

MANN OH MANN

Gesundheitsleitfaden für Männer



Deutsche Gesellschaft für
Mann und Gesundheit e.V.

WENDEPUNKTE

Prominente bei der
Prostatavorsorge:
Hugo Egon Balder

13

Sterne Koch Nelson Müller:
„Essen muss auch dem
Geist guttun“

14

Stand-up-Comedian
Maxi Gstettenbauer
spricht über Depression

18

„TRÄUME NICHT
DEIN LEBEN,
SONDERN LEBE
DEINEN TRAUM“

Fußballspieler
ROBIN GOSENS
im Exklusiv-Interview

06

ERSCHÖPFUNG? SCHLAFLOSIGKEIT? EREKTIONSSTÖRUNGEN?

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

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



Lieber Leser,



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

Wendepunkte kennen wir sicher alle aus eigener Erfahrung. Sie können z. B. durch ein äußeres Ereignis oder eine innere Entscheidung eintreten und jeden Lebensbereich betreffen. Und oft bringen sie eine neue Lebenssituation mit sich oder entscheidende Veränderungen. Ein Wendepunkt im Leben des Nationalspielers Robin Gosens war sicherlich sein Sprung von den Amateurfußballern zu den Profis. Ein niederländischer Coach entdeckte ihn und damit veränderte sich das Leben des Fußballers völlig. Was folgte, war eine steile Karriere und Popularität. In Bergamo, wo Gosens lange spielte, war er ein Star. Darüber ist er aber keinesweg abgehoben: Robin Gosens ist als Mensch daran gewachsen, ein kluger und reflektierter junger Mann, der neben dem Fußball Psychologie studiert und sich den Mund nicht verbieten lässt – von keinem, auch wenn's unbequem wird. Sein Wahlspruch lautet: Träumen lohnt sich! Darüber erzählt er uns ausführlich im Interview auf Seite 6.

Für den Stand-up-Comedian Maxi Gestettenbauer gab und gibt es diese Wendepunkte auch. Er hat seine Erkrankung – Depressionen – öffentlich gemacht und sogar ein Buch darüber geschrieben. Warum er das macht? Er möchte Betroffenen damit helfen, gegen das Gefühl von Isolation anzukämpfen. Im Gespräch mit Mann oh Mann sagt Maxi Gsettenbauer einen wichtigen Satz: „Die Depressionen von Männern werden einfach oft nicht gesehen.“ Das stimmt! Darum schauen Männerärzte bei ihren Patienten sehr genau hin, hören zu, was sie bewegt, und sind empathische Ratgeber weit über die funktionelle Gesundheit hinaus. Mein Kollege PD Dr. Tobias Jäger gibt uns auf Seite 8 ein lesenswertes Beispiel dafür: Er spricht über die Begleit- und Folgebeschwerden, die Männer mit Diabetes häufig betreffen, doch oft nicht richtig erkannt und behandelt werden.

Über die gesundheitlichen Aspekte hinaus möchten wir Sie, liebe Leser, wie gewohnt auch gut unterhalten. Dabei unterstützt uns diesmal Sternekok Nelson Müller, der ein neues Buch über gutes Essen herausgegeben hat und uns darüber berichtet (ab Seite 14). Und um auch nach der Fußball-WM den Ball und die Stimmung „hochzuhalten“, empfehlen wir Ihnen einen Ausflug nach Dortmund ins Deutsche Fußballmuseum. Das ist alles andere als langweilig – versprochen! Einen Einblick in die einzigartigen Kultobjekte, die es dort zu sehen gibt, bekommen Sie auf unseren letzten Seiten (ab 24).

Ich wünsche Ihnen alles Gute für 2023, kommen Sie gut und gesund durch den Winter und bleiben Sie uns gewogen.

Ihr

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

Prof. Dr. Tibor Szarvas

Mann»OH«Mann

Von Chemnitz bis Quakenbrück

Treppensteigen ist gesund – erst recht, wenn es auch gleich noch zum Denksport genutzt wird.

Es gibt einen schlaun Satz, der fast immer gilt: In jeder Krise steckt auch eine Chance. Nein, es soll hier jetzt ausdrücklich nicht um die aktuelle Energiekrise gehen. Na ja, obwohl, vielleicht ja doch ...

Zunächst die Ausgangslage: Irgendwo in Deutschland muss in einem vierstöckigen Gebäude der Aufzug – routinemäßig – gewartet werden. Weil prompt ein kleiner Schaden entdeckt wird, lautet die Mitteilung an alle Hausbewohner: „Der Aufzug ist für voraussichtlich zwei Wochen außer Betrieb!“ Ein Schock ist das vor allem für



die Familie, die ganz oben in der vierten Etage wohnt – und noch mehr ist es ein Schock für den sechs Jahre alten Sohnemann der Familie. Treppensteigen? Da hat er gar keinen Bock drauf.

Aber die Eltern sind einfallsreich: Um das Treppensteigen kurzweiliger zu

gestalten, wird jetzt täglich mehrmals Zählen geübt. „Eins, zwei, drei, vier, fünf ...“ Irgendwann bei 80 ist das Ziel erreicht. Jetzt mal davon abgesehen, dass Treppensteigen natürlich sehr gesund ist: Wetten, dass der kleine Junge in spätestens zwei Wochen auch ziemlich fit im Zählen ist?!

Den Eltern geht dann aber noch etwas anderes durch den Kopf: Ein Aufzug benötigt Energie. Und wenn jetzt überall Energie eingespart werden muss, könnte es dem Aufzug ja bald komplett an den Kragen gehen. Und dann? Braucht es auch für die Eltern ein Treppensteig-Aufmunterungsprogramm. Eine erste vage Idee: Statt Zahlen von 1 bis 80 könnten die Namen von Städten aufgesagt werden, in alphabetischer Reihenfolge, und Wiederholungen sind selbstverständlich verboten.

Als wiederum Nachbarn im ersten Stock mitbekommen, dass es in ihrem Haus derart kreative Überlegungen gibt, werden sie fast ein bisschen neidisch. Zumal der Vater dieser Familie die Orte Quarnbek, Quakenbrück und Quedlinburg kennt, was beim Städte-Spiel für dreimal das Alphabet und somit bis locker in die vierte Etage reichen würde. „Dann besucht uns doch einfach regelmäßig“, schlägt die Familie von ganz oben vor, „und nimmt auch dann die Treppe, wenn der Aufzug wieder funktioniert!“ Das ist gut für die Gesundheit, gut fürs Köpfchen – und Energie wird auch noch gespart.

Übrigens: Passend zur WM ist für das Städte-Spiel auch eine Fußball-Variante denkbar. Nennen Sie Städte, aus denen Vereine schon einmal in der 1. oder 2. Bundesliga gespielt haben! Augsburg, Bremen, Chemnitz ...

Ihr Mann»OH«Mann

MANN OH MANN – Winter 2022

Editorial	3
Kolumne: Mann»OH«Mann Von Chemnitz bis Quakenbrück	4
Fußballspieler Robin Gosens: „Träumen lohnt sich!“	6
Priv.-Doz. Dr. med. Tobias Jäger: „Wir müssen Diabetiker an die Hand nehmen!“	8
Kopfsache Fußball Wie ein Spiel mental entschieden wird	10
Moderator und Musiker Hugo Egon Balder: „Prostatakrebsvorsorge ist nicht Rock 'n' Roll, aber wichtig!“	12
Sternekoch Nelson Müller: „Was man isst, sollte nicht nur dem Körper, sondern auch dem Geist guttun“	14
Kuscheln oder Sex – was tun, wenn Partner Berührungen unterschiedlich verstehen? Die Sexologin Jana Welch antwortet	16
Stand-up-Comedian Maxi Gsettenbauer: „Die Depressionen der Männer werden oft einfach nicht gesehen!“	18
Fragen Sie Prof. Sommer: Diagnose Diabetes! Muss ich jetzt auch mit Erektionsstörungen rechnen?	20
Priv.-Doz. Dr. med. Magnus Baumhäkel: „Darum ist die Reha nach Prostatakrebs wichtig“	22
Serie Reha-Klinik Teil 4 Kurpark-Klinik Bad Nauheim	23
Fußballmuseum Dortmund: Hier gibt's keine Winterpause	24
Mann, was ein Witz!, Impressum	26



„Träume nicht dein Leben, sondern lebe deinen Traum.“

Dieser Spruch hing in großen gelben Lettern in seinem Kinderzimmer über dem Bett. Zwar spielte Robin Gosens schon früh in einem kleinen Sportverein am Niederrhein Fußball, aber daran, einmal Fußballprofi zu werden oder gar irgendwann im Nationalmannschafts-Trikot auflaufen zu dürfen, dachte er noch nicht. Doch dann wurde er während eines A-Jugend-Spiels von dem Scout eines niederländischen Erstligisten gesichtet und zu einem Probetraining eingeladen – und das, obwohl er in der Nacht vor dem Spiel zu wenig geschlafen und zu viel getrunken hatte. Plötzlich war er mittendrin im Profifußball, in seinem ganz persönlichen Abenteuer. Daneben legt Robin Gosens auch immer wieder den Finger in so manche Wunde des Profifußballs: der ungefilterte Druck im Spitzensport, das oftmals komplizierte Verhältnis zu den Medien. Er versteckt sich nicht hinter Floskeln, sondern sagt, was er denkt. Ehrlich, ungeschönt, ohne Rücksicht auf das eigene Image. So auch hier.

Robin, man sagt Dir eine direkte und unverblünte Art nach. Eckst Du eigentlich oft damit an?

Ich denke, man muss da etwas differenzieren. Wenn es ums Sportliche geht, bin ich sehr direkt und achte kaum darauf, wie andere meine Meinung finden. Dadurch ecke ich ständig an, weil Leute nicht nachvollziehen können, warum ich diese oder jene Aussage jetzt getroffen habe. Mein Problem ist manchmal, dass ich aus der Emotion heraus antworte. Nicht dass ich es im Anschluss bereue, aber manche Aussage hätte ich vielleicht besser anders ausgedrückt. Privat bin ich dagegen schon sehr emphatisch und achte darauf, dass die Leute um mich herum das Gefühl haben, ich behandle sie gut und mir liegt etwas an ihnen. Da ist es mir total wichtig, dass ich ein gutes Gefühl vermittele. Woher die Diskrepanz kommt, kann ich gar nicht sagen.

Ist das eine Ausnahmeerscheinung im internationalen Fußballgeschäft?

Ich sag mal so: Es ist eher die Ausnahme als die Regel. Es gibt schon Spieler wie mich, die geradeheraus erzählen, wie sie sich fühlen, aber ich denke, die Mehrzahl ist eher nicht so. Dafür haben sie sicherlich ihre Gründe. Für mich stand das nie zur Debatte.

Woran liegt es, dass die meisten Spieler heute keine Ecken und Kanten mehr zeigen?

Ich glaube, viele Spieler verlieren ihre Ecken und Kanten durch den Schliff im Nachwuchsleistungszentrum. Ohne Details zu wissen, weil ich nie Teil davon war, bin ich mir fast sicher, dass die Spieler dort in eine Richtung „erzogen“ werden. Die Jungs machen das natürlich mit, weil sie Profis werden wollen. Das ist auch nicht verwerflich, allerdings glaube ich schon, dass Ecken und Kanten ganz wichtig für einen Spieler sind, weil es ihn besonders und einzigartig macht. Man muss halt heute in ein bestimmtes Schema passen, ansonsten wird einem sofort

Nationalspieler Robin Gosens

Robin Gosens, geboren 1994 in Emmerich am Rhein, ist einer der deutschen Shooting-Stars im internationalen Fußball. Im August 2020 wurde der deutsch-niederländische Profispieler erstmals von Bundestrainer Joachim Löw für die deutsche A-Nationalmannschaft nominiert. Sein Debüt im Trikot der deutschen Elf gab er am 3. September 2020. Nach ersten Erfahrungen in der höchsten Liga der Niederlande spielte der torgefährliche Linksaußen in der italienischen Serie A bei Atalanta Bergamo und erreichte mit dem Verein den Einzug in die Champions League. Seit Januar 2022 spielt Gosens bei Inter Mailand. Neben seiner Fußballkarriere studiert er Psychologie.

nachgesagt, man sei ein Rebell oder könne sich nicht anpassen. Das ist in meinen Augen totaler Käse, weil es nicht zwangsläufig etwas Negatives sein muss, eine Persönlichkeit zu sein, die für sich einsteht, im Gegenteil!

*Das Magazin „11FREUNDE“ initiierte mal eine Solidaritäts-Aktion für homosexuelle Fußballer*innen. Das „SZ Magazin“ ging noch einen Schritt weiter und zeigte 185 Schauspieler*innen mit ihrem Coming-out. Würdest Du Dir das auch für den Fußball wünschen?*

Natürlich würde ich mir das wünschen. Es ist doch schon traurig genug, dass es in der heutigen Welt überhaupt noch ein Thema ist, wenn sich jemand outet. Ich kann mir vorstellen, dass viele Profis immer noch Angst verspüren, den Schritt zu gehen, weil sie sich vor den Konsequenzen fürchten. Das wäre traurig und zeigt uns eigentlich, dass wir alle – also alle Profis und Verantwortlichen – komplett versagen, weil wir denjenigen nicht das Gefühl geben, das sie brauchen, um sich sicher zu fühlen bei diesem Schritt. Dass es kein Problem wäre und sie unsere vollste Unterstützung hätten. In letzter Zeit erheben zum Glück immer mehr Spieler und Verantwortliche ihre Stimme, auch wenn das eigentlich schon viel früher

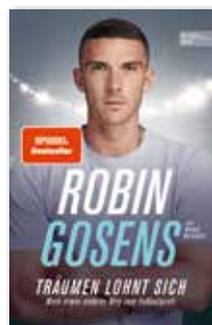
hätte passieren müssen – den Schuh muss ich mir definitiv auch anziehen. Jeder, der sich outet, hätte in jedem Fall meinen tiefsten Respekt und meine vollste Unterstützung, ohne jeden Zweifel!!

Lieber mit Inter Mailand die Champions League gewinnen oder ein Tor für die deutsche Nationalmannschaft schießen?

Schwierige Frage, aber wenn ich mich entscheiden muss, wähle ich den Henkelpott. Einmal die CL zu gewinnen, ist neben der WM wohl das Größte, das man als Fußballer erreichen kann.

Welches sportliche Ziel möchtest Du noch erreichen?

Ich will sportlich das Maximale aus meiner Karriere holen. So hoch wie möglich spielen, für so lange wie möglich, und so viel es geht gewinnen. Das ist mein Anspruch und mein Ziel. Damit ich mir später nichts vorzuwerfen habe. Mein großer Traum ist die Bundesliga. Den will ich mir unbedingt erfüllen, früher oder später. Welcher Verein es dann werden könnte, ist schwierig zu sagen. Es muss einfach passen, was das sportliche Projekt angeht, das ist mir das Wichtigste.



Lesenswert

*Robin Gosens mit Mario Krischel
Träumen lohnt sich
Mein etwas anderer Weg zum Fußballprofi
Edel Sports, 19,95 €, auch als E-Book
erhältlich*

Wir sprechen über Diabetes beim Mann

Priv.-Doz. Dr. med. Tobias Jäger:
„Wir müssen Diabetiker ‚an die Hand‘ nehmen!“

Hoher Blutdruck, Übergewicht, Erektionsstörungen – Männer mit Diabetes haben mit besonderen Problemen und Herausforderungen zu tun. Doch manche Vergesellschaftungen mit Diabetes sind vielen Männern gar nicht so geläufig. DGMG-Vorstandsmitglied Priv. Doz. Dr. med. Tobias Jäger klärt Sie auf.

Diabetes tritt bekanntlich selten alleine auf. Worauf achten Sie als Männerarzt besonders, wenn ein Diabetiker zu Ihnen in die Praxis kommt, Herr Dr. Jäger?

Auf Blutdruck, Herz und Gewicht, aber auch auf den Hormonstatus des Mannes, vor allem, wenn er über 40 Jahre ist. Denn viele Männer mit einem Typ-2-Diabetes haben gleichzeitig ein Testosterondefizit. Und auch bei Männern mit einem Typ-1-Diabetes sind die Spiegel an freiem Testosteron (dem biologisch wirksamen) oft auffällig niedrig.

Wie kann sich ein Testosteronmangel bei Diabetikern denn bemerkbar machen?

Testosteron ist das Königshormon des Mannes, seine Funktionen gehen weit über das Sexuelle hinaus. Testosteron wird in erster Linie in den Hoden und Nebennieren produziert, wobei die Testosteron-Produktion beim Mann natürlicherweise ab etwa 40 Jahren langsam abnimmt. Niedrige Werte, insbesondere an freiem Testosteron, können zum Beispiel Erektile Dysfunktion (ED) zur Folge haben, zu Antriebsschwäche und depressiven Verstimmungen führen und für erhöhte Reizbarkeit und Konzentrationsschwäche ursächlich sein. Es ist bekannt, dass Diabetiker sehr viel häufiger unter depressiven Verstimmungen leiden als Nichtdiabetiker. Testosteronmangel könnte das ursächlich mit bedingen. Außerdem geht Testosteronmangel mit einem beschleunigten Abbau der Muskulatur bei gleichzeitiger Zunahme des Körperfetts und einer Abnahme der Knochendichte einher.

Auch das Herz-Kreislauf-Risiko kann bei zu niedrigen Testosteronspiegeln erhöht sein.

Was bedeutet das für die Behandlung der Männer?

Das bedeutet, dass wir bei unseren Patienten mit Diabetes regelmäßig die Hormonbalance checken sollten, um ein mögliches Testosterondefizit abklären und gegebenenfalls frühzeitig ausgleichen zu können. Es ist natürlich auch wichtig, darauf zu achten, dass der Diabetes gut eingestellt ist. Ich sehe mich als Männerarzt vor allem in der Verantwortung, mit den Männern über eine Lebensstiländerung zu sprechen. Hier müssen wir Diabetiker mehr „an die Hand nehmen“.

Sie sprechen den Lebensstil an. Was müssen Diabetiker wissen?

Beispielsweise, dass es einen klaren Zusammenhang gibt zwischen starkem Übergewicht und Diabetes. Das gilt für Männer wie Frauen gleichermaßen. Grund dafür ist, dass die krankhafte Vermehrung von Fettgewebe negative Auswirkungen auf den Stoffwechsel hat und u. a. dazu führt, dass die Empfindlichkeit des Körpers auf die blutzuckerregulierende Wirkung von



Insulin aus der Bauchspeicheldrüse abnimmt, das heißt, es entwickelt sich eine sogenannte Insulinresistenz, die in die Diagnose Diabetes mündet. Was die meisten besonders aufhorchen lässt: Männer mit größerem Bauchumfang – von mehr als 106 cm – leiden fast doppelt so häufig unter Erektionsstörungen als Männer mit einem Taillenumfang von etwa 80 cm.

Was raten Sie, um Fett auf den männlichen Hüften zu reduzieren?

Ich empfehle meinen Patienten, sich „in kleinen Schritten“ mehr zu bewegen im Alltag. Ich erkläre ihnen die funktionellen Zusammenhänge: Körperliche Aktivität verbraucht nicht nur (überschüssige) Energie, sondern erleichtert auch die Aufnahme von Zucker in die Zelle. Wenn man sich an fünf Tagen in der Woche 30 Minuten täglich strukturiert körperlich bewegt, lässt sich eine deutliche Verbesserung des Zuckerstoffwechsels erreichen. Wir reden hier nicht von sportlichen Höchstleistungen, sondern von „machbaren“ Aktivitäten wie etwa spazieren gehen, walken, schwimmen oder Fahrrad fahren. Ich erkläre den Männern auch, dass sie über die Ernährung selbst positiv Einfluss auf den Stoffwechsel nehmen können. Etwa über kalorienreduzierte, vollwer-



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

tige Ernährung und eine günstigere Zusammensetzung der Nahrungsmittel, die auf schnell resorbierbare Kohlenhydrate verzichtet und einen ausreichenden Anteil an Ballaststoffen enthält. Auch kann man bestimmte Nahrungsmittel miteinander beiziehen, die die Insulinsensitivität positiv beeinflussen, wie etwa Haferflocken.

Wie motivieren Sie Männer zu einem gesünderen Lebensstil?

Ich kann Ihnen ein Beispiel nennen: Vor etwa zwei Jahren kam ein Mann mit metabolischem Syndrom, einem Komplex aus verschiedenen internistischen Risikofaktoren – unter anderem mit Diabetes – zu mir in die UPK Essen. Ein Patient mittleren Alters, der früher sportlich sehr aktiv gewesen war. Er hatte sich beruflich verändert und machte zahlreiche Dienstreisen. Er war viele Tage im Jahr unterwegs in Hotels, hat viel gegessen, sich nicht mehr bewegt, war übergewichtig und litt unter einer ED. Ich sagte ihm, sein Herzinfarktrisiko liegt bei 86 Prozent innerhalb der nächsten sechs Jahre. Doch er hat nur mit den Schultern gezuckt. Die Aussicht, wieder spontan Erektionen zu haben, hat den Mann dann aber motiviert. Anfangs ist er nur gewalkt, später noch vor dem Frühstück joggen gegangen. Eineinhalb Jahre später hatte er rund 30 Kilo abgenommen und wieder spontane Erektionen – ohne Pille. Will sagen: Vor allem die Perspektive auf Spontaneität beim Sex ist für viele Männer eine wichtige Motivation.



Lesen Sie auch die Antworten von Prof. Dr. Frank Sommer auf die Frage zu Hilfen bei ED durch Diabetes.

Kopfsache Fußball

Wie ein Spiel mental entschieden wird



Jeder weiß: Beim Fußball geht es um technische, taktische und athletische Fähigkeiten. Doch das ist nicht alles. Auch psychologische Aspekte können ein Spiel entscheiden. Darüber haben wir mit dem bekannten Sportpsychologen und Mentalcoach Dr. Christian Spreckels gesprochen.

Herr Dr. Spreckels, heute kommt fast kein Spitzenteam im Profifußball mehr ohne Mentalcoach aus. Können psychologische Aspekte wirklich ein Spiel entscheiden und können Sie uns ein Beispiel nennen?

Ja, das können sie. Wenn ein Team beispielsweise beschließt, unabhängig vom Spielstand ihr Spiel zu spielen und dafür alles zu tun, werden sie gewinnen oder verlieren. Aber sie werden alles für ihr Spiel getan haben, was als ein inhaltliches Ziel zu betrachten ist, das motiviert; gegenüber reinen, klassischen Ergebniszielen, die auch Stress auslösen können. Im Stressmodus laufen insbesondere Informationsverarbeitungsprozesse nicht mehr ungehindert ab, der Sportler ist verlangsamt in der Ent-

scheidungsfindung und einfach nicht mehr gut, was ihn weiter verunsichern kann. Er wird immer schlechter. Das kann dann innerhalb einer Mannschaft anstecken und eine große allgemeine Verunsicherung hervorrufen, die sich hartnäckig hält. In solchen Momenten oder am besten präventiv gilt es, eine gute emotionale Regulierung zu implementieren. Ein Beispiel dafür ist das 2:1 im DFB-Pokal vom FC St. Pauli gegen den BVB im Januar 2022.

Im Training läuft alles super, im Spiel klappt plötzlich nichts mehr, das passiert Profis nicht selten. Wie ist das zu erklären?

Oft setzen sich die Sportler selbst zu sehr unter Druck, wollen das perfekte

Spiel hinlegen, was ihnen im Training oft gelingt. Perfektion generiert leicht die Angst vor Fehlern, Sportler rutschen dann in die Fehlervermeidungsstrategie ab und sind nicht mehr offen für schnelle und kreative Situationslösungen.

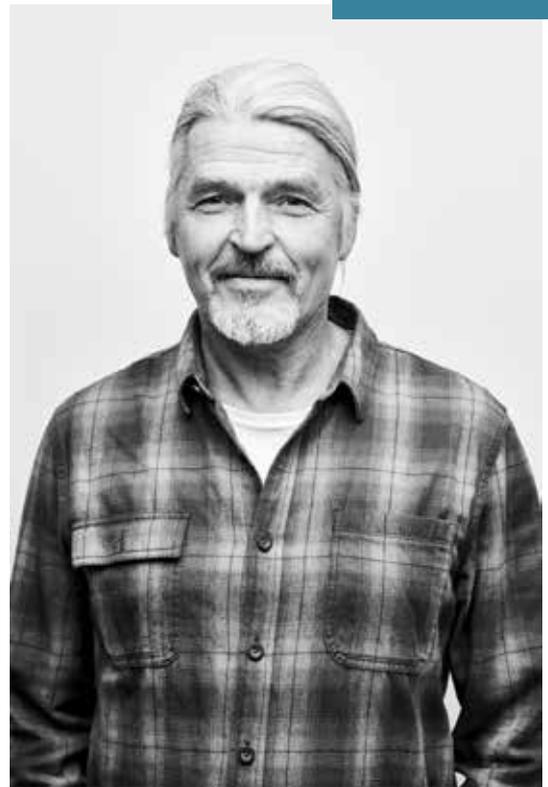
Wie schafft man es als Mentalcoach, dass Fußballer Leistungen abrufen, die keiner für möglich gehalten hat?

Über allen steht bei dem, was ich bisher mit Sportlern erlebt habe, die emotionale Regulierung. Hierfür ist oftmals schon die passende Einstellung, das Mindset, Voraussetzung. Ist dieses gut und leistungsförderlich, öffnet es den Sportler und er kann sein Potenzial abrufen, entscheidungsschnell und kreativ sein. Oft sind Einstellungen von Sportlern wie z. B. „gegen den muss ich gewinnen“ einengend, sie laden eher das Bild in den Arbeitsspeicher, was nicht passieren darf. Und das passiert dann, weil das Gehirn kein Nein kennt.

Im Jugendfußball beispielsweise gibt es keinen Mentalcoach. Sollten sich Trainer:innen von Jugendmannschaften Ihrer Meinung nach sportpsychologische Grundkenntnisse aneignen?

Auf jeden Fall. Ich sehe die Teilbereiche der Entwicklungspsychologie, der pädagogischen Psychologie, der Persönlichkeitspsychologie – wer tickt wie und braucht was – und der Motivationspsychologie als sehr bedeutsam im Jugendfußball an. Junge Sportler sollten nicht in „eine Schablone gepresst werden“, sondern in ihrer individuellen Persönlichkeit unterstützt werden. Man kann im Jugendalter falsche Muster eintrainieren, die dann schwer wieder loszuwerden sind, das habe ich schon oft erlebt. Aber man kann auch viel Gutes machen, was ich auch bei einigen Jugendmannschaften beobachte. Die Trainer interessieren sich dann aber oftmals auch für diese Themen, die sehr stark mit den fußballerischen Themen verschränkt sind.

Herr Dr. Spreckels, vielen Dank für das interessante Gespräch.



Dr. Christian Spreckels, Jahrgang 1964, ist Sportwissenschaftler, Psychologe und Mentaltrainer. Er berät regelmäßig Spitzensportler und Profiteams, u. a. im Fußball und Tennis. Daneben ist er Dozent an der Universität Hamburg am Institut für Bewegungswissenschaft und betreibt selbst verschiedene Sportarten von Kitesurfen bis Tennis.



Lesenswert

*Christian Spreckels „Kopfsache Fußball“
Wie das Spiel mental entschieden wird.
Erfolgsfaktor Sportpsychologie: ein
Mentaltrainer erklärt
Edel Sports, 19,95 €*

MANN, ICH GEH ZUM ARZT! Promis bei der Prostatakrebsvorsorge



Hugo Egon Balder ist Fernsehmoderator, Musiker, Schauspieler und Kabarettist. Als Botschafter für BLUE RIBBON, einer bundesweiten Kampagne zur Sensibilisierung für das Thema Prostatakrebs, ist er auch in Sachen Männergesundheit aktiv.

Moderator und Musiker
Hugo Egon Balder:

„Prostatakrebsvorsorge ist nicht Rock 'n' Roll, aber wichtig!“

Ein Blick in die Statistik zeigt, einer von acht Männern erkrankt im Laufe seines Lebens an Prostatakrebs. Das heißt, Mann muss Vorsorge ernst nehmen! Auch Musiker, Schauspieler und Kabarettist Hugo Egon Balder engagiert sich für die Prostatavorsorge: „Das ist nicht Rock 'n' Roll, aber wichtig!“

Das können Prominente bewirken

„Nicht alle Männer haben eine so klare Haltung wie Herr Balder“, weiß Priv.-Doz. Dr. Tobias Jäger, Vorstandsmitglied der Deutschen Gesellschaft für Mann und Gesundheit e.V. (DGMG). Der Männerarzt kennt die Problematik der Männer, die Vorsorge nicht ernst zu nehmen: „Vor allem noch viele ältere Männer meinen, ich fühle mich gut, mir tut nichts weh, da wird schon nichts sein. Es kann aber eben doch etwas sein“, sagt Jäger. Das Bewusstsein für die Wichtigkeit der eigenen Gesundheit und nötigen Selbstfürsorge sind in der älteren Männergeneration zum Teil nicht ausreichend ausgeprägt. Da gibt es noch – oft unbewusst – die Verknüpfung, dass Krankheit Schwäche bedeutet und Mann nicht schwach sein darf und er aus dieser Haltung heraus schon früh gelernt hat, körperliche Beschwerden oder Veränderungen zu verdrängen oder zu ignorieren. Verstärkt wurde und wird die Situation zusätzlich über die Rolle des Familienversorgers, die viele ältere Männer ausgefüllt haben und oft noch ausfüllen. Die vielleicht unbewusste Angst davor, auszufallen, kann dazu beitragen, den längst fälligen Arzttermin immer wieder aufzuschieben. „Das ist natürlich



„Als empathischer Arzt und Mensch bin ich doch froh, wenn der Mann dann den Mut gefunden hat, zu mir in die Praxis zu kommen. Da klopfte ich ihm doch auf die Schulter und sage, ‚schön, dass Sie da sind, das haben Sie gut gemacht‘.“

Priv.-Doz. Dr. med. Tobias Jäger

Priv.-Doz. Dr. med. Tobias Jäger während eines Patientengesprächs in der Urologischen Praxisklinik in Essen

paradox“, erklärt Jäger. „Denn es ist eben die Vorsorgeuntersuchung, die die Gesundheit des Mannes erhalten kann. Nimmt er sie wahr, nimmt er gleichzeitig den Druck aus der Situation. Dahingehend möchten wir Männer ermuntern, unterstützen und begleiten“, betont Jäger und ergänzt: „In der jüngeren Männergeneration erleben wir schon ein positiv verändertes Verhalten: Jüngere Männer haben ein stärkeres Bewusstsein für die Wichtigkeit von Vorsorgeuntersuchungen entwickelt. Sie gestehen sich Schwächen zu, haben ein gutes Gespür für ihren Körper, sind gesundheits- und fitnessorientiert und suchen bei Beschwerden nach Lösungen und nicht selten schon gut informiert den Arzt auf. Hier kann die ältere Generation von der jüngeren lernen, betont Dr. Jäger. Hugo Egon Balder erfüllt hier eine prominente Vorbildfunktion.

Männerärzte – ganz nette Kerle

Manche Männer haben vielleicht ein schlechtes Gewissen, weil sie ganz lange nicht beim Arzt waren, vielleicht noch nie einen Vorsorgetermin wahrgenommen oder körperliche Veränderungen ignoriert haben, und befürchten nun, dass der Arzt ihnen deswegen Vorwürfe macht. „Völlig unbegründet“, sagt PD. Dr. Tobias Jäger. Als empathischer Arzt und Mensch

bin ich doch froh, wenn der Mann dann den Mut gefunden hat, zu mir in die Praxis zu kommen. Da klopfte ich ihm doch auf die Schulter und sage, ‚schön, dass Sie da sind, das haben Sie gut gemacht‘. Und peinlich gibt’s hier auch nicht, alles darf da sein, gesagt und besprochen werden, so Jäger.



Prostatatakrebsvorsorge

Ab 45 Jahren sollten gesunde Männer regelmäßig (einmal jährlich) zur Vorsorge gehen, bei einer familiären Vorbelastung auch schon früher. Ab 45 Jahren bezahlen in der Regel die Krankenkassen die Prostata Vorsorgeuntersuchung.

Sternekoch Nelson Müller

„Was man isst, sollte nicht nur dem Körper, sondern auch dem Geist guttun“



Kochen, singen, Bücher schreiben, Dokus fürs Fernsehen drehen: Nelson Müller ist ein viel beschäftigter Mann – und dabei höchst erfolgreich. In Essen – „der schönsten Stadt im Ruhrgebiet“, wie Nelson Müller meint – führt der Sternekoch gleich zwei Restaurants. In seinem aktuellen Buch „Gutes Essen“ verrät er seine Lieblingsrezepte und gibt Tipps für nachhaltiges und saisonales Kochen. Wir haben ihn getroffen.

Herr Müller, Ihr neues Buch trägt den Titel „Gutes Essen“. Was gehört für Sie dazu?

Gutes Essen ist der Schlüssel für ein gesundes Leben. Hierzu zählen eine liebevolle Zubereitung, gute Zutaten, die Verwendung von regionalen und saisonalen Produkten, gute Haltungsbedingungen für Tiere und fairer Handel. Wichtig ist natürlich

auch, dass es gut schmeckt und man Freude bei der Zubereitung hat. Dazu braucht es auch keine ausgefallenen Zutaten, unsere alltägliche Küche hat da viel zu bieten.

Unkompliziert mit nachhaltigen Produkten kochen ist nicht schwierig ... Geben Sie uns ein Beispiel für den Morgen und Abend?

Morgens gern das Brotmüsli mit Pflaumenmus & Zimt-Hafermilch, das einfach zubereitet ist und noch dazu werden Reste verwertet. Abends gern eine wärmende Zwiebelsuppe, die auch gerade in der kalten Jahreszeit ein wunderbares Abendessen nach einem langen Arbeitstag darstellt.

Unser DGMG-Vorstandsmitglied PD Dr. Tobias Jäger (UPK Essen) hatte eine lange Praxiswoche und besucht am Freitag Abend Ihr Sternerestaurant die „Schote“ auf der Rüttenscheider Straße. Er braucht jetzt Nahrung, die „die Seele umarmt“. Welches Gericht empfehlen Sie ihm?

Momentan würden wir ihn mit Serviettenknödeln mit Schwarzwurzelsalat und Kräutersaitlingrahm willkommen heißen, unserem Gruß aus der Küche, der alle Gäste auf das Menü einstimmt (zum Zeitpunkt des Interviews, Anm. der Redaktion). Es

ist grundsätzlich bei allem, was man isst, wichtig, dass es nicht nur für den Körper, sondern auch für den Geist gut ist, das versuche ich bei all meinen Rezepten zu berücksichtigen.

Welches ist Ihr Lieblings-Seelenwärmer unter den Rezepten in Ihrem neuen Buch?

Alle Rezepte im Buch sind natürlich tolle Seelenwärmergerichte. Mein Lieblingsrezept ist das Austernpilz-Gyros mit Kimchi (s. Rezept). Das ist aber für jeden individuell, am besten, man kocht alles einmal durch und entscheidet dann (lacht).

Lieblingsrezept von Nelson Müller aus seinem neuen Buch „Gutes Essen“

Austernpilz-Gyros mit Kimchi

Zutaten:

Würzpaste

2 Knoblauchzehen, gerieben
1 EL Chiliflocken
2 EL Hoisinsauce
1 TL brauner Zucker
10 g Ingwer
Salz

Schnelles Kimchi

300 g Weißkohl
2 Karotten
4 Frühlingszwiebeln
2 EL Salz

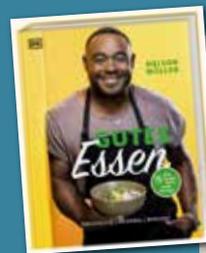
Gyrosgewürz

4 EL getrockneter Oregano
4 EL getrockneter Thymian
4 EL getrockneter Rosmarin
2 EL Paprikapulver, edelsüß
2 EL schwarzer Pfeffer, gemahlen
1 EL Salz
2 Knoblauchzehen, gerieben

1 EL Kumin
2 TL Korianderpulver
1 TL Chiliflocken
1 Msp. Zimt

Veganes Tzatziki

1 mittelgroße Schlangengurke
500 g veganer Joghurt
2 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl
Zitronensaft
Salz, Pfeffer, Dill



Austernpilz-Gyros

500 g große Austernpilze
50 ml Olivenöl
10 g Butterschmalz
Salz, Pfeffer

Zubereitungszeit: 30 min
+ 30 min Ziehzeit

So geht's: Alle Zutaten für die Würzpaste miteinander vermischen. Für das Kimchi das Gemüse in feine Streifen schneiden, mit Salz mischen und fest kneten. 30 min ziehen lassen, abspülen. Mit der Würzpaste vermischen, nochmals durchkneten, abschmecken und in ein Glas füllen. Im Kühlschrank lagern. Alle Zutaten für das Gyrosge-

würz miteinander vermischen, Mischung in ein Glas füllen. Für das Tzatziki die Gurke raspeln, mit etwas Salz bestreuen und 15 Minuten ziehen lassen. Danach gut ausdrücken. Gurkenraspel mit Joghurt vermischen, Knoblauch dazupressen, Olivenöl einrühren, mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und etwas Dill abschmecken. Für das Gyros Austernpilze

in grobe Stücke schneiden und mit etwas Gyrosgewürz mischen. 15 min ziehen lassen. In Olivenöl anbraten, das Butterschmalz zugeben und knusprig braten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Kimchi auf einer Tellerhälfte anrichten, auf der anderen das Gyros. In die Mitte 2 Esslöffel Tzatziki geben und den Teller nach Belieben ausgarnieren.



Vom Kuschneln in den Erotikmodus wechseln, wie geht das?



An langen Winterabenden machen es sich viele Paare auf der Couch gemütlich, kuscheln und schauen dabei vielleicht ihre Lieblingsserie im Fernsehen. Im Laufe des Abends dann in den Erotikmodus zu wechseln, ist für manche jedoch ein Problem. Warum und welche Lösung es für das Problem gibt, das erklärt die Sexologin Jana Welch hier.

Wer sehr viel kuschelt, hat oft weniger Sex

Draußen ist es kalt und nach einem langen Arbeitstag ruft das Sofa. Zwei Tassen Tee dampfen auf dem Couchtisch und das Paar kuschelt sich gemütlich aneinander. Was gibt es Schöneres? Ab und an, berühren sich die Hände und ein liebevoller Blick wird ausgetauscht. Das gibt Sicherheit und Geborgenheit. Ein wirklich schöner Abend, denken die beiden. Sie entscheiden sich, noch eine Folge ihrer Lieblingsserie anzusehen, und beim Abspannen wanken sie müde ins Bett.

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.

Seit sie auf dem Sofa Platz genommen haben, sind zwei Stunden vergangen. Die Zähne werden rasch geputzt und der Pyjama angezogen. Beide liegen im Bett. Er denkt, wir könnten eigentlich mal wieder Sex haben. Diesen Gedanken hatte er eigentlich schon den ganzen Abend, und als er bei Minute 45 ihre Hand auf seinen leicht erigierten Penis legte, zuckte sie ein bisschen zusammen. Ok, denkt er, das will sie jetzt wohl nicht. Sie denkt, kuscheln ist echt schön – aber auf Sex habe ich jetzt echt keine Lust. Beide sprechen nicht darüber – die sichtbaren unsichtbaren Zeichen werden wahrgenommen und respektiert. Eine leichte Unzufriedenheit schwebt über dem heimischen Sofa – aber keiner sagt etwas.

Kennen Sie diese Situation? Viele meiner Paare, die zu mir in die Praxis kommen, erleben dieses oder ein ähnliches Szenario und wissen nicht, wie sie vom Kuscheln in den Erotikmodus wechseln könnten. Denn dafür gibt es eben leider keine Fernbedienung. Kuscheln bedient nun mal unser Grundbedürfnis nach Nähe und sorgt für eine gehörige Portion Oxytocin im Blut. Das macht glücklich und verstärkt die Bindung. Was auch erklärt, warum diese Kuschelpaare oft ein super Team sind. Sie sind eigentlich zufrieden, ergänzen sich gut und sind verlässliche Partner im Alltag. Sie haben gemeinsame Kinder, ohne viel Stress ein Haus gebaut und überwinden Konflikte meist problemlos. Und doch fehlt das Salz in der Suppe – der Funken.

Was also verändern? Kuscheln ist Kuscheln und Sex ist Sex.

Wer eigentlich nicht kuscheln möchte, sondern lieber in eine erotische Begegnung mit seinem Partner/seiner Partnerin kommen möchte, sollte lernen, dies klar zu kommunizieren. Denn sonst belasten die nicht ausgesprochenen Vorstellungen den gemütlichen Fernsehabend. Wer also zwei Stunden auf

seine erotische Chance lauert, könnte leicht enttäuscht werden. Da muss Ihre Verführungskompetenz schon sehr gut sein, dass sie sich gegen eine spannende Serie durchsetzen kann. Annährungsversuche, während der Lieblings-Serienstar gerade zum ersten Mal seine Angebetete küsst, könnten von Ihrem Partner/Ihrer Partnerin als lästig empfunden werden und hinterlassen beim „Angreifer“ gerne mal das Gefühl, abgewiesen zu werden. Dabei ist eigentlich nur das Timing falsch.

Viel erfolversprechender ist da die klare Trennung zwischen TV-Kuscheln und sexueller Begegnung. Einfache Fragen wie z. B.: Nach was ist Dir heute, hast Du Lust auf eine sinnliche Massage?, sorgen für Klarheit und für mehr Transparenz. So wird keiner enttäuscht, niemand fühlt sich abgewiesen und beide können den Fernsehabend entspannt genießen, ohne das Gefühl zu haben, einer verzichtet gerade auf etwas.

Manchmal kann es sich auch lohnen, beim Fernsehschauen auf das Kuscheln komplett zu verzichten. Denn wer konstant sein Bedürfnis nach Nähe und Geborgenheit übers Kuscheln stillt, hat oft weniger Lust auf Sex. Probieren Sie es einfach mal aus und berichten Sie mir gerne.





Maxi Gstettenbauer, 1988 in Straubing geboren, ist Stand-up-Comedian, Moderator und Podcaster. Mit seinem mittlerweile fünften Soloprogramm „Gute Zeit“ tourt der mehrfach ausgezeichnete Comedian quer durch Deutschland, Österreich und die Schweiz. Zudem hostet Maxi als Moderator die Formate „Standup 3000“ und „Roast Battle“ auf Comedy Central und ist in allen relevanten Comedyformaten als regelmäßiger Gast zu sehen. Seit 2021 ist Maxi jeden Dienstag zusammen mit Alain Frei im Podcast „Gut abgehängt“ zu hören.

Comedian Maxi Gstettenbauer

„Die Depressionen der Männer werden oft einfach nicht gesehen!“

Stand-up-Comedian Maxi Gstettenbauer hat ein Buch geschrieben, das Menschen mit Depressionen aus dem Gefühl der Isolation helfen möchte. Er selbst hat seinen Weg mit der Krankheit gefunden. Darüber haben wir mit ihm gesprochen.

Maxi, auf der Bühne bist Du immer gut drauf. Hinter den Kulissen sah das lange anders aus. Du hattest mit Panikattacken und depressiven Schüben zu kämpfen. Was hast Du in extremen Situationen gefühlt und wahrgenommen?

Das Ding bei Panikattacken ist: Man hat wirklich Todesangst. Man nimmt irgendwie ein komisches Empfinden im Körper wahr, vielleicht ein Zucken, was nicht da ist, wo es hingehört, oder irgendwie eine komische Körperwahrnehmung. Die übertreibt man dann in seinem Kopf so sehr, dass sich daraus Todesangst entwickelt, und das überfordert das System so sehr, dass ich denke: Wenn ich jetzt rausgehe, klappe ich auf der Bühne zusammen. Mir wurde auch schon schwarz vor Augen auf der Bühne, aber ich musste tatsächlich selten einen Auftritt abbrechen. Das gibt mir auch immer wieder Hoffnung, wenn ich eine Panikattacke habe, dass ich denke, es ist bis jetzt immer gut gegangen, also wird es jetzt auch gut gehen.

Wann wurde Dir klar, dass Du Hilfe brauchst?

Als das wirklich mit meinem Alltag kollidierte, also ich z. B. mal gesagt habe: Du, ich kann heute nicht auftreten, mir geht es einfach nicht gut. Ich hatte das Gefühl, ich war eingeschränkt in

meiner Freiheit, und dann entwickelte sich eine Angst vor der Angst. Das war der Punkt.

Diagnose Depression! Wie hat Dein Umfeld darauf reagiert? Hat sich seitdem Deine Beziehung zu Dir nahestehenden Menschen verändert?

Es hat auf jeden Fall eine Erklärung gebracht, warum ich mich in manchen Situationen ziemlich blöd verhalten habe. Das ist das Problem bei Depressionen: Man ist mitunter nicht der angenehmste Zeitgenosse. Ich weiß das schon lange und habe mittlerweile meinen Weg damit gefunden, darum kann ich nahestehenden Menschen viel besser an die Hand geben: Du, pass auf, es kann sein, dass ich einfach manchmal einen Schub habe, nimm das nicht ernst, was ich da sage, oder diskutiere nicht mit mir. Heutzutage ist das so gut wie gar nicht mehr nötig. Es ist aber eine Aufgabe, die man mit der Diagnose hat: nahestehenden Menschen eine Hilfestellung zu geben, wie sie damit umgehen. Das ist kein Muss, aber seit



Lesenswert

Maxi Gstettenbauer
Meine Depression ist deine Depression
Rowohlt Taschenbuch, 14,00 €

ich das so mache, geht es mir wesentlich besser. Ich weiß aber auch: Vielen fehlt einfach die Kraft dazu.

Glaubst Du, dass es für Männer schwieriger ist, sich eine depressive Erkrankung zuzugestehen, als für Frauen?

Für mich selber war das nie ein Problem. Ich habe keine Ängste, das einfach zu teilen. Ich hatte aber ein ganz konkretes Erlebnis: Nach einem Auftritt kam ein junger Mann auf mich zu, der sagte: Hey Maxi, mir geht es schon wirklich lange nicht gut, aber ich kann mich nicht überwinden, nach Hilfe zu suchen, weil sich das so nach Opfer anfühlt. Ich sagte ihm, sich selbst Hilfe zu suchen, hat nichts mit Opfer sein zu tun, sondern das ist ein aktiver Akt, das ist nach vorne gehen und ein Zeichen von Selbstbestimmung. Ich glaube, für Männer ist es schwierig, sich zu öffnen und in sich hineingucken zu lassen. „Mann“ trifft halt auch häufig auf Ablehnung oder hört: Schwächling, stell dich nicht an! Das gehört ja wirklich zur Tagesordnung. Depressionen sind vor allem eine weibliche Krankheit. Statistisch gesehen haben mehr Frauen Depressionen als Männer, doch die der Männer werden oft einfach nur nicht gesehen, das heißt, da ist die Schwierigkeit noch mal eine ganz andere für Männer.

Was hat Dir besonders gut geholfen, mit extremen Gefühlen umzugehen?

Akzeptieren, dass man sie hat! Manchmal ist einfach Untergangsstimmung in einem selbst, und das ist der schlechteste Zeitpunkt, um über die Zukunft nachzudenken oder über große Lebensentscheidungen. Damit sollte man besser warten, bis die Seele sich wieder beruhigt hat. Was mir nachhaltig wirklich geholfen hat, ist zu erkennen, dass das eine Krankheit ist und dass meine Tiefs keine Zeichen von persönlichem Versagen sind und dass ein Mensch, der diese Krankheit hat, das einfach durchmacht. Klar, das ist immer wieder eine Herausforderung, es gibt Tage, da gelingt mir das gut, und dann gibt es Phasen, in denen mir das weniger gut gelingt, und mit beidem muss man dann arbeiten.

Panikattacken können immer und überall auftreten. Wie gehst Du heute damit um?

Die letzte Panikattacke ist gar nicht so lange her. Ich sehe die mittlerweile kommen, also ich merke, ah, okay, jetzt geht es gleich wieder los. Mittlerweile ist eine Panikattacke für mich wie ein guter Freund, der immer wieder zu Besuch kommt. Ich versuche das so zu sehen, dass das für mich kein Akt ist. Ja, ich habe dann hohen

Puls und mir wird dann auch manchmal schwummrig, aber ich war so oft beim Arzt, habe so oft nachgeschaut, ob ich irgendetwas habe, aber es ist einfach so. Seitdem sind die Panikattacken drastisch zurückgegangen. In diesem Jahr hatte ich – glaube ich – zwei. Das klingt für normal immer noch viel, aber ich hatte Zeiten, da waren es jede Woche zwei, das war mein Normal, und jetzt runter auf zwei pro Jahr, das ist ein guter Schnitt. Könnte gerne weniger sein, aber ich finde es so auch okay.

Dein Buch „Meine Depression ist deine Depression“ ist gerade erschienen. Was liegt Dir am Herzen, Deinen Lesern weiterzugeben?

Dass man sich nicht verurteilen muss. Wir sind immer noch in Zeiten, in denen man sich gut überlegen muss, wann man an die Öffentlichkeit geht oder auch nur im Bekanntenkreis sagt, dass man Depressionen hat. Denn die Krankheit hat ein Glaubwürdigkeitsproblem, weil sie unsichtbar ist. Von außen kann Depression aussehen wie schlechte Laune oder einfach Faulheit oder selbst verschuldet. Deshalb habe ich dieses Buch geschrieben. Es ist nicht für die Leute, die vielleicht gar keine Berührungspunkte damit haben, sondern vielmehr für die Menschen, die das selber kennen. Denen möchte ich einen Schulterschluss anbieten und sagen: Ich kenne das genauso! Man fühlt sich wahnsinnig einsam, auch missverstanden, und das ist nicht super, aber das ist okay. Mit okay meine ich, dass man einfach eine Akzeptanz findet im Umgang damit. Man muss sich selber nicht die Schuld geben oder daran zugrunde gehen. Deshalb habe ich dieses Buch geschrieben, damit man gegen dieses Gefühl von Isolation ankämpfen kann.

Fragen Sie Professor Sommer!

Diagnose Diabetes: Muss ich jetzt auch mit ED rechnen?

„Erektionsstörungen und Diabetes treten oft zusammen auf, doch es gibt Hilfen!“

DGMG-Präsident Prof. Dr. med. Frank Sommer informiert hier über die Zusammenhänge von Diabetes und Erektionsstörungen und nennt konkrete Behandlungsoptionen.

Prof. Dr. Frank Sommer: Diabetiker werden mit vielen Problemen konfrontiert, aber nichts ist so frustrierend wie erektiler Dysfunktion (ED), insbesondere für jüngere Männer. Die Hälfte aller Männer mit Diabetes hat diabetesbedingte sexuelle Probleme, also mehr als jeder zweite in Deutschland. Gründe: Die beiden Erkrankungen hängen organisch zusammen. Sowohl ein Typ-1- als auch Typ-2-Diabetes kann zu Erektions- und Ejakulationsstörungen sowie DNA-Schäden in den Spermien führen. Außerdem leiden Männer mit Typ-2-Diabetes häufig unter Testosteronmangel. Entscheidend ist, wie sehr die mikroskopisch kleinen, später auch die größeren Blutgefäße und Nerven gestört sind. Ein zu hoher Blutzuckerspiegel verletzt das Nervensystem, vor allem bei der diabetischen Neuropathie ist die Kommunikation zwischen Hirn und Penis gehemmt. Beschädigt der Diabetes auch die Auskleidung der Arterien zum Penis, setzen sich dort Plaques ab, die Blutbahnen verengen sich – ein Super-GAU für das Hochleistungsorgan. Bei sexueller Stimulation fließt normalerweise 40- bis 100-mal so viel Blutvolumen pro Zeiteinheit in den Penis wie sonst. Ohne genügend Blut kann er sich nicht mehr aufrichten. Das ist aber kein Grund zu verzweifeln. Werden die Strukturschädigungen im Frühstadium erkannt, kann man sie komplett rückgängig machen. Wird der Blutzucker gut eingestellt, ist auch später eine deutliche Verbesserung möglich.

Zur Therapie der ED bei Diabetes kommt eine Kombination aus Medikamenten, mechanischer Therapie etwa mit Vaku-



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

um-Erektionshilfen und gezielten körperlichen Übungen zur Anwendung. So lange, bis der Patient idealerweise die Medikamente weglassen kann. Die mechanische Therapie etwa mit Vakuum-Erektionshilfen kann vielen diabetischen Männern sehr schnell helfen, ihr sexuelles Glück wiederzuerlangen. Das Vakuum-Erektionssystem sorgt für eine starke und lang anhaltende Erektion, die befriedigenden Sex ermöglicht, ohne Medikamente und Nebenwirkungen. Wichtig zu wissen: Die Verordnung einer Vakuum-Erektionshilfe belastet als Hilfsmittel nicht das Budget des Verordners. Der Diabetologe, Hausarzt oder Urologe kann also dieses Hilfsmittel bei ED verordnen, ohne Regresse befürchten zu müssen.





Betroffene sollten wissen ...

... dass mehr Bewegung und eine bessere Ernährung einen positiven Einfluss auf den Diabetes Typ 2 und die Erektionsfähigkeit haben.

... dass Erektionsstörungen ein Vorbote für Herzinfarkt sind. Durchschnittlich vier bis acht Jahre nach der Erstdiagnose der erektilen Dysfunktion bekommt der Mann ohne Therapie einen Infarkt.

... dass die ausschließliche Anwendung von PDE-5-Hemmern ohne eine genaue Diagnose auf Dauer gefährlich ist. Solange die Ursache für die Erektionsstörung nicht genau geklärt ist, schreitet die Krankheit fort. Oft fangen die Männer dann an, die Dosis zu erhöhen, bis sie gar nicht mehr für eine Erektion reicht. Irgendwann ist das Penissgewebe irreversibel geschädigt. Männer, die ein bis zwei Jahre nach den ersten Störungen zum Andrologen (Männerarzt) gehen, können dagegen meist noch geheilt werden.

... dass Krankenkassen Hilfsmittel wie Vakuumpumpen bei ED im Rahmen der Diabetestherapie erstatten.

Das Liebesleben retten – so funktionieren Vakuum-Erektionshilfen

Mit der Vakuumpumpe wird ein Unterdruck um den Penis herum erzeugt, sodass sich die Schwellkörper des Penis mit Blut füllen. Die Versteifung des Gliedes wird dann mit einem Stauring gehalten. Mit der so erzielten Erektion ist ein normaler und befriedigender Sex möglich. Nach dem Sex wird der Stauring gelöst und das Blut fließt aus dem Penis ab.

Alle Teile der Vakuum-Erektionshilfe sind wiederverwendbar, sodass sie über Jahre hinweg genutzt werden kann.



Diabetologen können Patienten auch bei ED versorgen

Für die Diabetologen unter uns Ärzten ist es wichtig, die Vergesellschaftung von Diabetes Typ 2 mit der ED in der Therapie zu berücksichtigen und Beratungskompetenz z. B. zu Hilfsmitteln wie Vakuumpumpen bei ED zu erlangen und zu erweitern, sodass betroffene und Rat suchende Patienten eine umfassende – beide Erkrankungen einschließende – Behandlung erhalten. Krankenkassen erstatten bei ED im Rahmen des Diabetestherapie entsprechende Hilfsmittel wie Vakuumpumpen, womit ein Schritt zur vollen Versorgung von Diabetikern einfach umgesetzt werden kann.

stark & leise
wiederaufladbar
Medizinprodukt
Made in Germany



Active³® Erection System Vakuum- Erektions- hilfe für Männer

- bei Diabetes
- bei Bluthochdruck
- nach Prostata-OP

Jeder zweite männliche Diabetiker leidet unter Erektionsproblemen. Das Active³® Erection System ist ein anerkanntes Hilfsmittel und kann vom Arzt verordnet werden.

Tel.: 06105 20 37 20
www.medintim.de

Medintim

REHA-KOMPASS

Die beste Nachsorge für Sie!

Darum sind Reha-Maßnahmen so wichtig



PD Dr. med. Magnus Baumhäkel

ist Facharzt für Innere Medizin,
Kardiologie und Angiologie und
Vorstandsmitglied der DGMG
www.gefäßspraxis-saarbrücken.de

Herr Dr. Baumhäkel, was macht die Reha-Nachsorge z. B. nach einer Prostatakrebsbehandlung so wichtig?

Die Reha-Nachsorge ist wichtig, um die hohe psychische Belastung durch die Diagnose zu bewältigen und den Stress durch die Operation. Auch um zu lernen, mit beeinträchtigten Körperfunktionen wie beispielsweise der Kontinenz nach Prostataoperationen umzugehen. Studien zeigen beispielsweise, dass die Kontinenz mit einer Reha-Maßnahme bis drei Monate postoperativ bei 88 % der Patienten wiederhergestellt werden, bei Patienten ohne Rehabilitation liegt die Quote bei 53 %. Darüber hinaus bereitet eine Reha beispielsweise

berufstätige Patienten auf die bestmögliche Wiederaufnahme ihrer beruflichen Tätigkeit vor und bietet bei bestehenden Problemen Lösungen an. Zur besseren Genesung können auch Begleitpersonen mit aufgenommen werden. Diese umfassende Versorgung sowohl der medizinischen als auch der sozialen Folgen einer Operation können innerhalb einer Reha-Nachsorge sehr gut abgedeckt werden. Die Maßnahmen können stationär oder ambulant erfolgen.

Nach einer onkologischen Prostatabehandlung soll ein Patient einen Reha-Aufenthalt erhalten. Hat er bei der Klinikwahl ein Mitspracherecht?

Hat er! Das ist auch gesetzlich geregelt (SGB IX § 8). Allerdings müssen dafür „berechtigte“ Wünsche angegeben werden. Dazu zählt z. B. der Wunsch, dass man den Ehepartner mitnehmen kann, weil diese Begleitung psychisch unterstützt. Auch wenn man seinen Hund mitnehmen möchte, zu dem man eine sehr enge Bindung hat. Denn Krankheitsbewältigung ist vor allem im onkologischen Bereich wichtig. Religiöse Aspekte zählen auch zu den berechtigten Gründen, ebenso wie z. B. eine bestimmte Ernährungsform, Heilmitteltherapie oder Zusatzbehandlung, die nur diese spezielle Klinik anbietet. Wird der Antrag abgelehnt, kann man Widerspruch einlegen und seine Bedürfnisse und Wünsche noch einmal darlegen, warum man speziell diese Klinik auswählt hat. Nicht berechtigte Gründe sind beispielsweise, weil man es dort „schön“ findet.

Macht es Sinn, schon vor der geplanten OP für die Anschluss-Reha zu sorgen?

Ja, man kann auch schon im Vorfeld mit der Kranken- oder Rentenversicherung Kontakt aufnehmen (je nachdem, welcher Träger zuständig ist). Im Rahmen dessen kann man auch gleich darlegen, weshalb man z. B. die favorisierte Reha-Klinik für wichtig hält. Wenn man in Bezug auf die Klinikwahl noch unentschieden ist, geben mitunter auch die Träger Tipps, mit welchen Reha-Kliniken sie gute Erfahrungen gemacht haben, und können schon im Vorfeld Aufnahmetermine vereinbaren. Am besten sprechen Sie frühzeitig mit dem Urologen Ihres Vertrauens über Ihre Wünsche hinsichtlich des Reha-Aufenthalts. Er kann Ihnen sagen, welche Nachsorgebehandlungen speziell in Ihrem Fall hilfreich sein können, und möglicherweise auch eine Klinik-Empfehlung geben.

Kurpark-Klinik Bad Nauheim
 Kurstraße 41–45
 61231 Bad Nauheim
www.kurpark-klinik.com/urologie/



PD Dr. med. Winfried Vahlensieck

Kurpark-Klinik Bad Nauheim Spezialisiert auf Tumornachsorge

Die urologische Fachabteilung der Kurpark-Klinik Bad Nauheim zählt mit ihren ausgezeichneten Behandlungserfolgen auf dem Gebiet der Onkologie zum siebten Mal in Folge zu den besten Rehakliniken in Deutschland (FOCUS Gesundheit „Top Reha-Klinikliste 2023“). „Die fachspezifische uroonkologische Kompetenz der Kurpark-Klinik hat zu diesem sehr guten Ergebnis geführt“, sagt Priv.-Doz. Dr. med. Winfried Vahlensieck, Chefarzt der Fachklinik für Urologie.

Die urologische Fachklinik ist spezialisiert auf Anschlussheilbehandlungen, Anschlussrehabilitationen sowie stationäre Rehabilitationsverfahren nach Operationen oder Strahlentherapie und bei Erkrankungen des urologischen Fachgebiets (Nieren, Nebennieren, Nierenbecken, Retroperitoneum, Harnleiter, Harnblase, männliche Geschlechtsorgane) sowie bei bösartigen und gutartigen Tumorerkrankungen sämtlicher genannter Organe. Ein weiterer Behandlungsschwerpunkt im Bereich der Tumornachsorge sind stationäre Rehabilitationsverfahren, die bei rezidivierenden oder chronischen urologischen bzw. uroonkologischen (bösartigen) Erkrankungen und bei Stoma-Versorgung mit künstlicher Harnableitung zum Einsatz kommen.

Die Fachklinik der Urologie legt großen Wert darauf, dass Präventionsmaßnahmen vor Eintreten der Krankheit durchgeführt werden, u. a. bei beginnender Harninkontinenz oder nach erstmaliger Harnstein- bzw. Harnwegsinfektionsepisode beim Frühstadium einer Krankheit bzw. zur Vermeidung von Folgeschäden und Rückfällen bei chronischem Verlauf.

Aufgrund des ausgezeichneten medizinischen Standards kann die Urologie ihre Patientinnen und Patienten auch nach umfangreichen und komplizierten urologischen Eingriffen frühzeitig zur Tumornachsorge aufnehmen und weiterbehandeln. Da eine Tumorbehandlung sehr oft mit starken seelischen Belastungen einhergeht, stehen klinik-eigene Psychologinnen und Psychologen als einfühlsame Beraterinnen und Berater mit Rat und Tat zur Seite und bieten sowohl Gesprächsmöglichkeiten als auch Bewältigungstherapien an.

Neben der stationären Behandlung bietet die Kurpark-Klinik ihren Patientinnen und Patienten zusätzlich die Möglichkeit der ambulanten Rehabilitation, d. h. Patientinnen und Patienten halten sich nur tagsüber in der Klinik auf, am Abend sind sie in ihrer gewohnten Umgebung. Positiver Nebeneffekt: Zu Hause können die Patientinnen und Patienten das neu Erlernte gezielt im Alltag anwenden sowie umsetzen und nach einem anstrengenden Rehatag im Kreise der Familie entspannen und zur Ruhe kommen.



Manuel Neukirchner, geboren 1967 in Essen, ist Direktor des Deutschen Fußballmuseums in Dortmund. Mit der Dauerausstellung zur Geschichte des deutschen Fußballs, die mehr als 1.600 Exponate und über 25 Stunden Filmmaterial umfasst, schuf der Literaturwissenschaftler und Historiker eines der beliebtesten und meistbesuchten Erlebnismuseen in Deutschland. Er ist Herausgeber und Autor zahlreicher Bücher.

Deutsches Fußballmuseum Dortmund Hier gibt's keine Winterpause!

Wem nach der WM und während der Winterpause der Bundesliga ein Stimmungstief droht, dem sei eine Reise nach Dortmund empfohlen, ins Deutsche Fußballmuseum. Hier erinnern einmalige Objekte des Fußballsports an legendäre Momente der deutschen Fußballgeschichte: So etwa die Schuhe der WM-Torschützen Helmut Rahn und Mario Götze, das 1974er-Trikot von Gerd Müller, Jens Lehmanns berühmter Spickzettel von 2006. Jedes der Ausstellungsstücke hält große Geschichte und Momente lebendig und mit jedem Objekt ist eine besondere Geschichte verbunden. Museumsdirektor Manuel Neukirchner kennt sie alle. Wir haben ihn getroffen.

Herr Neukirchner, in Ihrem Fußballmuseum können wir z. B. berühmte Endspieltrikots, legendäre Fußballschuhe, Spickzettel und Briefe bewundern, doch was hat es mit diesem Kaffeegedeck auf sich?

19 Jahre nach der Wiedezulassung des Frauenfußballs in Deutschland nach dem Verbot von 1955 nahm die Frauennationalmannschaft 1989 zum ersten Mal an einem großen internationalen Turnier teil, der Europameisterschaft im eigenen Land. Den spektakulären Auftritt von Torfrau Marion Isbert, die im Halbfinale gegen Italien im Elfmeterschießen zunächst dreimal parierte und dann noch den entscheidenden Elfmeter selbst verwandelte, verfolgten in Deutschland mehr Zuschauer an den Bildschirmen als das gleichzeitig im Parallelprogramm übertragene Tennismatch von Publikumsliebling Steffi Graf in Wimbledon. Fünf Tage später sollte die Euphorie ihren Höhepunkt erreichen, als die deutschen Frauen die hochfavorisierten Norwegerinnen vor der

Rekordkulisse von 23.000 Zuschauern in Osnabrück überraschend deutlich mit 4:1 bezwangen. Die Frauennationalmannschaft hatte im deutschen und europäischen Fußball für einen Paukenschlag gesorgt. Und doch – in die Erinnerung haben sich weder die Endspieltore von Ursula Lohn, Heidi Mohr oder Angelika Fehrmann eingebrannt. In den Köpfen geblieben ist die wohl skurrilste Prämie, die es im deutschen Fußball je gegeben hat: das Kaffeeservice von Villeroy & Boch, 40-teilig, bestehend aus Tassen, Untertellern und Kuchentellern als Anerkennung des Deutschen Fußball-Bundes





Lesenswert

Deutschland, dein Fußball! Ein Buch wie ein Museum! Geschichten zu seinen Ausstellungsobjekten im Deutschen Fußballmuseum in Dortmund präsentiert Manuel Neukirchner in

„Deutschland, dein Fußball!“ Ein Buch wie ein Museum!. Er zeigt darin 44 Kultobjekte von den Anfängen der deutschen Fußballgeschichte bis in die Gegenwart – viele davon sind auch im Museum in Dortmund zu sehen – und erzählt dazu Anekdoten, mal heiter, mal nachdenklich, immer pointiert. Edel Sports, 24,95 €, auch als E-Book erhältlich

für seine Spielerinnen, die den ersten Europameistertitel in der Geschichte des deutschen Frauenfußballs errungen hatten. Kostenpunkt: Nicht 2.000 Mark pro Set wie im Handel, sondern 950 Mark – weil der DFB das Service als 1b-Ware erwerben konnte. Als die Männer ein Jahr später in Italien Weltmeister wurden, zeigte sich der Verband spendabler: Lothar Matthäus, Rudi Völler & Co. erhielten für den Titelgewinn umgerechnet 125.000 Mark pro Spieler. Das legendär gewordene Service aus der Produktlinie „Mariposa“ mit zart roten, gelben und blauen Blüten auf weißem Porzellan steht für den beschwerlichen Weg des Frauenfußballs in Deutschland seit dem Ende des 19. Jahrhunderts.

Im Fußballmuseum werden persönliche Erinnerungsstücke zu Trägern der nationalen Erinnerungskultur. Ist es vor allem das, was diese Ausstellung so bedeutsam für uns macht, Herr Neukirchner?

Der deutsche Philosoph und Kulturkritiker Walter Benjamin sprach in seiner bekannten kunsthistorischen Lehrschrift „Das Kunstwerk im Zeitalter seiner technischen Reproduzierbarkeit“ (1936) von jener „Aura“ und „Authentizität“, die auch von Helmut Rahns Endspieltrikot und von vielen weiteren Objekten hier ausgehen. Für Benjamin ist die Originalität, als Referenz für die Einzigartigkeit, das Qualitätsmerkmal und das Gütesiegel für museale Objekte und Exponate, die als sonderbare Gespinste aus Raum und Zeit zu Zeugen der Geschichte und zu Transporteuren historischer Wirklichkeit werden. Gegenstände, die Geschichte überdauern und weitergeben, Relikte, die Vergangenes gegen-

wärtig halten. Die Aura, die von einem Objekt ausgeht, hat immer auch mit uns, den Betrachtern zu tun: Wir nehmen Exponate als besonders wahr, weil wir in ihnen den Geist des Tatsächlichen spüren. Wie beim Endspieltrikot von Helmut Rahn. In diesem Stück Stoff wurde Deutschland zum ersten Male Weltmeister, „wir alle hätten Sepp Herberger und die Spieler umarmen können“, sagte mir der deutsche Außenminister der Wendezeit, Hans-Dietrich Genscher, in einem Zeitzeugeninterview kurz vor seinem Tod. Als 27-jähriger Rechtsreferendar hatte er das Endspiel in seiner Einzimmerwohnung mit seiner Mutter am Transistorradio verfolgt, der 4. Juli 1954 markierte für ihn und für Millionen Deutsche Veränderung und Aufbruch.

Wer zuletzt lacht, lacht am besten ...

Unterhalten sich zwei Ärzte:
„Und, wie macht sich deine neue
Arzthelferin aus München?“
„Sehr gut, sie ist freundlich und
kompetent. Nur dass sie bei der
Blutentnahme immer „O zapft
is“ ruft, das ist schon ein wenig
gewöhnungsbedürftig.“

Freitagabend.
„Schatz, sollen wir
uns ein schönes Wo-
chenende machen?“
– „Klar!“ – „Klasse,
dann bis Montag!“

**Kommt ein Mann in die Apotheke und
sagt: „Ich hätte gerne eine Packung
Acetylsalicylsäure.“ Darauf der
Apotheker: „Sie meinen Aspirin?“
Der Mann: „Ja, genau, ich kann mir
bloß dieses blöde Wort nie merken!“**

Arzt: „Warum kratzen Sie sich denn dauernd?“
Patient: „Ich habe einen toten Floh!“
Arzt: „Aber der kann Sie doch gar nicht mehr
jucken!“ Patient: „Der nicht, aber die 200 anderen,
die zu seiner Beerdigung gekommen sind!“

„Herr Doktor, hat diese
Medizin denn Nebenwirkun-
gen?“, fragt Fritz. „Doch, al-
lerdings! Du kannst morgen
wieder in die Schule gehen.“



„Frau Müller, wenn Sie mich so
anlächeln wünsche ich mir, dass
Sie mich besuchen kommen“, sagt
die neue Männerbekanntschaft.
Frau Müller: „Sie Schmeichler!“
„Nun – wie man es nimmt. Ich bin
Zahnarzt.“



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:

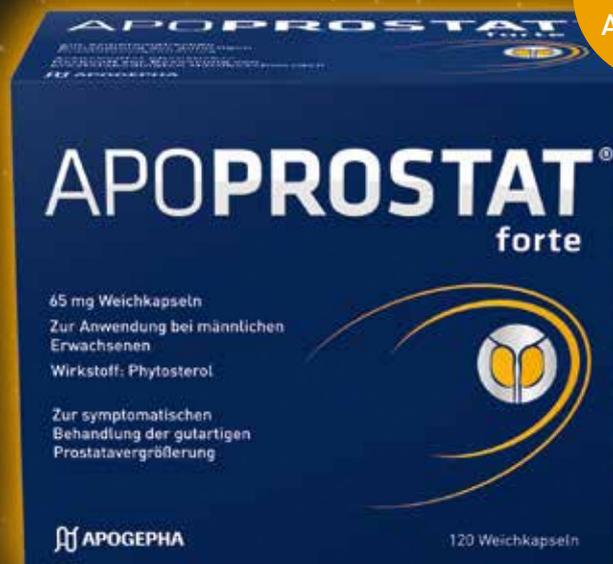


Bildnachweise:

Titelseite: © Julian Hargreaves
Seite 3: © Prof. Dr. Tibor Szarvas
Seite 4: © Clker-Free-Vector-Images / pixabay.com
Seite 6: © Boris Breuer
Seite 8: © # 1800878989 / shutterstock.com
Seite 9: © PD Dr. med. Tobias Jäger
Seite 10: © # 1726037752 / shutterstock.com
Seite 11: © Dr. Christian Spreckels
Seite 12: © Christian Holzknacht
Seite 13: © PD Dr. med. Tobias Jäger
Seite 14: © ninastillerphotography
Seite 15: © DK Verlag
Seite 16: © # 1275793150 / shutterstock.com
Seite 17: © Jana Welch
Seite 18: © Marvin Ruppert
Seite 20: © Prof. Dr. med. Frank Sommer
© Bru-nO / pixabay.com
Seite 22: © Priv.-Doz. Dr. med. Magnus Baumhäkel
Seite 23: © Kurpark-Klinik Bad Nauheim
Seite 24: © Portrait: Manuel Neukirchner
© Kaffeeservice-Foto: Deutsches Fußballmuseum /
Giro Sportphoto
Seite 25: © DFM / Hannappel
Seite 26: © Rido / fotolia.com

Nächtlicher Harndrang? Möge die Nacht wieder zum Schlafen sein.

NEU
in der
Apotheke



APOPROSTAT® forte reduziert die Schlafunterbrechungen wegen Harndrangs und bessert typische Prostatabeschwerden **bereits nach 4 Wochen***

Mit hochdosiertem Wirkstoff.

APOPROSTAT® forte. Die Kraft des Konzentrats.

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

APOPROSTAT® 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 oder Apotheker. APOGEPHA Arzneimittel GmbH, Dresden



Mehr erfahren.

Durchhänger?



Schlapp, antriebslos, niedergeschlagen oder keine Lust auf Sex?

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

Mehr zum Thema auf mannvital.de