Sie zu diesem Beruf?

Nach unzähligen Herzoperationen, die ich im Laufe meiner Karriere durchgeführt hatte, fühlte ich in meinem Herzen eine Frage. Eine Frage, die mein Leben verändert hat. Sie lautet: Was würdest du tun, wenn du der Stimme deines Herzens folgen würdest? Die Antwort war ganz klar und einfach: Ich wollte gerne Seemann werden. Einige Monate später wagte ich den mutigen Schritt und heuerte als Schiffsarzt an. Sie können sich vorstellen, das war kein ganz einfacher Schritt, aber die beste Entscheidung meines Lebens.

Was macht für Sie den Reiz Ihres Berufs aus?

Ich lebe auf dem Meer und behandle im Bordhospital Gäste und Besatzung, die aus über 40 Nationen kommen. Menschen mit unterschiedlichen Hautfarben, aus diversen ethnischen Kulturen und auch jeglichen Alters ab sechs Monaten. Es gibt Sprechzimmer, einen OP, eine Intensivstation, Röntgen, Ultraschall, ein Labor und eine Apotheke. Es ist spannend und erfüllend, auf hoher See medizinische Versorgung auf höchstem Niveau zu leisten und dabei die Welt kennenzulernen.

Welcher war denn der ungewöhnlichste medizinische Fall, den Sie an Bord behandelt haben?

Ungewöhnliche medizinische Fälle gehören bei uns fast schon zum Alltag. Schwerwiegende Situationen wie Hirnblutungen oder Lungenembolien stabilisieren wir an Bord und evakuieren sie nach Möglichkeit schnell mit einem Helikopter. Außerhalb

deren Reichweite, zum Beispiel auf einer Atlantiküberquerung, müssen Patienten manchmal tagelang auf der Intensivstation behandelt werden. Aber nicht nur das, an Bord behandeln wir eine Vielzahl von Verletzungen wie Knochenbrüche und Verbrennungen, und auch für unsere Breiten skurrile Fälle wie ein Affenbiss kommen vor.

Gibt es für Sie als Schiffsarzt auch erfreuliche Momente?

Absolut! Ein unvergesslicher Moment war, als wir bei einem Paar, dem ursprünglich gesagt wurde, dass sie keine Kinder bekommen können, eine Schwangerschaft diagnostizieren konnten. Das war für uns alle eine riesige Freude und ein Beweis dafür, dass das Leben voller Wunder ist.

Wie sieht Ihr typischer Arbeitstag an Bord aus?

Morgens und nachmittags stehen jeweils drei Stunden Sprechstunde auf dem Programm, wobei die erste Stunde immer für die Besatzung reserviert ist. Dazwischen treffe ich mich regelmäßig mit dem Kapitän und anderen Führungsoffizieren, um die medizinische

Priv. Doz. Dr. med. Reinhard Friedl ist Herzchirurg mit langjähriger Erfahrung – vom Operieren frühgeborener Babys bis hin zur Implantation von Kunstherzsystemen. Nach Jahrzehnten in der High-Tech-Medizin verfolgt er heute einen integrativen Ansatz, der moderne Herzmedizin mit Erkenntnissen aus der Bewusstseinsforschung und komplementären Heilmethoden verbindet. Mit seiner Praxis Herzzeit und mehreren erfolgreichen Buchveröffentlichungen widmet sich Reinhard Friedl heute ganzheitlichen Fragen rund um Gesundheit und Heilung. Ein besonderes Herzensprojekt führt ihn regelmäßig aufs Meer: Als Schiffsarzt der „Mein Schiff“-Flotte reist er um die Welt. In seiner Funktion als Fleet Senior Doctor trägt er zudem medizinische Verantwortung für alle Schiffe der Flotte und steht TUI Cruises als zentraler Ansprechpartner in Gesundheitsfragen zur Seite.



Lesenswert

Dr. Reinhard Friedl
Ein Arzt für jede Welle
 Goldmann Verlag, 18,00 €



Lage auf dem Schiff zu besprechen und alles reibungslos zu koordinieren. Natürlich können Notfälle jederzeit eintreten – 24 Stunden am Tag – und erfordern schnelle Reaktionen. Als Flottenarzt, also Fleet Senior Doctor, trage ich zudem die Verantwortung für die medizinische Versorgung auf insgesamt acht Kreuzfahrtschiffen. Das macht meinen Beruf spannend, vielseitig und herausfordernd, da ich ständig zwischen den verschiedenen Schiffen und Situationen jonglieren muss. Es ist eine Aufgabe, die viel Flexibilität, Fachwissen und Teamarbeit erfordert.

Wie viele Mitarbeiter hat eigentlich so ein Bordhospital?

In einem Bordhospital arbeiten in der Regel zwei Ärztinnen oder Ärzte sowie drei Krankenpflegerinnen oder Krankenpfleger. Bei den neueren Schiffen, wie dem *Mein Schiff Relax* und der im Bau befindlichen *Mein Schiff Flow*, ist das Team sogar noch etwas größer – dort gibt es jeweils eine zusätzliche medizinische Fachkraft. Diese Teamzusammensetzung sorgt dafür, dass wir schnell und zuverlässig auf medizinische Anliegen an Bord reagieren können, egal ob kleinere Beschwerden oder Notfälle.

Und wie viele Patienten behandeln Sie am Tag?

30–50 Patienten sind normal, es können aber auch mehr werden.

Welche Erkrankung behandeln Sie auf See am häufigsten?

Auf See begegnen wir vor allem den üblichen Beschwerden des Alltags – Husten, Schnupfen, Heiserkeit, Hautausschläge, Bauchschmerzen oder Rückenleiden. Tatsächlich kommen Menschen mit den unterschiedlichsten Erkrankungen in unser Bordhospital – manchmal auch mit seltenen Krankheitsbildern, deren Diagnose und Behandlung fast schon detektivisches Gespür erfordern.

Im Buch geben Sie sog. „Ahoi-Tipps“, damit Passagiere eine Schiffsreise noch mehr genießen können. Wie lauten Ihre Tipps gegen Seekrankheit?

Meine Tipps gegen Seekrankheit sind ganz einfach: viel schlafen, viel Vitamin C und kein Alkohol. Ein Kapitän, den ich einmal getroffen habe, empfiehlt immer einen Waldspaziergang – das finde ich wirklich lustig, weil man ja eigentlich auf See ist! Aber er hat im Prinzip recht, sich an der frischen Luft zu bewegen und den Blick zum Horizont zu richten ist das Beste, was man tun kann. Und wer weiß, vielleicht hilft ja auch ein bisschen Humor, um die See weniger wild erscheinen zu lassen!

Und last, but not least: Haben Sie mittlerweile einen Lieblingshafen?

Schöne Frage! Ich liebe wirklich jeden Hafen, den wir anlaufen, jeder hat seinen eigenen Charme und seine ganz besondere Atmosphäre. Für mich ist jeder Hafen wie ein kleines Abenteuer, bei dem ich neue Eindrücke und Geschichten sammeln kann. Aber am allerschönsten ist es, wenn wir jeweils ablegen und ich wieder Wind um die Ohren habe.

Klasse – die Entstehung von oben und unten



„Nicht Ethnie und Geschlecht, sondern Klasse sollte wieder auf die soziale Gerechtigkeits-Agenda gesetzt werden“, meint Hanno Sauer. Er hat ein interessantes Buch zum Thema geschrieben – Anlass für uns, ihn zum Gespräch einzuladen.

Herr Sauer, worum geht es in Ihrem Buch – in drei Sätzen?

Es geht um den Ursprung sozialer Ungleichheit, wie Statuswettbewerbe Klassenhierarchien erzeugen und was wir dagegen tun können. In den letzten Jahren hat es in verschiedenen wissenschaftlichen Disziplinen spektakuläre und faszinierende Fortschritte in unserem Verständnis von Klasse und Status gegeben, die aber noch kaum bekannt sind. Diese faszinierenden Einsichten möchte ich einem breiteren Publikum vorstellen – sie lassen uns die soziale Welt mit völlig anderen Augen sehen.

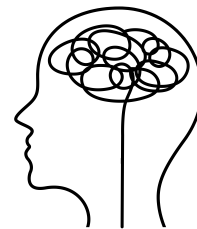
Wie sind Sie auf das Thema gekommen?

Wir haben als Gesellschaft in jüngster Zeit sehr viel über soziale Ungerechtigkeit diskutiert. Dies geschah vor allem mit Blick auf rassistische oder sexisti-

sche Diskriminierung, und das war auch legitim und sinnvoll. Aber die ganze Zeit über wurde immer wieder der Verdacht geäußert, dass wir etwas Entscheidendes verpassen und dass es sozioökonomische Ungleichheiten sind, die das eigentliche Problem darstellen – nicht Ethnie und Geschlecht, sondern Klasse sollte wieder auf die soziale Gerechtigkeitsagenda gesetzt werden. Mein Buch Klasse löst diese Forderung nun ein. Ich habe versucht, das umfassendste Buch zum Thema Klasse und Status zu schreiben, das in den letzten 20 oder mehr Jahren erschienen ist. Leider ist mein Ergebnis etwas ernüchternd: Es gibt sehr gute Gründe dafür anzunehmen, dass es moderne Gesellschaften ohne Klassenunterschiede und Statushierarchien nicht geben kann, und ich versuche zu erklären, warum das so ist. Wir müssen mit sozialer Ungleichheit leben lernen.

Was sind eigentlich Klassen?

Klasse, sage ich gerne, ist sozial konstruierte Knappheit. Sie durchdringt unser gesamtes Leben: unsere Werte, unsere Gefühle, unsere Freundschaften und Beziehungen, unseren Geschmack und unseren Lebensstil, unseren Beruf und unsere Finanzen. Eine besonders interessante Frage ist, wie viele Klassen es eigentlich gibt. Hier gibt es verschiedene Vorschläge, von zwei oder drei bis



Hanno Sauer, Jahrgang 1983, der sich „gerade als neuer Star der öffentlichen Philosophie entpuppt“ (SRF „Sternstunde Philosophie“), ist Associate Professor of Philosophy und lehrt Ethik an der Universität Utrecht in den Niederlanden. Er ist Autor zahlreicher Fachaufsätze und mehrerer wissenschaftlicher Monografien. Zuletzt erschien von ihm „Moral: Die Erfindung von Gut und Böse“. Hanno Sauer lebt mit seiner Familie in Düsseldorf.

hin zu sieben, acht oder mehr. Ich will in meinem Buch zeigen, dass es vier Klassen gibt, und auch fundiert begründen, warum das so ist.

■ **„Eine arbeitslose Person ohne höhere Bildung, die im Lotto gewinnt, bleibt trotzdem in derselben Klasse.“**

Hat es schon immer Klassen gegeben, wird es sie immer geben?

Klassen hat es tatsächlich nicht immer gegeben, sie sind vergleichsweise jung. Unterschiede in Prestige, Ansehen und Leistung gab es natürlich schon, aber starre Klassenhierarchien sind daraus erst vor wenigen Tausend Jahren geworden. Seitdem versuchen wir, sie loszuwerden, aber es ist uns bisher nicht gelungen. Solange wir in modernen Großgesellschaften leben, wird es immer Klassen- und Statusunterschiede geben, weil die Mechanismen, aufkeimende Ungleichheiten immer und immer wieder zu komprimieren, ab einer bestimmten Gesellschaftsgröße versagen. Es lohnt sich aber trotzdem, darüber nachzudenken, wie man bestehende Klassenunterschiede mäßigen und abmildern kann. Nur ganz abschaffen können wir sie nicht.

Wie hängen Klassen und Gerechtigkeit zusammen?

Klassenunterschiede sind ungerecht: Sie sind meist unverdient, schaden den sozial Benachteiligten und haben oft sogar negative Konsequenzen für die Gesellschaft insgesamt. Im letzten Drittel des Buches gehe ich ausführlich auf die Frage ein, ob es eine „klassenlose Gesellschaft“ überhaupt geben kann. Meine Antwort wird, wie oben angedeutet, skeptisch sein. Nicht alle Ungerechtigkeiten lassen sich beheben.

In Ihrem Buch geht es viel um Statussymbole. Materielle Statussymbole kennen wir alle, aber gibt es auch immaterielle Statussymbole?

Ich glaube sogar, dass Klasse primär ein „immaterielles“ Phänomen ist. Eine arbeitslose Person ohne höhere Bildung, die im Lotto gewinnt, bleibt trotzdem in derselben Klasse. Das macht

es auch so schwierig, soziale Statusunterschiede politisch in den Griff zu bekommen: Es sind dynamische, kaum greifbare Statuswettbewerbe, die diese Hierarchien erzeugen.

Eine wichtige Rolle spielen in Ihrem Buch die „Theorien sozialer Signale“. Worum geht es da?

Die Helden meines Buches sind die großen Klassentheoretiker der Moderne: Jean-Jacques Rousseau, Karl Marx, Thorstein Veblen, Pierre Bourdieu. Deren Einsichten lassen sich mit einem innovativen theoretischen Vokabular auf aktuellem Niveau noch präziser, noch einleuchtender, noch klarer formulieren. Dies leistet die „Theorie sozialer Signale“: Sie wurde zuerst in der Biologie und Ökonomie entwickelt und ist unser bestes Werkzeug, um zu verstehen, wie Knappheit sozial konstruiert wird. Dabei fühlt man sich häufig ertappt, weil die Theorie Mechanismen unserer Psyche aufdeckt, von denen wir selbst nichts wussten. Mein Buch ist eine Entdeckungsreise, die zwar spannend, aber auch oft unbequem ist.



Lesenswert

Hanno Sauer
Klasse
Piper Verlag, 26,00 €

Schöne Auszeichnung!



Katrin Hechler (li.), Staatssekretärin im Hessischen Ministerium für Arbeit, Integration, Jugend und Soziales, überreichte am 08.10.2025 in Wiesbaden **unserem Leiter der Geschäftsstelle, Gerd Thomas (re.), das Bundesverdienstkreuz am Bande für seine umfangreichen sozialen Aktivitäten über Jahrzehnte.** Wir freuen uns sehr über diese Ehrung und sagen Danke!



IMPRESSUM



Deutsche Gesellschaft
für Mann und Gesundheit e.V.

Schlappmühler Pfad 13
61250 Usingen

news@mann-und-gesundheit.com
www.mann-und-gesundheit.com
www.facebook.de/DGMGeV

Chefredakteurin:
Claudia Darius

Unser Partner in Österreich:



Bildnachweise:

Titelseite: © Alex Stiebritz
Seite 3: © Prof. Dr. Tibor Szarvas
Seite 4: © Ctker-Free-Vector-Images / pixabay.com
Seite 6/7: © Alex Stiebritz
Seite 8: © KESSEL medintim GmbH
Seite 9: # 2492168815 / shutterstock.com
Seite 10/11: © Priv.-Doz. Dr. med. Tobias Jäger
Seite 12: © Ken Etzel
Seite 14: © T. Wessinghage/Medical Park
Seite 15: # 2330591179 / shutterstock.com
Seite 16/17: © Oldrich Hrb
Seite 18: oben: © TVB St. Anton am Arlberg Patrick Bätz
unten li.: © Tanzcafe Arlberg Simon Rainer
unten re.: © Hotel Der Löwe
Seite 19: # 2194211745 / istockphoto.com / Mylan Germany GmbH (A Viatrix Company)
Seite 20: © Prof. Dr. med. Frank Sommer
Seite 21: # 2463764917 / shutterstock.com
Seite 22: © Priv. Doz. Dr. med. Reinhard Friedl
Seite 24: # 2664529255 / shutterstock.com
Seite 25: © Elisa Prodöhl
Seite 26: oben: © Gerd Thomas
unten: © Rido / fotolia.com

Ein kleiner Schritt für Sie. Ein großer Schritt gegen häufigen Harndrang.



**Höchst-
dosierung**
65 mg
Phytosterol

AOPROSTAT® forte bessert
typische Prostatabeschwerden
bereits nach 4 Wochen.*



Weniger nächtlicher
Harndrang



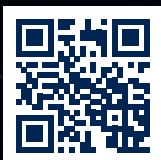
Besserer
Harnfluss



Verbesserte
Lebensqualität



AOPROSTAT® forte.
Die Kraft des Konzentrats.



[Mehr erfahren](#)

APOGEPHA
Ihr Partner in der Urologie

* Klippel et al. German BPH-Phyto Study group. Br J Urol. 1997;80(3):427-327

AOPROSTAT® forte 65 mg Weichkapseln. Wirkstoff: Phytosterol 65 mg. **Anwendungsgebiet:** Arzneimittel pflanzlicher Herkunft zur Besserung von prostatabedingten Harnbeschwerden. Zur symptomatischen Behandlung der benignen Prostatahyperplasie. **Gegenanzeigen:** Überempfindlichkeit gegen den Wirkstoff, Erdnuss, Soja, sonstige Bestandteile, sowie bei nachgewiesener Hypersitosterolämie. **Warnhinweise:** Enthält Erdnussöl und entölte Phospholipide aus Sojabohnen. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt, Ihre Ärztin oder in Ihrer Apotheke.** APOGEPHA Arzneimittel GmbH, Dresden

Wintertief?



**Schlapp, antriebslos, niedergeschlagen
oder keine Lust auf Sex?**

Könnte es an einem Testosteronmangel liegen?

**Mach jetzt gleich den TestoCheck
auf mannvital.de**