

# MANN OH MANN

Gesundheitsleitfaden für Männer



Deutsche Gesellschaft für  
Mann und Gesundheit e.V.

ERFOLGSPROFILE

## SEXY SIXTY!

Entertainer  
THOMAS HERMANN'S  
im Exklusiv-Interview

06

Hoher Blutdruck?  
Jetzt handeln!

12

Radfahren: Gut für  
Prostata & Erektion?

16

Fitness: Vegan leben im  
Leistungssport – das geht!

24



GEBRAUCH  
ZUHAUSE

CE  
2797

# vertica

Verbessern Sie die Qualität  
Ihrer Erektionen **bequem**  
und **diskret** von Zuhause aus.



HF TECHNOLOGIE



NICHT-INVASIV



LANGZEIT-  
ERGEBNISSE



MEDIKAMENTEN-  
FREI



SICHER



KLINISCH  
GETESTET



EREKTIONS-  
QUALITÄT



SCHMERZFREI



REZEPTFREI

## Erleben Sie **Erektile** UNABHÄNGIGKEIT



**Vertica® - zur nachhaltigen Wiederherstellung des natürlichen Erektionsmechanismus.**

- ✓ HF-Energie induziert Tiefenwärme im Penisgewebe
- ✓ Förderung der Durchblutung / des Bluteinstroms
  - Die flussassoziierte Dilatation (FMD), die bei den ersten Studienteilnehmern untersucht wurde, ergab bei 9 von 10 Teilnehmern eine Verbesserung aller drei Parameter
- ✓ Wiederherstellung des Venenverschlussmechanismus
  - Der Wiederaufbau von Kollagen in der Tunica albuginea wird getriggert, um die venöse Leckage zu reduzieren
  - Bewährte Technologie neu gedacht: Seit 10 Jahren in der Dermatologie zum Kollagenwiederaufbau eingesetzt
- ✓ Ermöglicht wieder Spontaneität (Ergebnisse hängen, wie bei jeder Behandlung, vom Ausgangszustand ab)
- ✓ Verträglich auch bei verschiedenen Vorerkrankungen wie Diabetes, Bluthochdruck etc.
- ✓ Zugelassenes Medizinprodukt der Klasse IIa

Für eine individuelle Bewertung sprechen Sie bitte mit Ihrem behandelnden Arzt oder kontaktieren Sie uns über die untenstehenden Kontaktdaten.

📍 vertica\_de

🌐 vertica Deutschland

🌐 [www.vertica-online.de](http://www.vertica-online.de)

### MEDIZINTECHNIK KAASEN GmbH

☎ 02306 3060909 ✉ [maennergesundheit@kaasen.de](mailto:maennergesundheit@kaasen.de) [www.medizintechnik-kaasen.de](http://www.medizintechnik-kaasen.de)

## Lieber Leser,



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

die MANN OH MANN-Redaktion bat mich, ein Vorwort zu schreiben, das das Leitthema „Erfolgsprofile“ in dieser Ausgabe aufgreift. Da fiel mir spontan eine Begegnung ein, die ich kürzlich mit einem jungen Medizinstudenten hatte. Er hatte ein gutes Abitur und danach eine Ausbildung zum Krankenpfleger gemacht. Er wollte Menschen mit Hilfe- und Pflegebedarf unterstützen – super! Doch die Erfahrung, die er in der Ausbildung machte, wie mit Menschen teilweise umgegangen wird, konnte er nicht akzeptieren. Was ihm ebenfalls „sauer aufstieß“, war das: Wurde er nach seinem Beruf gefragt und er antwortete: „Krankenpfleger“, dann hörte er nicht selten Kommentare wie: „Na ja, das muss ja auch irgendwer machen“, worin mehr oder weniger mitschwingt: Okay, zu mehr hat’s wohl nicht gereicht. Gründe, die ihn dazu bewegten, Medizin zu studieren – er wird schon bald einer meiner Kollegen sein. Mich hat seine Geschichte nachdenklich gestimmt. Ist es okay, den persönlichen Erfolg eines Menschen am Grad seines Abschlusses festzumachen? Natürlich nicht! Wir wissen das. Vielleicht hilft es uns, sich etwas mehr von Bewertungen zu lösen, sich bewusst zu machen, dass Leistungsstreben total lobenswert ist, aber ebenso seiner Berufung zu folgen, und zwar in jedem Job dieser Welt!

Total erfolgsverwöhnt und -gekrönt ist unser Titel-Mann, den Sie alle kennen: Thomas Hermanns, der Mann, der die Stand-up-Comedy in Deutschland etablierte und groß machte. Er wurde vor Kurzem 60 und hat sich neue Ziele für das nächste Jahrzehnt gesetzt, von denen er uns auf den nächsten Seiten berichtet.

Für Ihre Erfolgserlebnisse wollen auch unsere weiteren Themen sorgen. Sie finden in dieser Ausgabe z. B. gute Infos, wie Sie Ihre Herzgesundheit unterstützen und wie Sie ganz ohne Fleisch und tierische Produkte fit werden.

Auch ich trage meinen Teil dazu bei, dass Sie sich gut fühlen können, gebe diesmal Empfehlungen bei vorzeitigem Samen-erguss, einem Problem vieler Männer. Hören Sie doch auch in meine neue Podcast-Sprechstunde hinein! „Mann Ey“ ([www.manney.de](http://www.manney.de)) gestalte ich zusammen mit dem Wissenschaftsjournalist Sebastian Sonntag. Sie erfahren darin im unterhaltsamen Rahmen Aufklärung und Hilfe zu verschiedensten Männerthemen und -problemen. Hear you soon!

Ihr

A handwritten signature in blue ink that reads "Frank Sommer". The signature is stylized and fluid.

Prof. Dr. med. Frank Sommer

# Mann»OH«Mann

## Von Mücken und Weltmeisterschaften

Warum ein Blick nach Finnland glücklich machen kann, letztlich aber immer die eigene Einstellung am wichtigsten ist.

Das Ausscheiden der deutschen Nationalmannschaft bei der vergangenen Fußball-WM war ärgerlich. Wir haben es noch nicht einmal ins Achtelfinale, also in die Runde der besten 16 Teams geschafft! So gesehen kann ein Blick auf das neue Glücks-Ranking versöhnlich stimmen: Deutschland belegt da nämlich exakt den 16. Platz. Wobei: In diesem Ranking, das von den Vereinten Nationen jeweils aus Anlass des „Internationalen Tag des Glücks“ am 20. März veröffentlicht wird, hat sich Deutschland gegenüber dem Vorjahr um zwei Plätze verschlechtert.



Wie kann es wieder aufwärtsgehen? Weil bekanntlich jeder seines eigenen Glückes Schmied ist, lohnt ein Blick auf den Dauer-Spitzenreiter in diesem Ranking: Finnland. Obwohl es in Finnland oft kalt ist, es fürchterlich viele Mücken gibt und noch dazu der Winter fast ein halbes Jahr dauert, sind die Einwohner offenbar sehr glücklich.

Auf der Suche nach den Gründen stößt man sofort auf den Kult, der im hohen Norden um die Sauna betrieben wird. Ja, saunieren ist schön und auch gesund. Und wer in einem Land lebt, in dem das erholsame Schwitzen quasi zum Nationalsport erhoben wurde, darf auch gerne dauerglücklich sein.

Aber es muss doch noch mehr dahinterstecken! Oft ist zu lesen, dass auch „die Ruhe der Natur“ einen gehörigen Beitrag zum allgemeinen Glück leistet. Denn: In vielen Gegenden Finnlands könne man stundenlang unterwegs sein, ohne auch nur einer Menschenseele zu begegnen. Einerseits ist das wirklich eine schöne Vorstellung: kein Stress, kein Ärger, nur die Natur und man selbst. Andererseits ist es doch aber auch so: Eine andere Menschenseele zu treffen, kann sehr wohl auch glücklich machen. Es kommt eben auf die jeweilige Menschenseele an, der man begegnet – und auf die eigene Einstellung. Nur mal so ein Beispiel: Wer einen unangenehmen Menschen trifft, könnte sich immer noch damit trösten, dass dies weniger schlimm ist als eine Begegnung mit zig kleinen Mücken. Oder: Mag sein, dass man sich in einer proppenvollen Fußgängerzone mal unwohl fühlt und dann viel lieber irgendwo im menschenleeren Finnland wäre – doch als Trost kann man sich dann daran erinnern, dass Finnland noch nie bei einer Fußball-WM dabei war ... Nah dran waren die Finnen allerdings 2010, als in der Qualifikationsrunde auch gegen Deutschland gespielt wurde – und prompt zwei Unentschieden erkämpft werden konnten. Wetten, dass die Finnen über diese Ergebnisse glücklicher waren als die Deutschen?! Es kommt eben auf die Einstellung an.

Ihr Mann»OH«Mann

# Inhalt

## MANN OH MANN – Sommer 2023

Editorial	3
Kolumne: Mann»OH«Mann Von Mücken und Weltmeisterschaften	4
Comedian Thomas Hermanns ist 60 Mit Charme und Schwung ins neue Jahrzehnt	6
Vorsorge: Du bist 40? Teste dein Testosteron!	8
Jahrhunderttalente im Fußball – rote Karte für die große Karriere	10
Männergesundheit spezial: Komm mal runter! Blutdrucksenken schützt dein Herz	12
„Toxic Man“ Geld und Ruhm sind keine Glücksformel	14
Männersprechstunde Schadet Fahrradfahren der Gesundheit?	16
Kabarettist Marius Jung Wer wird denn da gleich schwarzsehen	18
Fragen Sie Prof. Sommer! Lässt sich ein vorzeitiger Samenerguss verhindern?	20
Serie: Glücklich Mann sein Wie viel Aggressivität ist normal, Herr Schneebauer?	22
Alles vegan! Leistungsfähig im Sport ohne Fleisch, geht das, Herr Zühlke?	24
Neues für den Mann Endometriose – was habe ich als Mann damit zu tun? Impressum	26

# Sexy SIXTY!



**Thomas Hermanns** wurde 1963 in Bochum geboren und wuchs in Nürnberg auf. Seit seinem 19. Lebensjahr arbeitet er als Regisseur und Autor fürs Fernsehen. Er studierte Theaterwissenschaften und etablierte vor über 30 Jahren hierzulande die Stand-up-Comedy. 1992 gründete er den „Quatsch Comedy Club“ und 1993 feierte das Format seine TV-Premiere. Thomas Hermanns wurde 2022 für sein Lebenswerk mit dem Ehrenpreis des Deutschen Comedypreises geehrt. Bei der Verleihung im Theater am Potsdamer Platz in Berlin feierte er zugleich seinen Abschied als Moderator des „Quatsch Comedy Clubs“, um sich verstärkt den Aufgaben als Produzent und Intendant der Liveclubs und auch neuen Themen zu widmen. Als Autor schuf Thomas Hermanns im Laufe seiner Karriere u. a. die Kult-Serie „Lukas“ mit Comedy-Ikone Dirk Bach für das ZDF. Als Regisseur inszenierte er u. a. Programme von Michael Mittermeier und Kaya Yanar sowie die Shows „Grease“ und „Es fährt ein Zug nach nirgendwo“. Abseits der Kameras engagiert sich Thomas Hermanns für die schwul-lesbische Emanzipation in der Gesellschaft, wofür er 2007 mit der Kompassnadel des Queeren Netzwerks NRW e.V. ausgezeichnet wurde.

# Thomas Hermanns – mit Charme und Schwung ins neue Jahrzehnt

Der Babyboom der Nachkriegsjahre erreichte 1964 seinen Höhepunkt. Damals wurden in Deutschland rund 1,4 Millionen Kinder geboren. Nun kommen immer mehr geburtenstarke Jahrgänge wie diese langsam, aber sicher in die Jahre und können möglicherweise ein wenig Aufmunterung vertragen. Und hier kommt Thomas Hermanns ins Spiel. Der Entertainer erblickte nämlich kurz vor dem Peak das Licht der Welt: am 5. März 1963. Demnach wurde dem Gründer des legendären „Quatsch Comedy Clubs“ 2023 eine glatte „6“ spendiert, er wurde 60. In Erwartung dieses Ereignisses hat er sich entschlossen, ein neues Buch zu schreiben. Und in diesem setzt er sich intensiv und ernsthaft, aber deswegen trotz allem nicht weniger humorvoll mit dem Älterwerden auseinander. Sein Fazit, so viel sei vorab verraten, steht fest: 60 ist kein Alter, um alles aufzugeben, was einem Spaß bereitet und gut aussehen lässt. 60 kann verdammt sexy sein – das ist alles letztlich eine Frage der Einstellung (wenn man körperlich fit ist). Deswegen auch der Titel: **SEXY SIXTY**. Den MANN OH MANN-Lesern verrät er einige seiner ganz persönlichen Tricks und Kniffe beim Umgang mit dem Älterwerden vorab.

*Herr Hermanns, Sie haben ein neues Buch geschrieben mit dem Titel „Sexy Sixty“. Ein schöner Titel, der Lust aufs Lesen macht! Verraten Sie uns, was sich dahinter verbirgt und auf was der Leser sich freuen kann?*

Meine persönlichen Tricks und Schliche, wie man entspannt und gut gelaunt in diese Dekade eintaucht. Viele Anekdoten, aber auch Tipps zum Selberanwenden. Und auch Ratschläge von Profis, die mir selbst helfen, sexy zu bleiben.

*In Ihrem Buch geben Sie dem Älterwerden ein neues, sexy Gesicht. Was ist das Beste an 60 und warum können wir uns auf dieses „Planquadrat“ freuen?*

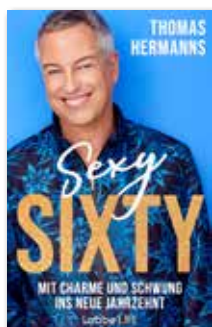
Man weiß schon, was man kann und wie man tickt, und kann dieses Wissen nun einsetzen in einer Dekade, die nicht nur von Arbeit dominiert wird. Freiräume entstehen und wollen neu genutzt werden. Wenn man noch fit ist -, und natürlich ist der „Upkeep“ mit Fitness etc. sehr wichtig dafür – kann man ein paar neue bunte Türen aufmachen und ein paar alte nervige endgültig schließen.

*Wie gehen Sie mit ersten körperlichen Einschränkungen um, die es um die 60 ja meist schon gibt?*

Auf der einen Seite kümmern, also Sport, Sport, Sport, aber sich psychologisch auch nicht runterziehen lassen, wenn man etwas nicht mehr kann. Und dann eben manchmal Tricks wie Make-up auch für Männer und gutes Styling. Oder einfach auch nächtliches Ausgehen als Sport für Geist und Seele.

*Sie haben sich vor einigen Monaten von der Bühne als Moderator des legendären „Quatsch Comedy Clubs“, dessen Gründer Sie sind, verabschiedet. Was machen Sie aktuell, wie sieht Ihr Tag aus?*

Ich befolge mein eigenes Buch, halte mich fit und gepflegt und mache nur noch das, worauf ich Lust habe. Aber gerade beim Quatsch Comedy Club bin ich ja weiter hinter den Kulissen als Intendant und Mutter der Truppe tätig – gerade eröffnen wir wieder einen neuen Club in Hamburg auf einem Schiff. Deutschlands ersten schwimmenden Comedy Club! Und dafür bügele ich jetzt schon mal meine Kapitänsuniform ...



**Lesenswert**

Thomas Hermanns  
Sexy Sixty  
Lübbe LIFE  
20,00 €

Du bist über 40?

# Teste dein Testosteron!



**Einen Testosteronmangel auszugleichen, ist zu 100 Prozent keine Lifestyle-Sache! Er kann nämlich ernst zu nehmende Folgen für den Mann haben. Was jetzt zu tun ist, darüber informiert Sie hier Priv.-Doz. Dr. med. Tobias Jäger, Vorstandsmitglied der DGMG.**

***Hormone sind doch Frauensache! Das meinen auf jeden Fall einige Männer. Liegen sie richtig?***

Nein und nochmals nein! Die Beispiele sind zahlreich unter uns: Da sind Männer um die 40 Jahre, bei denen das Bäuchlein wächst, die Kondition nachlässt und sich Lustlosigkeit breitmacht – Folgen einer hormonellen Veränderung, insbesondere durch Absinken des Testosteronspiegels. Wenn die betroffenen Männer wüssten, dass wir Männerärzte ihnen zu mehr Wohlbefinden verhelfen können, würden sie wahrscheinlich zahlreicher zur Vorsorge kommen, um unter anderem ihren Hormonstatus checken zu lassen. Darum müssen wir mehr darüber sprechen.

***Wohlbefinden steigern ist gut. Aber ist Testosteron auch für die Gesundheit der Männer wichtig?***

So was von! Im Alter zwischen 35 und 40 Jahren beginnt das Altern auch beim Mann. Jedes Jahr verliert er dann etwa ein Prozent seines Testosterons. Beschleunigt wird dies durch einen ungesunden Lebensstil, beispielsweise wenig Schlaf, zu wenig

Bewegung, zu kalorienreiches Essen und in der Folge Übergewicht. Am Ende leidet der Mann unter einem Testosteronmangel-Syndrom mit Symptomen wie etwa Müdigkeit, Lustlosigkeit, Erektionsstörungen, Gereiztheit oder sogar Depressionen. Darüber hinaus steigt bei einem Testosteronmangel das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen drastisch an. Er kann auch Osteoporose begünstigen, denn Testosteron, das Königshormon des Mannes, und seine Stoffwechselprodukte spielen eine entscheidende Rolle im Knochenstoffwechsel. Da Männer jedoch im Allgemeinen die Symptome erst spät wahrnehmen, bringen sie diese meist nicht mit der tatsächlichen Ursache in Verbindung. Das kann mit ein Grund für die geringe Beachtung der Osteoporose bei Männern sein. Nur ca. 20 %





## Testosteronmangel – das können Frauen für ihre Männer tun

Frauen erkennen meist viel früher als ihr Mann selbst, wenn er sich verändert, und können ihm so auch rechtzeitig sagen, wann es Zeit für einen Arztbesuch ist. Ist der Mann z. B. häufig antriebs- und lustlos, müde oder reizbar? Dann könnte auch ein Hormonmangel dafür eine Ursache sein. Denn ab etwa 40 nimmt der Testosteronspiegel im Blut des Mannes altersbedingt immer weiter ab. Das ist eigentlich ganz normal. Fällt der Testosteronspiegel allerdings unter einen bestimmten Wert ab, dann sprechen Mediziner von einem Testosteronmangel. Und ein solcher kann die Gesundheit des Mannes gefährden. Das Männerhormon Testosteron steuert nämlich nahezu alle Lebensfunktionen des Mannes, vom Muskelwachstum über die Stoffwechselaktivität bis hin zu Lust und Fruchtbarkeit. Frauen sollten bei ihrem Mann darum nicht nur auf körperliche Veränderungen achten, wie eine Gewichtszunahme, sondern auch seine Psyche im Auge behalten. Dabei hilft die Broschüre der DGMG e.V., die sich an Frauen richtet und über hormonelle Veränderungen beim Mann und die möglichen Folgen aufklärt.



Interessierte Frauen – und natürlich auch deren Männer – können die Broschüre gegen Zusendung eines adressierten und vorfrankierten Umschlags (Großbrief 1,60 € im Format DIN A5/A4) direkt bei der Geschäftsstelle anfordern: **Deutsche Gesellschaft für Mann und Gesundheit e.V., Am Dornbusch 19, 61250 Usingen**



**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](http://www.upk-essen.de)  
[www.maennerarzt.com](http://www.maennerarzt.com)

der Männer mit ausgeprägter Osteoporose werden behandelt. Das ist erschreckend, und diese Situation müssen wir im Sinne der Männer verbessern! Vorsorge spielt dabei eine wesentliche Rolle. Männer sollten daher unbedingt frühzeitig den Testosteronspiegel vom Männerarzt/Andrologen testen lassen und gegebenenfalls prüfen, welche Maßnahmen zur Steigerung des Testosteronspiegels für sie in Betracht kommen. Die Testosteronersatztherapie kann bei laborbestätigtem Hypogonadismus helfen, den Hormonwert im Blut anzuheben und dadurch die Symptome zu verbessern.

### Wie läuft eine Hormonersatztherapie ab?

Entscheidend ist, dass es sich bei der Hormonersatztherapie mit Testosteron um eine medizinisch indizierte Behandlung einer definierten Erkrankung – dem sogenannten Symptomatischen Hypogonadismus (ICD10 E29.1) – handelt. Mit der Therapie verfolgen wir also keine Lifestyle-Aspekte. Die Diagnosestellung erfolgt anhand der Laborwerte und der klinischen Symptome. Nur wenn beides auffällig erscheint, kann die Therapie emp-

fohlen werden und wird dann auch von den Krankenkassen erstattet. Hierbei kommen verschiedene Testosteronpräparate zum Einsatz. Allen gemein ist dabei, dass es sich chemisch um das körpereigene Hormon handelt, wir also den Mangel mit der bioäquivalenten Substanz ausgleichen, welche der Körper sonst selber produziert. Der Ausgleich des Testosteronmangels erfolgt entweder über ein Gel, das täglich auf die Haut aufgetragen werden muss, oder als Spritze, die als Depot in den Muskel gegeben wird und den Wirkstoff über etwa zwölf Wochen langsam freisetzt. Die positiven Effekte der Therapie stellen sich nach und nach ein. Einzelne Symptome verbessern sich verhältnismäßig schnell, bei anderen können auch einige Monate vergehen.



## Jahrhunderttalente im Fußball – rote Karte für die große Karriere

Marius von Cysewski

**Marius von Cysewski und Alexander Schulte, beide geboren zur Jahrtausendwende, sind zwei hochbegabte Fußballtalente. Als sie 14 Jahre alt sind, wechseln sie unabhängig voneinander zu Borussia Dortmund, um sich ihren Traum vom Profifußball zu verwirklichen. Sie leben im Fußball-Internat, schaffen es in die Jugendnationalmannschaft und leben das Leben der Stars von morgen: Ausrüsterverträge, ein Leben zwischen Trainingsplatz und Flughafen, gefeierte Auftritte in Schwarz und Gelb. Doch erleben die beiden auch die Kehrseite der Medaille: Trainer, die mehr an der Tabelle als an der Weiterentwicklung ihrer Schützlinge interessiert sind, schwere Verletzungen, fehlende psychologische Betreuung, Einsamkeit und knallharter Konkurrenzkampf. Alex und Marius haben sich schließlich gegen ein Leben als Berufssportler und für eine klassische Berufsausbildung entschieden. Aus Konkurrenten um einen Platz im Team sind Freunde fürs Leben geworden. Die beiden bereuen nichts, nehmen aber in ihrem Rückblick kein Blatt vor den Mund.**

*Marius und Alexander, Sie galten beide als hochbegabte Fußballtalente. Warum haben Sie der großen Karriere dann doch den Rücken gekehrt?*

MARIUS: Die „große Karriere“, das war für uns die erste Bundesliga. Das war die Aussicht darauf, nach langen Jahren der Ausbildung im bezahlten Fußball über einen gewissen Zeitraum so viel Geld zu verdienen, dass wir nach dem Ende der sportlichen Laufbahn nie wieder hätten arbeiten müssen. Aber diese Möglichkeit haben wir beim Übergang vom Nachwuchs in den Seniorenbereich nicht bekommen. Den sehr steinigen Weg über die dritte oder zweite Liga – oder über kleine Teams im Ausland – wollten wir auch nicht gehen, das Risiko war uns einfach zu groß. Schon als Jugendspieler weiß man auf diesem Niveau, dass der Körper nach zehn Jahren Profifußball ziemlich kaputt ist. Uns war es deshalb wichtig, ein gewisses Schmerzensgeld einzuspielen, dass diesen Verschleiß rechtfertigt. Weil das nicht erreichbar war, haben wir uns dann sehr früh dazu entschieden, den Traum von der Karriere als bezahlter Leistungssportler aufzugeben.



**MARIUS VON CYSEWSKI**, geboren 2000 bei Paderborn, spielte von 2013 bis 2019 bei Borussia Dortmund, 2016 war er Kapitän bei der Mini-WM in Moskau. Erstes Länderspiel mit 16, 2017 Teilnahme am DFB-Trainingslager in La Manga, 2019 Deutscher A-Jugend-Meister mit dem BVB. Er studiert in Paderborn BWL.



## Lesenswert

Marius von Cysewski und Alexander Schulte mit Alex Raack  
**Die Jahrtausendtalente** Wie zwei junge Fußballer ihren großen Traum lebten  
Edel Books, 18,50 €



**ALEXANDER SCHULTE**, geboren 1999 in Dresden, wechselte 2013 als jüngster Bewohner ins Internat des BVB. Mehrere Berufungen in die Westfalenauswahl, erstes Länderspiel mit 15, 2018 Deutscher A-Jugend-Meister mit dem BVB. Er studiert in Paderborn Wirtschaftsinformatik.



Kaffeepause: Marius (links) und Alexander sind auch heute noch gut befreundet

### **Trainer und Experten im Profifußball fordern „echte Spielertypen“. Was muss sich ändern, damit das gelingt?**

ALEXANDER: Das fordern auch wir. Die vergangenen Misserfolge der Nationalmannschaft lassen sich im Grunde darauf zurückführen, dass wir in den Nachwuchsmannschaften zwar grandiose Fußballer ausbilden, die jede Taktikformation der Welt draufhaben, ihnen aber gleichzeitig zu wenig Raum für Entfaltung bieten. Sportlich, vor allem aber menschlich. Wer „Typen“ beim Fußball haben möchte, der muss als Trainer oder Verantwortlicher dafür bereit sein, die unterschiedlichen Persönlichkeiten der Spieler zu akzeptieren und nicht in Schablonen drücken zu wollen. Eine ehrliche Basis zwischen Trainer und Spielern ist das A und O. Fußballer, gerade wenn sie in der Entwicklung sind, brauchen das Vertrauen und die Ehrlichkeit ihrer Coaches, um sich wohlfühlen und ihre Fähigkeiten voll ausschöpfen zu können. In dieser Hinsicht haben wir leider zu viele negative Erfahrungen gemacht bzw. von negativen Erfahrungen mitbekommen, als dass wir da nicht ein grundlegendes Problem in der Ausbildung von Profifußballern sehen würden.

### **Statt eines Lebens als Berufssportler haben Sie sich für eine klassische Berufsausbildung entschieden. Gibt es Momente, in denen Sie Ihre Entscheidung bereuen?**

ALEXANDER: Tatsächlich nicht. Zum Glück. Dieser Prozess, die Fußballkarriere zu beenden, ging ja nicht von heute auf morgen, darüber haben wir beide lange nachgedacht und abgewogen. Wir beide haben das Glück, unser Abitur in der Tasche zu haben – und damit die Möglichkeit, sich auf interessante andere Ausbildungen zu konzentrieren. Im Gegenteil, wir genießen eher die vielen neuen Freiheiten. Es war wirklich schön, von Maradona geehrt zu werden und die Nationalmannschaft gegen Holland auf den Rasen zu führen, aber wir sind sehr glücklich

mit diesem Wechsel. Jetzt sind wir halt zwei ganz normale Studenten, die eben beinahe mal Fußballprofi geworden wären.

### **Was können Sie jungen Menschen mitgeben, die den Traum von einer großen Karriere im Profifußball träumen?**

MARIUS: Wer wirklich gut und talentiert ist und dabei auch noch gefördert wird, gerät recht früh in mehr oder weniger professionelle Abläufe, die nicht mehr viel mit der Bolzplatzromantik von einst zu tun haben. Deshalb unser Rat an all diejenigen, die in den Kreisauswahlen davon träumen, es irgendwann mal in die Bundesliga zu schaffen und in Dortmund vor 80.000 Fans zu kicken – bewahrt euch eure Lockerheit und euren Spaß. Das ist doch letztlich der einzige Grund, warum man als Teenager fünfmal in der Woche zum Training geht und an den Wochenenden keine Zeit hat: weil man das Spiel liebt. Und außerdem: Seid nicht zu hart mit euch bei Rückschlägen! Nackenschläge oder Verletzungen gehören leider dazu, man wächst an ihnen und wird nur noch stärker, wenn man offen mit seinen Gefühlen umgeht. Deshalb ist Fußball ja so groß: weil es auf dem Platz eigentlich genauso läuft wie im echten Leben. Uns reicht inzwischen dieses echte Leben.



**Komm mal runter**

# Blutdruck senken schützt dein Herz!

*Etwa 20 bis 30 Millionen Bundesbürger haben Bluthochdruck. Noch mal: Etwa 20 bis 30 Millionen Bundesbürger haben Bluthochdruck. Das ist fast jeder Dritte in Deutschland! Wir sprechen mit DGMG-Vorstandsmitglied Priv.-Doz. Dr. Magnus Baumhäkel über die Lage in Deutschland.*



**PD Dr. med. Magnus Baumhäkel**  
ist Facharzt für Innere Medizin, Kardiologie und Angiologie und Vorstandsmitglied der Deutschen Gesellschaft für Mann und Gesundheit e.V.  
[www.gefäßpraxis-saarbrücken.de](http://www.gefäßpraxis-saarbrücken.de)

## **Herr Dr. Baumhäkel, zuvorderst: Was macht Bluthochdruck mit uns?**

Bluthochdruck ist ursächlich für Schäden an großen und kleinen Arterien. Daraus können Krankheiten wie Herzinfarkt und Schlaganfall, Nierenversagen oder Sehstörungen durch Netzhautschäden resultieren. Je höher der Blutdruck schon bei jungen Menschen ist und je länger er andauert, desto mehr schädigt er unter anderem die Herzmuskel-funktion. Neuere Untersuchungen zeigen zudem, dass nicht nur Schlaganfälle wahrscheinlicher werden, sondern auch das Gehirngewebe selbst Schaden nimmt.

## **Kann man hohen Blutdruck spüren?**

Mitunter durch Kopfschmerz oder Schwindel. Doch Bluthochdruck macht zu Anfang kaum Symptome, keine Schmerzen, und selbst der Blick auf die Messwerte beim hausärztlichen Routine-Check-up zeigt zu hohen Blutdruck nicht immer zuverlässig an. Denn neben der offensichtlich manifesten Hypertonie kann auch eine sogenannte maskierte Hypertonie vorliegen.

## **Maskierte Hypertonie? Erklären Sie uns das bitte!**

Das ist eine besonders tückische Form des Bluthochdrucks, die sich häufig der Diagnostik und somit auch der Behandlung entzieht und deshalb sehr gefährlich ist. Bei der maskierten Hypertonie sind die Blutdruckwerte beim Routine-Check in der Arztpraxis immer normal (120–129/80–84 mmHg) oder hochnormal (130–139/85–89 mmHg) und damit vermeintlich okay. Im Alltag und vor allem nachts steigen sie jedoch bedenklich an. Die Ursachen dafür sind nicht ganz klar. Meist betrifft es Menschen mit hohem beruflichem oder privatem Stresslevel, oft auch im jüngeren Lebensalter, so viel weiß man aus entsprechenden Studien. Männer sind häufiger betroffen als Frauen.



## Fakten & Zahlen

Die Hälfte aller Schlaganfälle und die Hälfte aller Herzinfarkte gehen auf das Konto von Bluthochdruck (Hypertonie): Das sind rund 30.000 Todesfälle (je die Hälfte von 59.553 Schlaganfalltoten und 12.587 Herzinfarkt-Toten im Jahr). Es ist zu vermuten, dass sich der Anteil der Hypertonie-bedingten Todesfälle an den gesamten Todesfällen durch alle anderen Herz-Kreislauf-Erkrankungen in der gleichen Größenordnung bewegt. Das heißt im Klartext: Bei 344.000 Todesfällen durch Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems gehen mindestens 150.000 auf das Konto von Bluthochdruck. Nicht eingerechnet in dieser Zahl sind die Todesfälle durch Nierenerkrankungen oder Demenzen, die Bluthochdruck zuzuschreiben sind.

### Und wie finde ich heraus, ob ich einen maskierten Bluthochdruck habe?

Eine sehr gute Methode der Blutdruckkontrolle, um im Falle von Unregelmäßigkeiten reagieren zu können und damit langfristig gesund zu bleiben, ist die regelmäßige Selbstmessung zu Hause. Sie liefert, wenn sie richtig durchgeführt wird, verlässlichere Werte als in der Arztpraxis. Wird bei der Blutdruckselbstmessung zu Hause mehrfach ein Wert von 135/85 mmHg und höher gemessen, sollte die Hausärztin/der Hausarzt konsultiert werden. Dann erfolgt in der Regel eine 24-Stunden-Blutdruckmessung, mit der sehr gut eingeschätzt werden kann, ob eine Hypertonie vorliegt. Nach Bestätigung der Diagnose kann eine entsprechende blutdrucksenkende Therapie eingeleitet werden, um Folgeschäden vorzubeugen.

### Stichwort Hausarzt: Vor allem junge Menschen haben gar keinen Hausarzt mehr und betreten die Praxis nur im Krankheitsfall. Was bedeutet das für die Diagnostik und Behandlung von Bluthochdruck?

Da fallen Aufklärung und Früherkennung hinten runter! Nur bei Menschen, die in regelmäßigen Abständen zum Arzt gehen, können wir Mediziner ein Bewusstsein für die Bedeutung eines gesunden Blutdrucks schaffen. Umso wichtiger in dieser Entwicklung sind Betriebsärztinnen/-ärzte – oder auch Apothekerinnen/Apotheker. Sie können übergewichtige Kunden oder Menschen, die sich häufig Kopfschmerzmedikamente kaufen, ansprechen und für das Thema sensibilisieren.

### Aber wie kommen so junge Menschen zu Bluthochdruck?

Die Ursachen sind dieselben wie bei älteren Leuten, bis auf die altersbedingten Versteifungserscheinungen der Blutgefäße natürlich: Da sind die familiäre Veranlagung und der Lebensstil als Risiko zu nennen. Aber auch Bewegungsmangel, Übergewicht, Stress und ein zu hoher Salzkonsum spielen

eine Rolle. Viele Fertiggerichte enthalten versteckte Salze, die sich schädlich auswirken. Die empfohlene Menge liegt bei sechs Gramm Salz pro Tag. Auch Medikamente, etwa gegen ADHS, können manchmal eine Rolle spielen.

### Sie sprechen Stress als ursächlich für Bluthochdruck an.

**Demnach müssten besonders Menschen, die z. B. existenzielle Sorgen haben, häufiger unter hohem Blutdruck leiden, oder?**

Tun sie leider auch! Das Auftreten von Bluthochdruck steigt, und zwar besonders rasant in den wirtschaftlich schwachen Regionen Deutschlands. So ist es im Versorgungsatlas des Sozialinstituts für die Kassenärztliche Versorgung in der Bundesrepublik Deutschland nachzulesen. Das liegt wahrscheinlich auch daran, dass Menschen, die akute soziale und ökonomische Probleme haben, die z. B. nicht wissen, wie sie Inflation und hohe Energiekosten bewältigen können, oft auch einen ungesünderen Lebensstil haben. Hier dürfen wir als Ärzte nicht müde werden, für die Erkrankung Bluthochdruck zu sensibilisieren und die Menschen zu einem gesünderen Lebensstil zu bewegen, der sich erst in Jahren und Jahrzehnten im Hinblick auf die Gesundheit auszahlt. Nicht zuletzt müssen wir dafür sorgen, dass die Menschen, die heute am unteren sozialen Rand der Gesellschaft leben, eine ebenso gute Überlebensprognose haben wie diejenigen, die sozial bessergestellt sind.

### Ein positives Schlusswort?

Wir sind nicht ohnmächtig in der Situation! Ganz eindeutig wirkt zunächst einmal die Lebensstiländerung gegen Bluthochdruck.



# „Toxic Man“

## Geld und Ruhm sind keine Glücksformel

Sommerzeit ist Lesezeit! Darum möchten wir Ihnen unseren Buchtipp vorstellen: „Toxic Man“, der Debütroman von Frédéric Schwilden. Es ist die überwältigende Geschichte eines jungen Mannes, der sich selbst erfindet, präsentiert und fast vernichtet, der bewundert und geliebt werden will. Hier gibt uns der Autor einen Einblick in das Buch.

**Frédéric, deine Romanfigur fragt als Fotograf sein Gegenüber vor jedem Shooting: „Wer bist du?“ So möchte ich auch beginnen: Wer bist du?**

Ich will immer weiter sein, als ich schon bin. Als ich noch nicht geschrieben habe, wollte ich schreiben. Als mich noch keiner gesehen hat, wollte ich gesehen werden. Oft bin ich Zuschauer. Ich versuche, alles zu sehen, will alles verstehen. Und fühle mich dabei manchmal groß, aber meistens unendlich klein. Wenn ich mich ins Verhältnis zu Zeit und Raum setze, wird mir bewusst, dass ich egal bin.

**Warum gibt es diesen Roman?**

Es gibt diesen Roman, weil ich möchte, dass er gelesen wird. Ich möchte, dass Menschen über dieses Buch sprechen und nachdenken. Ich glaube, dass jeder von uns eine Geschichte in sich trägt, die es wert ist, besprochen und überdacht zu werden. Wenn wir uns diese Geschichten erzählen und zuhören und über sie sprechen, glaube ich, wird die Welt ein bisschen besser. Wobei das nicht mein Ziel ist. Ich bin kein Weltverbesserer.

**„Toxic Man“ erzählt immer wieder von einem privilegierten Leben, das von außen betrachtet akademisch und wohlhabend aussieht, hinter verschlossenen Türen jedoch in den Abgrund führt. Ist es ein Irrtum anzunehmen, dass ein privilegiertes Leben bedeutet, ein besseres Leben zu führen?**

Jeder Mensch, der in Deutschland lebt, ist privilegiert, gemessen am weltweiten Durchschnitt. Ein Arbeitsloser aus Wuppertal ist privilegiert im Verhältnis zu einem südafrikanischen Minenarbeiter, eine Obdachlose, die in Berlin lebt, ist privilegiert gegenüber einem nordkoreanischen Bauern. Das ist so eine Mode-Diskussion, wo sich Wohlstandskinder einreden, es schlecht gehabt zu haben. Und gleichzeitig ist es ein Irrtum zu glauben, wenn man aus einem Professorenhaushalt kommt, dass man ein besseres Leben hat. Ich hab die Handwerkerkinder in Franken beneidet. Die hatten die cooleren Fahrräder und die netteren Väter. Ich hab mich für die Bildung meiner Eltern

auf eine Art geschämt. Das war alles so weit weg von der Realität. Ich bin mit der Idee aufgewachsen, dass Menschen, die keinen Dokortitel haben, dumm sind. Eine Freundin von mir ist Psychologin, mit ihr habe ich oft darüber gesprochen, und deswegen kommt das auch in meinem Buch vor. Natürlich ist Leid relativ, aber es wird absolut empfunden. Und weil Empfinden nur vom Ich abhängt, ist es immer wahr. Insofern kann man alles haben und trotzdem unendlich unglücklich sein. Avicii, ein erfolgreicher DJ, hat sich 2018 in einer Residenz der Königsfamilie im Oman umgebracht. Es wäre zynisch zu sagen, er hätte ein besseres Leben geführt als Leute, die weniger Geld oder Ruhm hatten.

### **Der „Toxic Man“ ist ein gescheiterter Superheld. Ein Mensch, dessen Superkraft darin besteht, Gift zu sein. Was hat ihn vergiftet?**

Eine Mischung aus Herkunft, Aufwachsen, Zeit und Sehnsucht. Das ist ja im Buch der Vater des Erzählers. Wobei jeder Mann es eigentlich irgendwie ist. Jeder Mensch, unabhängig vom Geschlecht, hat das Potenzial, Gift zu sein. Auf das Buch bezogen: Der Erzähler ist Fotograf. Sein Vater stirbt. Er macht ein Foto seines toten Vaters im Krankenhaus und das Bild wird das Titelbild seiner ersten großen Museumsausstellung, die er „Toxic Man“ nennt. Dieser Vater hat selber schon einen Vater gehabt, der depressiv und Alkoholiker war. Dieser Vater ist ein Nachkriegskind, er hat es zu zwei Dokortiteln und einer Professur geschafft. Da muss ja was auf der Strecke bleiben bei so einem Leben. Bei so viel Ehrgeiz, bei so viel Fleiß muss was in einem kaputt sein. Und wenn man dazu noch säuft und diesen Fleiß und den Ehrgeiz von seinen Kindern erwartet, dann ist das halt Gift.

### **Woran erkennt der Superheld, dass er gescheitert ist?**

Die größten Probleme von Superhelden sind Naivität und Ignoranz. Alle Superhelden sind erst mal Straftäter. Sie begehen Selbstjustiz. Sie wissen, dass das, was sie machen, nicht erlaubt ist, halten sich und ihre Motive aber für so wichtig, dass sie glauben, das rechtfertigt, Gesetze zu ignorieren. Menschen, die so handeln, sind immer gescheitert und wissen es nicht. Egal, ob sie fürs Klima, ein deutsches Deutschland oder den Islamischen Staat kämpfen. Das sind Arschlöcher, die sich als Romantiker tarnen.

### **Mit welchem Bild von Männlichkeit bist du aufgewachsen?**

Ich weiß gar nicht, ob es ein festes Bild von Männlichkeit gegeben hat. Ich hab meinen Vater gar nicht dezidiert geschlechtlich wahrgenommen. Er war ein brillanter Wissenschaftler und zu Hause ein Choleriker, der seine eigene Verletzlichkeit überschrien hat. Aber ist das männlich? Und früher hat er geraucht und in



Frédéric Schwilden

Griechenland einen Bundeswehrparka getragen. Er hat viel getrunken. Aber das haben viele Frauen, die ich in meinem Leben getroffen habe, auch. Vielleicht anders. Ich glaube, die Männer in meiner Familie haben alle einen Knacks. Die sind verletzt, die sind teilweise richtig kaputt gewesen. Wir hatten alles, Krebs, Alkoholismus, Depression, Übergewicht, schlechte Haut. Das ist vielleicht das, wovor ich am meisten Angst habe. Dass das alles bei mir zusammenkommt. Depression hatte ich schon. Übergewichtig bin ich zumindest laut Body-Mass-Index. Aber die Haut wird besser, seit ich weniger trinke.

### **War dein Vater ein guter Vater?**

Mein Vater hat mich nicht als die Person akzeptiert, die ich war. Das war schmerzhaft. Aber kann man überhaupt ein guter Vater sein? Das ist doch genauso kitschig wie der Wunsch nach einer Märchenhochzeit mit Disneykutsche. Ich glaube, beim Eltern- und beim Vater-Sein geht es darum, so wenig wie möglich kaputtzumachen. Wirklich gut kann man das nie machen. Einen Schaden hat jeder durch sein Aufwachsen.

*(Das Interview führte Matze Hielscher.)*



Männersprechstunde

# „Schadet Fahrradfahren der Gesundheit?“

In unserer Männersprechstunde antworten DGMG-Fachärzte auf häufige Patientenfragen rund um ein ausgewähltes Männergesundheitsthema. Diesmal geht's um die Frage, ob Fahrradfahren die Gesundheit der männlichen Sexualorgane beeinträchtigt. DGMG-Beiratsmitglied Prof. Dr. med. Tobias Engl, Urologe und Androloge im Praxisverbund Urogate, antwortet hierauf.



## Kann Radfahren zu Hodenkrebs führen?

Wahrscheinlich haben die Fälle der früheren Radprofis Lance Armstrong und Ivan Basso durch Bekanntwerden ihrer Hodenkrebs-Diagnose einen Großteil der männlichen Freizeit- und Profi-Radfahrer aufhorchen lassen. Viele von ihnen fragten sich besorgt: Ist der Hoden beim Radfahren womöglich Belastungen ausgesetzt, welche im schlimmsten Fall zu Hoden- oder Prostatakrebs führen können? Ich glaube, hier kann ich Besorgte beruhigen: Grundsätzlich geht man in der Wissenschaft heute davon aus, dass Radfahrer keinem erhöhten Risiko ausgesetzt sind, Hodenkrebs zu bekommen. Vielmehr gilt: Sportliche Aktivität, also auch das Radfahren, schützt vor einer solchen

Erkrankung und fördert die Gesundheit. Dennoch gibt es Risikofaktoren, die zu einem erhöhten Aufkommen von Hodenkrebs führen können. Dazu zählen zum Beispiel genetische Dispositionen und Fehllagen wie etwa ein Hodenhochstand. Darüber hinaus laufen sehr große und teilweise auch sehr hellhäutige Männer vergleichsweise häufiger Gefahr, Hodenkrebs zu erleiden.





## Kann durch Fahrradfahren das Risiko für Prostatakrebs steigen?

Radfahrer haben grundsätzlich auch kein erhöhtes Risiko für Prostatakrebs. Prostata-Entzündungen (Prostatitis) sind hingegen eine bekannte Symptomatik bei Fahrradfahrern. Sie zeigt sich beispielsweise mit Beschwerden beim Wasserlassen, mit Druckgefühlen, Ziehen und Schmerzen oder Erektionsstörungen. Sie kann aber auch komplett ohne Symptome ablaufen. Das Risiko gering halten können Sie durch einen passenden Sattel und eine korrekte Sitzposition, bei der Sie die Knie nicht durchdrücken. Dadurch wird der Druck weg vom sensiblen Damm hin zu den stabilen Sitzbeinhöckern gelenkt. Achten Sie darauf, dass der hintere Teil des Sattels breit genug für Ihre Sitzbeinhöcker ist. Um den Abstand der Höcker zu messen, einfach auf ein Stück Karton oder Wellpappe setzen und vergleichen. Den Sattel stellen Sie am besten horizontal so ein, dass Sie die Sattelnase leicht nach unten neigen lassen (bis zu fünf Grad).



## Wie steht es um die Spermienqualität bei Radsportlern?

Radfahren hat auf die Spermienqualität einen direkten Einfluss: Diese ist bei exzessivem Radfahren vermindert. Dies hat nach neuesten Erkenntnissen vermutlich mit der erhöhten Temperatur der Hoden während des Radfahrens zu tun. Schließlich sind auch Erektionsstörungen bei Radsportlern häufiger als bei Männern, die nicht im Radsport aktiv sind. Eine Untersuchung bei 2000 männlichen Fahrradsportlern ergab, dass die Rate der Erektionsstörungen zwei- bis dreimal höher lag als bei Nicht-Fahrradsportlern der gleichen Altersgruppe. Für Abhilfe kann unter anderem auch ein geeigneter Fahrradsattel sorgen, der die Durchblutung des Penis nicht einschränkt. Auch eine



**Prof. Dr. med. Tobias Engl** ist Facharzt für Urologie und Andrologie im Praxisverbund Urogate Oberursel und Beiratsmitglied der DGMG e.V.  
[www.urologie-taunus.de](http://www.urologie-taunus.de)  
[www.vitalicum-urologie.de](http://www.vitalicum-urologie.de)

## **i** Radfahren kann PSA-Wert beeinflussen

Als leidenschaftlicher Radfahrer kann Sie auch das interessieren: Steht bei Ihnen ein Bluttest zur Bestimmung des PSA-Werts an, dann fahren Sie drei Tage zuvor kein Fahrrad! Denn Radfahren kann den PSA-Wert kurzfristig anheben, was sich in den Werten dann widerspiegeln kann. Das bedeutet aber nicht, dass regelmäßiges Radfahren zu einem ständig erhöhten PSA-Wert führt. Wenn Sie häufig fahren und gut trainiert sind, dann reagiert die Prostata oft weniger empfindlich und nicht direkt mit einer Erhöhung des PSA-Werts.

entsprechende Positionierung auf dem Fahrrad kann präventiv sein.

Ganz allgemein sollten sich Männer – und zwar nicht nur Radfahrer – regelmäßig einer Vorsorgeuntersuchung unterziehen. Bei rechtzeitiger Diagnose lässt sich Hodenkrebs gut behandeln. Und auch bei Erektionsproblemen gibt es viele Wege – auch nicht-medikamentöser Art-, um diese zu beheben oder gezielt vorzubeugen.



**Marius Jung**, geboren 1965 in Trier, steht seit vielen Jahren als Künstler, Buchautor, Moderator und Coach auf der Bühne und vor der Kamera. Regelmäßig präsentiert er seine eigenen Shows im Rahmen des „Köln Comedy Festivals“. 2019 ging er für ZDF History in der Sendung „Rassismus: Die Geschichte eines Wahns“ der Frage nach, wie und wieso das Denken in Rassenkategorien entstanden ist. In seinem Bühnenprogramm greift Marius Jung auf satirische Weise den alltäglichen Rassismus auf und spricht an Schulen und in Bildungsstätten über Vorurteile und Respekt.

**„Ich kann nie Urlaub vom Rassismus nehmen!“**

**Marius Jung, erfolgreicher Kabarettist und Bestsellerautor aus Köln, kennt die Frage, woher er „eigentlich“ komme, zur Genüge und hat in seinem Leben immer wieder ausgrenzende Kommentare gehört. Aber nicht jede Art von Rassismus beruht auf Bösartigkeit, findet der 56-Jährige, er sieht auch Gedankenlosigkeit, Unsicherheit, Unwissenheit und mangelnde Selbstreflexion als Ursachen. Mit seinem Buch will er auf diesen ahnungslosen, unbewussten Rassismus aufmerksam machen, der in Deutschland immer noch allgegenwärtig ist. Dabei setzt er auf Konstruktives statt Destruktives, auf Humor statt Verbissenheit, auf Argumente statt Empörung.**

**Herr Jung, wie oft begegnet Ihnen Rassismus im Alltag?**

Immer wieder begegnet mir Rassismus. Mal ist es nur ein kleiner Nadelstich, mal wächst es zu einer richtigen Verletzung. In der einen Woche trifft es mich jeden Tag, dann fällt es mir wieder wochenlang kaum auf. Wichtig ist, zu realisieren: Rassismus ist die ganze Zeit da.

**Haben Sie den Eindruck, dass sich seit der Black-Lives-Matter-Debatte etwas bewegt hat?**

Die Proteste der Black-Lives-Matter-Bewegung haben weltweit für mediale Aufmerksamkeit gesorgt. Politik und Öffentlichkeit haben das Thema Rassismus in den Diskurs gehoben. Beiträge und Dokus zum Thema häufen sich in den Medien. Schulen und Universitäten bieten Vorträge und Workshops an. Und rassistische Entgleisungen haben schnellere und klarere Konsequenzen als früher. Das alles ist eine gute Entwicklung. Bei Menschen, die ohnehin bereit zur Empathie sind, spüre ich ein stärkeres Bewusstsein für mögliche Grenzüberschreitungen. Bei Rassist\*innen aus Überzeugung hingegen löst die aktuelle Debatte eher ein trotziges „Jetzt erst recht“ aus.



## Lesenswert

*Marius Jung*

*Wer wird denn da gleich schwarzsehen*

*Über deine Vorurteile. Und meine.*

*Ein Buch zum Thema Rassismus*

*Edel Books, 17,95 €*

### **Mit welchen Vorurteilen haben Sie zu kämpfen und haben Sie vielleicht auch selbst welche?**

Klar habe ich auch Vorurteile. Wer behauptet, frei von Ressentiments zu sein, ist entweder zwei Jahre alt oder lügt sich in die Tasche. Alle meine Vorurteile aufzuzählen, würde hier den Rahmen sprengen, aber das Buch enthält einige verblüffende Geschichten dazu. Fakt ist: Ich kann super trommeln, singen und tanzen. Das können wir alle.

### **Was verstehen Sie unter „Alltagsrassismus“?**

People of Color (PoCs) wissen: Wann immer ich meine Wohnung verlasse, wird meine Hautfarbe von meinen Mitmenschen in irgendeiner Weise thematisiert: durch Blicke, durch Kontaktvermeidung, durch Unfreundlichkeit, durch Duzen in Situationen, in denen Weiße gesiezt werden, durch direkte rassistische Beschimpfungen ... Jeden verdammten Tag bekomme ich signalisiert: Du bist anders und gehörst irgendwie nicht hierher. Ich kann nie Urlaub vom Rassismus nehmen – nicht in Europa jedenfalls.

### **Wenn nicht aus Bösartigkeit:**

#### **Warum diskriminieren Menschen?**

Bei Kindern nennt man es „Fremdeln“. Was wir nicht gewohnt sind, macht uns erst mal ängstlich. Und wir treffen Annahmen. Wir erwarten aufgrund äußerer Merkmale bestimmte Verhaltensweisen von unserem Gegenüber. Viele, die mich als Mensch mit dunklerer Hautfarbe ansprechen, gehen offenbar davon aus, dass Deutsch nicht meine Muttersprache sein kann. Sie sprechen dann gerne lauter und grammatikalisch unkorrekt, weil sie meinen, das sei verständlicher für mich. Eine Frage wie „Woher du kommen?“ ist meist nicht aus Bosheit gestellt. Aber sie ist diskriminierend. Ich erwarte, dass Menschen ihre Vorannahmen überprüfen, wenn sie in Kontakt mit mir kommen – und

sie dann korrigieren, also normal sprechen und sich mit der Antwort „Aus Köln“ zufriedengeben. Die Frage nach meiner Hautfarbe kann man stellen, wenn wir uns besser kennen. Und wenn ich nach dem Ursprung ihrer roten Haare gefragt habe. Aber es gibt auch die Angst um Privilegien, um den Vorrang der eigenen Gruppe, die Angst vor Konkurrenz. Es gibt den Widerwillen gegen das Verändern von Gewohnheiten „nur“ aus Respekt gegenüber PoC. Da zeigt sich ein Mangel an Empathie – an Bereitschaft, sich in andere hineinzusetzen. Oft ist es auch schlicht Ignoranz: Man weiß nichts über die anderen und will auch nichts lernen – dabei kommt dann oft diskriminierendes Verhalten raus.

### **Was können wir konkret gegen Alltagsrassismus tun?**

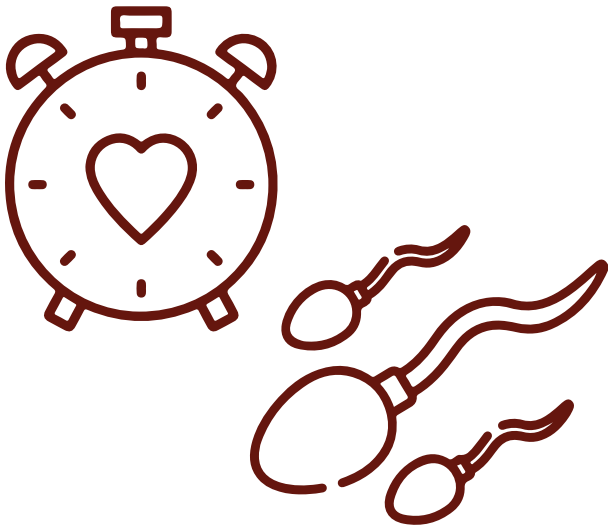
Wir müssen wissen wollen, was Rassismus bedeutet und wie allgegenwärtig er ist. Und wir sollten stets unsere Vorurteile hinterfragen und sie uns bewusst machen. Je unvoreingenommener wir in Begegnungen gehen, desto größer ist die Chance, aus Fremden Bekannte zu machen. Das sind nur zwei der Bausteine. Weitere finden Sie in meinem Buch. Letztlich geht es um Respekt und um die Bereitschaft zur Veränderung. Wir haben uns an so vieles gewöhnt. Etwa an Rauchverbote, die die Gesundheit anderer schützen, an Umweltbewusstsein etc. Wenn wir es wollen, können wir uns auch an nicht rassistisches Sprechen und Handeln gewöhnen.

### **Ist das Thema nicht zu ernst für Humor?**

Eine häufige und sehr deutsche Frage. Weil in Deutschland „Humor“ oft mit „Klamauk“ gleichgesetzt wird. Meine Antwort lautet: Das Thema ist so ernst, dass Humor unerlässlich ist.

### **Was ist die Botschaft Ihres Buches?**

Nur wer seine eigene Fehlbarkeit einräumt, ist bereit für den Diskurs. Nach dem berechtigten und notwendigen Protest, der Empörung und den Analysen sollten wir uns überlegen, in was für einer Welt wir gemeinsam leben wollen. Konkret, nicht utopisch. Ich bin überzeugt, dass eine Mehrheit unserer Gesellschaft gutwillig und vernünftig ist. In dieser Mehrheit wird das Gespräch viel Übereinstimmung ergeben – und manche Differenz. Den Weg zum Zusammenleben müssen wir dann erstreiten. Und der Weg ist ja bekanntlich das Ziel.



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

Fragen Sie Professor Sommer!

## Lässt sich ein **vorzeitiger Samenerguss** verhindern?

### **Die gute Nachricht: Es gibt Hilfe für betroffene Männer!**

Doch lassen Sie mich Ihnen zuvor einiges Erklärendes und Informatives zu dieser Frage sagen: Wussten Sie z. B., dass der vorzeitige Samenerguss zu den häufigsten sexuellen Funktionsstörungen des Mannes zählt? Von der Ejaculatio praecox sprechen wir Fachärzte, wenn die Ejakulation immer oder fast immer in weniger als drei Minuten nach Einführen des Gliedes in die Scheide erfolgt. Studien haben gezeigt, dass das bei etwa jedem vierten Mann der Fall ist. Interessant dabei ist: Nur wenige Männer haben einen so hohen Leidensdruck, dass dieser therapiebedürftig ist. Doch was, wenn Ärger und Frustration, Partnerschaftsprobleme oder gar die Vermeidung sexueller Intimität die Folgen sind? Dann sollten Männer natürlich das vertrauensvolle Gespräch mit uns Männerärzten suchen.

Ich rate Ihnen, in die Praxis zu kommen, wenn Sie ... das Gefühl haben, den Zeitpunkt der Ejakulation nicht oder nicht ausreichend beeinflussen zu können.

... negative persönliche Folgen erleben, wie etwa Leidensdruck, Ärger, Frustration, Partnerschaftsprobleme oder gar die Vermeidung sexueller Intimität.

Die gesicherte und vollständige Diagnose führen wir dann in der Praxis durch. Denn hier stehen uns

die dafür wichtigen Untersuchungsmöglichkeiten zur Verfügung. Diese sind:

- » Biothesiometrie (zur Messung der Nerven)
- » EMG (um die Beckenbodenmuskulatur zu erfassen)
- » Doppler-Duplex-Sonographie (zur Messung der vier Gefäße des Penis)
- » Untersuchung zur Erfassung der Zusammensetzung des Schwellkörpers
- » Blutabnahme (Untersuchung von verschiedenen hormonellen Parametern)

### **Ejaculatio praecox – wie behandeln?**

Sind die Ursachen ergründet, folgt die Therapie. Und hier gibt es verschiedene Möglichkeiten, einen vorzeitigen Samenerguss (Ejaculatio praecox) zu unterbinden. Welche davon am besten geeignet ist, richtet sich nach den zugrundeliegenden Ursachen der Ejaculatio praecox. Zudem sollte abgeklärt sein, ob die Ausbildung der Beckenbodenmuskulatur möglicherweise zu gering ist und ob vielleicht die Nerven am Penis zu sensibel sind. Dies lässt sich mit einer sogenannten Biothesiometrie messen.

Neben oralen Medikamenten, die die Botenstoffe im Gehirn verändern, gibt es vielfältige, ganz individuell auf den Mann zugeschnittene Möglichkeiten, den vorzeitigen Samenerguss zu verzögern. Wir Fachärzte unterscheiden hier zwischen nicht-medikamentöser Therapie und medikamentöser Therapie.

## **i** Noch mehr Prof. Sommer ... ... der beliebte Androloge ist jetzt „ON AIR“

Prof. Dr. Frank Sommer hören Sie jetzt auch in seinem neuen Podcast „Mann, Ey“. Darin sprechen er und der Wissenschaftsjournalist Sebastian Sonntag über Themen, die unter Männern immer noch als Tabu gelten. Die beiden geben anhand echter Patientengeschichten Tipps zu gesunder Ernährung, erklären gezielte Fitnessübungen für mehr Potenz und wichtige Hintergründe zu Testosteronwerten, dem Königshormon des Mannes! Eine Podcast-Sprechstunde – medizinisch fundiert, verständlich und sehr unterhaltsam. In Folge #03 sprechen die beiden übrigens über das Thema „vorzeitiger Samenerguss“. Hören Sie also mal hinein, welche weiteren Infos und Hilfen Sie dort mitnehmen können.



<https://manney.de/>



/TeamMannEy



/podcast\_mann\_ey



@podcast\_manney



### **Nicht-medikamentöse Behandlung**

Im Zentrum der nicht-medikamentösen Behandlung steht häufig das Miteinander der Partnerin. Schon allein das gemeinsame Herangehen an das Problem führt in einigen Fällen zum Erfolg und unterstützt alle weiteren Maßnahmen positiv. Hierdurch kann auch der Erfolgsdruck minimiert werden (z. B. erster Schritt: Sex ohne Geschlechtsverkehr).

Es gibt verschiedene Methoden, anhand derer der Samenerguss herausgezögert werden kann. Ich nenne Ihnen hier zwei bekannte:

### **Gezieltes Beckenboden-/Potenzmuskeltraining**

Der Ejakulationsreflex wird nicht nur durch die sogenannte „ichiokavernöse“ und „bulbospongiose“ Muskulatur, sondern auch durch die entsprechenden Nerven ausgelöst. Wenn diese Strukturen sehr gut trainiert sind, kann der Mann den sexuellen Akt durch ein spezielles Training verlängern. Trainingspläne finden Sie hier: <https://lmy.de/hJdoABsT> (Kurz-URL)

### **Stopp-Start-Technik von Semans**

Der Penis wird bei dieser Technik bis kurz vor den Punkt der Ejakulation stimuliert (point of no return), dann pausiert und, sobald die Erregung wieder auf ein niedriges Level abgefallen ist, die Stimulation wieder aufgenommen. Dieser Wechsel zwischen Stimulus und Pause soll den

neuromuskulären Reflexmechanismus verändern und zu einer Verlängerung der Erektionsdauer führen. Hinweis: Man braucht etwas Training, bis es klappt.

Einige Männer berichten auch, dass sie eine bessere Kontrolle beim Sex haben, wenn sie zuvor ejakulieren. Dies betrifft insbesondere jüngere Männer. Und manche machen die Erfahrung, dass die Verwendung eines Kondoms sie weniger sensibel macht. Männer sollten dies am besten einfach selbst austesten.

### **Medikamentöse Therapie**

Mit dem medikamentösen Ansatz wird primär (nur) das Symptom als solches behandelt. Die älteste Form der pharmakologischen Therapie sind anästhetische Salben, um die Sensitivität des Penis zu reduzieren. Durch die Verwendung spezieller Cremes auf der Eichel wird diese herabgesetzt. Dementsprechend berichten einige Männer darüber, dass sie den sexuellen Akt länger durchhalten, bevor sie ejakulieren. Hintergrund: In vielen Fällen liegt bei betroffenen Patienten häufig eine erhöhte Empfindlichkeit des Penis gegenüber Berührungen und Temperatur vor. Aufschluss darüber gibt die Biothesiometrie. Mittlerweile gibt es auch z. B. ein Desensibilisierungsspray, das etwa fünf Minuten vor dem Geschlechtsverkehr auf den Bereich der Eichel gesprüht wird. Hierdurch reduziert sich die Sensibilität des Penis.



**Dr. Richard Schneebauer** – „Der Männerkenner“ ist Soziologe und begleitet Männer in ihrem Wunsch nach einem bewussten Umgang mit dem eigenen Leben und lebendigen Beziehungen. Er ist seit vielen Jahren in der Männerberatung tätig, Trainer, Dozent und Vortragender. Dr. Richard Schneebauer will einen Beitrag leisten zu einem klaren, starken Männerbild und der Frage, wie eine ausgeglichene Beziehung zwischen Mann und Frau gelingen kann.



**Lesenswert**

**Richard Schneebauer**  
**Männerschmerz**  
**Was Männer verletzt**  
Goldegg Verlag, 22,00 €

## Wie viel Aggressivität ist normal, Herr Schneebauer?

**Männer sind Meister darin, Gefühle zu verbergen und sich hart zu geben. Bis es irgendwann zu viel wird und in Gewalt mündet. Dahinter stecken uralte Rollenmuster, Erziehung, Selbstzweifel und Ängste. Heute trauen sich immer mehr Männer aus der Deckung und geben zu, dass nicht nur Frauen und Kinder, sondern auch sie selbst darunter leiden. Der Männerexperte Dr. Richard Schneebauer zeigt, woher der Schmerz kommt und wie Männer damit umgehen können. So finden sie neue Wege zu innerer Freiheit und glücklichen Beziehungen.**

**Will Smith hat bei den Oscars 2022 dem Comedian Chris Rock eine Ohrfeige verpasst, weil dieser seine Frau beleidigt hat, und damit eine Diskussion über Männlichkeit ausgelöst. Herr Schneebauer, ist ein Mann, der jemanden schlägt, um seine Frau zu verteidigen, männlich oder ist das ein veraltetes Bild, das wir dachten, hinter uns gelassen zu haben?**

Diese Situation zeigt uns ein immer noch allgegenwärtiges Bild von Männlichkeit, das in bestimmten Bereichen allerdings immer weniger akzeptiert wird. Sehr viele sind hin- und hergerissen in ihrer Meinung, doch die Konsequenzen, die es mittlerweile für solche Handlungen in unserer Gesellschaft gibt, lassen dieses Verhalten sicher weniger cool erscheinen als früher.

**Was sagt die aktuelle Gewaltstatistik über die Gewaltbereitschaft der Männer aus?**

Gewalt ist nach wie vor ein großes Thema in unserer Gesellschaft und besonders Männer haben hier ein Problem. Unabhängig von der feministischen Anklage verlangt das von uns Männern, ehrlich hinzuschauen und Verantwortung zu übernehmen. Was jedoch in der Debatte völlig übersehen wird, Männer sind in beide Richtungen betroffen: Sie sind öfters Täter, aber auch Opfer von körperlicher Gewalt, auch weil sie sich gegenseitig schlagen. Im Blick haben wir allerdings fast ausschließlich die männlichen Täter und die weiblichen Opfer. Das ist sehr verkürzt und es hilft uns wenig, wenn wir Männer vorwiegend als Gewalttäter sehen. Männer verüben und erleiden viel Schmerz. In meinem Buch Männerschmerz habe ich versucht, das ausgewogen darzustellen.



### **Sind junge Männer grundsätzlich gewaltbereiter als ältere? Und wenn ja, woran liegt das?**

Sicher nicht nur an den Hormonen. Sondern an dem tiefsitzenden klassischen Männerbild. Ein junger Mann muss sich und den anderen Männern immer noch sehr stark beweisen, dass er männlich ist, gerade wenn er durch mangelnde authentische Vorbilder nicht sehr gefestigt ist.

### **Welche Gründe stehen hinter der Gewaltbereitschaft oder kurz: Warum schlagen Männer?**

Jungs werden in unserer Gesellschaft immer noch dazu gebracht, ihre Gefühle zu unterdrücken. Das führt zu einer Desensibilisierung. Daher unterdrücken Männer ihre Gefühle oft sehr lange, bis es irgendwann zu viel wird. Eine kleine Situation reicht dann aus und er schlägt zu. Außerdem „funktioniert“ Gewalt ja, wenn es darum geht, heftige Gefühle schnell (an das Opfer) loszuwerden oder eine Streitsituation, der man sich nicht mehr gewachsen fühlt, zu beenden. Der kurzen Erleichterung folgen dann jedoch Scham und Schuldgefühle, die wiederum verdrängt werden müssen. Damit lebt es sich nicht sehr gut und führt dazu, dass er die eigene Verantwortung an das Opfer abgibt. Ein Kreislauf aus unterdrücken und wieder zuschlagen beginnt. Hinter der Gewalt stecken meist Gefühle von Ohnmacht und Hilflosigkeit oder schmerzhaft Verletzungen.

### **Nicht selten richtet sich Gewalt auch nach innen (Autoaggression). Welche Hilfen gibt es hier?**

Das ist tatsächlich ein großes Problem, auch für Männer. Gerade die Selbsttötungsrate und wie sehr Männer hier führend sind, zeigt, wie sehr Männer Gefühle unterdrücken und wie schwer sie sich immer noch tun, Hilfe zu holen. Darüber reden hilft natürlich. Doch das setzt voraus, sich den eigenen Schmerz erst mal selbst einzugestehen. Da können wir auch als Gesellschaft noch viel erreichen, wenn es noch viel normaler wird und erkennbar ist, dass auch wir Männer Probleme haben und Verletzungen in uns tragen und uns auch Hilfe

holen dürfen. In 23 Jahren Männerberatung ist das die einzig wirkliche Veränderung: Es kommen immer mehr Männer immer früher in die Beratung.

### **Lässt sich Aggression in gesellschaftsverträglicher Weise ausleben?**

Ja, natürlich. Aggression ist im Grunde etwas sehr Positives, wenn man es von der Ursprungsbedeutung her betrachtet: aggredere bedeutet an etwas herangehen, etwas in Angriff nehmen, sich für etwas einsetzen. Wir alle brauchen positive Aggression, um im Leben gut zurechtzukommen. Insofern sind gewalttätige Männer viel zu wenig aggressiv, sie unterdrücken zu viel. Wenn sie zum Beispiel lernen würden, ihre Grenzen besser wahrzunehmen und Stopp zu sagen, wäre schon sehr viel gewonnen. Es dauert, aber wir sind auf dem Weg, dass wir Männer differenzierter betrachten und nicht mehr nur nach dem traditionellen Bild von Panzerung und Härte leben. Das bringt dann echte Stärke hervor.



**Infos und Hilfe zum Thema Gewalt gibt es auch hier:**

**In Deutschland: Hotline für Männer**  
<https://www.euline.eu/maennertelefon/>

**In Österreich: Website und 24 h Hotline für Männer**  
<https://www.maennerinfo.at/>



# ALLES VEGAN!

Leistungsfähig im Sport ohne Fleisch, geht das, Herr Zühlke?

**Aus Umwelt- und Tierwohlgründen ist eine vegetarische oder vegane Ernährung wirklich sinnvoll. Doch fragen sich vor allem sportlich aktive Männer: Kann man damit auch Bestleistungen im Ausdauer- und Kraftsport bringen? Auf diese Frage kann uns Max Zühlke antworten. Der MEN'S HEALTH-Redakteur ist studierter Oecotrophologe, entwickelt genial gute vegetarische wie vegane Rezepte und weiß daher, wie man eine solche Ernährung am besten umsetzt.**

## **Herr Zühlke, bei Vegetariern und Veganern wird häufig noch über Mangelzustände gesprochen. Ist da etwas Wahres dran?**

Jein. Wer ausreichend mit allen wichtigen Nährstoffen versorgt sein will, muss sich ausgewogen und abwechslungsreich ernähren. Das gilt nicht nur für Veganer\*innen, sondern auch für Mischköstler\*innen. Jedoch gibt es einige Nährstoffe, die insbesondere bei einer überwiegend oder strikt veganen Ernährung als kritisch eingestuft werden. Dazu gehören Vitamine wie Riboflavin (Vitamin B2) und Vitamin B12, der Mineralstoff Kalzium, die unentbehrlichen Spurenelemente Jod, Eisen, Selen und Zink sowie Omega-3-Fettsäuren. Vegetarier\*innen und Veganer\*innen sollten sich daher informieren, mit welchen Lebensmitteln sie ihren Nährstoffbedarf adäquat decken können, welche Lebensmittelkombinationen die Nährstoffaufnahme unterstützen und welche sie hemmen.

## **Welche Vorteile birgt eine vegane Ernährung?**

Studien zeigen, dass Veganer\*innen und Vegetarier\*innen nicht nur schlanker sind als Mischköstler\*innen, sondern auch geringere LDL-Cholesterin-Werte, geringere CRP-Werte und einen

niedrigeren Blutdruck aufweisen. Das ist vor allem deshalb relevant, da Fettleibigkeit, erhöhte LDL-Cholesterinwerte und Bluthochdruck zentrale Risikofaktoren für die Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind. CRP ist ein Protein, dessen Blutkonzentration im Rahmen entzündlicher Erkrankungen ansteigt. Chronische Entzündungsprozesse gelten nicht nur als Risikofaktor für Herzinfarkte und Schlaganfälle, sie erhöhen auch das Risiko, an rheumatoider Arthritis, Alzheimer, Depressionen, Diabetes mellitus oder Darmkrebs zu erkranken. Chronische niedriggradige Entzündungsvorgänge gehen außerdem mit einer erhöhten Sterblichkeit einher, selbst dann, wenn keine chronischen Erkrankungen vorliegen.

## **Viele Männer sind daran interessiert, Fett abzubauen und Muskelmasse aufzubauen. Wie funktioniert das mit veganer Ernährung?**

Der Prozess des Muskelauf- und des Fettabbaus ist für Veganer\*innen und Omnivor\*innen im Wesentlichen derselbe. Beide Gruppen müssen eine angemessene Menge an Eiweiß, Kohlenhydraten und gesunden Fetten zu sich nehmen und gleichzeitig Krafttraining betreiben, um das Muskelwachstum anzuregen. Viele Männer überschätzen jedoch ihren Kalorien- und Proteinbedarf. Um möglichst viel Muskeln und wenig Fett aufzubauen, ist es wichtig, bei der Kalorienzufuhr nicht zu weit über das Ziel hinauszuschießen. Als Faustregel kann man sich merken, dass man täglich maximal 500 kcal mehr aufnehmen sollte, als eigentlich benötigt. Eine 2013 im European Journal of Sport Science veröffentlichte Studie kommt gar zu dem Ergebnis, dass ein noch kleineres Kalorienplus von nur 200 bis 300 kcal zielführender und mit einem geringeren Fettaufbau verbunden ist. Geeignete Eiweißquellen sind Hülsenfrüchte wie Linsen, Bohnen und Kichererbsen, Nüsse, Vollkorn- und Pseudogetreide, Tofu, Tempeh, Hanf- und Chiasamen, Haferflocken, Brokkoli und Kartoffeln.





## Lesenswert

**MEN'S HEALTH**  
**Max Zühlke**  
**Fitness-Food Vegan**  
**Südwest Verlag**  
**22,00 €**

### **Auf welche wichtigen Mikronährstoffe sollten Veganer, die Sport treiben, besonders achten?**

Für Sportler\*innen sind vor allem Eisen, Calcium, Vitamin D und Zink von großer Bedeutung. Eisen ist notwendig für die Produktion von Hämoglobin, das den Sauerstoff im Blut transportiert. Als Bestandteil des Muskelproteins Myoglobin ist Eisen außerdem unabdingbar für die Sauerstoffspeicherung. Ohne ausreichend Eisen kann einem also ganz schnell die Puste ausgehen! Da die Bioverfügbarkeit von Eisen aus pflanzlichen Quellen niedriger ist als die von Eisen aus tierischen Quellen, müssen Veganer\*innen ohnehin mehr Eisen aufnehmen. Intensives Training und das damit einhergehende Schwitzen, die erhöhte Beanspruchung der Muskulatur und ein potenziell erhöhtes Blutvolumen können den Eisenbedarf weiter in die Höhe treiben. Calcium ist wichtig für die Gesundheit der Knochen. Vitamin D ist für die Aufnahme von Calcium erforderlich und spielt damit ebenfalls eine Rolle für die Knochengesundheit. Zink ist an unglaublich vielen Stoffwechselfvorgängen beteiligt, darunter z. B. die Synthese von Proteinen oder Testosteron. Wer Muskeln aufbauen will, sollte dem Zink also besondere Beachtung schenken.

**Max Zühlke** ist 1990 in Schneverdingen, Niedersachsen, geboren. Nach seinem Abitur studierte er Oecotrophologie und arbeitet als freiberuflicher Redakteur und Übersetzer mit den Schwerpunkten Gesundheit, Ernährung und Sport, unter anderem auch für die bekannte Sportzeitschrift MEN'S HEALTH. Zusätzlich entwickelt, lektoriert und übersetzt er Rezepte für eine internationale meal kit company. In seiner Freizeit ist der bekennende Vegetarier leidenschaftlicher Sportler. Er wohnt und arbeitet in British Columbia, Kanada.

## SOMMERROLLEN

### MIT BIRNE, AVOCADO UND KURKUMA-ERDNUSS-SAUCE

#### ZUTATEN

- 4 Knoblauchzehen
- 1 Limette
- 4 Lorbeerblätter
- 2 TL Olivenöl
- 2 TL Kurkumapulver
- 2 TL Paprikapulver, edelsüß
- 2 EL Erdnussmus
- 200 ml Kokoswasser
- Salz
- 80 g Radieschen
- 60 g Birne
- ½ Avocado, ca. 40 g
- 60 g Karotte
- 60 g Romanasalat
- 80 g Rotkohl
- 4 Reispapierblätter

#### ZUBEREITUNG

Den Knoblauch schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Die Limette halbieren und auspressen. Die Lorbeerblätter und den Knoblauch mit dem Olivenöl in einer kleinen Pfanne bei mittlerer Hitze circa 3 Minuten anrösten, dabei darauf achten, dass der Knoblauch nicht verbrennt. Die Lorbeerblätter entfernen. Kurkumapulver, Paprikapulver, Erdnussmus und Kokoswasser zu dem Knoblauch geben, alles verrühren und mit 1 Prise Salz würzen. Die Sauce bei niedriger Hitze einköcheln lassen, bis sie die gewünschte Konsistenz hat, dabei regelmäßig umrühren. Mit Salz abschmecken, die Pfanne vom Herd nehmen und 3 TL Limettensaft unterrühren.

Die Radieschen und die Birne in dünne Scheiben schneiden. Die Avocado halbieren, den Stein entfernen und eine Hälfte des Fruchtfleischs in mundgerechte Würfel schneiden. Die Karotte in feine Stifte schneiden. Die Salatblätter gegebenenfalls in kleinere Stücke zupfen. Den Rotkohl in sehr feine Streifen schneiden. Die Reispapierblätter nach Packungsanweisung in warmem Wasser einweichen, dies dauert in der Regel nur wenige Sekunden. Die Reispapierblätter aus dem Wasser nehmen, auf einem Brett ausbreiten und nach Belieben mit dem Gemüse füllen.

Die Sauce als Dip dazu reichen oder nach Wunsch mit der Füllung einrollen.

**Pro Person 306 kcal, 22 g Kohlenhydrate, 7 g Eiweiß, 13 g Fett**

Lecker, wenn's warm ist: vegane Sommerrollen! Guten Appetit wünschen Max Zühlke und die MANN OH MANN-Redaktion

### **Sie haben Rezepte für die vegane Küche entwickelt. Welches ist Ihr Lieblingsrezept in diesen Sommertagen?**

Ich liebe die veganen Sommerrollen mit Birne, Avocado und Kurkuma-Erdnuss-Sauce (s. Bild)! Sie sind schnell gemacht, erfrischend-leicht und man kann problemlos einzelne Zutaten austauschen. Statt Birne nutze ich im Sommer z. B. oft Mango oder Ananas und für eine Extraportion Protein füge ich etwas marinierten Tofu oder Tempeh hinzu. Lecker!

## NEUES FÜR DEN MANN

# Endometriose – was habe ich als Mann damit zu tun?

**Sehr viel! Denn Frauen mit Endometriose, Gebärmuttervorfall, nach Hysterektomie oder mit Myomen haben manchmal Blutungen oder Schmerzen beim Sex.**

Medizinisch wird dieses Problem Kollisions-Dyspareunie genannt. Trotz vielfältiger Ursachen gibt es eine einfache Lösung: die neuen Bumpi® Ringe. Je nach Bedarf können ein oder mehrere der soften Ringe über den Penis gestreift werden, um ein zu tiefes Eindringen zu verhindern. Die Folge: schmerzfreier Sex, keine Angst mehr vor Verletzungen und endlich entspannte, erfüllte Sexualität für beide Partner. Die Anwendung des Bumpi® Rings ist einfach, schnell und stört nicht während des Liebespiels. Der Ring kann auch nicht „hineinrutschen“.

Darüber hinaus sind die Bumpi® Ringe hautfreundlich, weich und flexibel, langlebig und wiederverwendbar. Sie sind verträglich mit wasserlöslichen Gleitmitteln, Silikonöl, Hautcremes, pflanzlichen Fetten, mit Kondomen aus Latex und Polyisopren und natürlich frei von Latex, Phthalat, Bisphenol-A und Silikon.

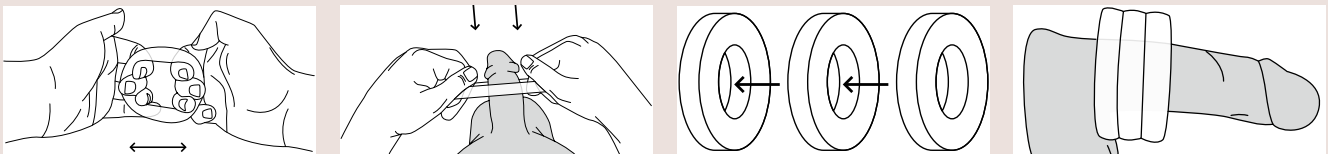


Helfen, entspannt zu lieben.

**Bumpi®**  
Rings

Helfen ihr, damit er nicht zu tief eindringt.

Medintim



Ein oder mehrere soften Bumpi® Ringe werden mit zwei Händen gedehnt und vor der Penetration bis zum Penischaft direkt vor die Hoden gezogen. Je nach Anzahl der benutzten Bumpi® Ringe kann die Tiefe der Penetration individuell angepasst werden. Zum Abziehen werden die Ringe ebenfalls wieder gedehnt und können so entfernt werden.



## 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: © Benno Kraehahn  
Seite 3: © Prof. Dr. med. Frank Sommer  
Seite 4: © Clker-Free-Vector-Images / pixabay.com  
Seite 6: © Benno Kraehahn  
Seite 8: # 1978748561 / shutterstock.com  
Seite 9: © Priv.-Doz. Dr. med. Tobias Jäger  
Seite 10–11: © Marius von Cysewski, Alexander Schulte  
Seite 11: © Edel Sports  
Seite 12: © Priv.-Doz. Dr. med. Magnus Baumhäkel  
Seite 14–15: © Amely Deiss  
Seite 16: # 3786985 / pixabay.com  
Seite 17: © Prof. Dr. med. Tobias Engl  
Seite 18: © Guido Schröder  
Seite 20–21: © Michael Weniger / Roof Music  
Seite 22: © Lukas Leonte  
Seite 23: # 2198146445 / shutterstock.com  
Seite 24–25: © Volker Debus (www.debusfoto.de) / Südwest Verlag  
Seite 26: © KESSEL medintim GmbH  
© Rido / fotolia.com

Der Gewinner unseres Frühjahrs-Gewinnspiels ist Herr F. Beiner, Berlin. Wir gratulieren und wünschen viel Freude!

# 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\***

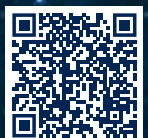
Mit hochdosiertem Wirkstoff.

**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](https://besins.de/testo-check)**

Mehr zum Thema auf [mannvital.de](https://mannvital.de)