

MANN OH MANN

Gesundheitsleitfaden für Männer



Deutsche Gesellschaft für
Mann und Gesundheit e.V.

INNENWELTEN

OFFEN UND EHRlich

Politiker
WOLFGANG BOSBACH
im Exklusiv-Interview

06

Schauspieler Simon Licht
Vorbildlich in Vorsorge
und Nachhaltigkeit

10

Ex-Radprofi Marcel Kittel
Ein gutes Gespür für den
richtigen Augenblick

16

Glücklich Mann sein
Bewusst für gute
Gefühle entscheiden

24

stark & leise
wiederaufladbar

Medizinprodukt
Made in Germany

Active³® Erection System

Vakuum- Erektionshilfe für Männer

- nach Prostata-OP
- bei Bluthochdruck
- bei Diabetes

Das Active³® Erection System ist oftmals die einzige Möglichkeit, nach einer Prostata-OP wieder Sex zu haben. Es ist ein anerkanntes Hilfsmittel und kann vom Arzt verordnet werden.

Hilfsmittel auf Rezept

99.27.02.0017

Tel.: 06105 20 37 20

www.medintim.de



Medintim

Lieber Leser,



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

kürzlich fragte mich ein befreundeter Kollege aus meiner Sportgruppe, ob der Grund für Erektionsstörungen z. B. auch Prostatakrebs im Frühstadium sein könne. Eine gute Frage und ich denke, die Antwort interessiert viele Männer: Im Frühstadium einer Prostatakrebserkrankung spüren betroffene Männer den Krebs selbst nämlich nicht. Das ist der Grund, warum Männerärzte sich so sehr für die Wahrnehmung der Früherkennung engagieren. Der bekannte Politiker und unser Titelmann in dieser Ausgabe, Wolfgang Bosbach, sagt offen und ehrlich, dass es einfach Trägheit war, die ihn diesen wichtigen Termin hat aufschieben lassen. (Lesen Sie dazu das Exklusiv-Interview ab Seite 6.)

Zurück zur Sexualität: Die Diagnose Prostatakrebs setzt der Psyche natürlich enorm zu und so kann Prostatakrebs die Sexualität beeinträchtigen. Und es ist so: Bei Betroffenen liegen nicht selten schon Vorerkrankungen vor, wie etwa Bluthochdruck, Diabetes oder erhöhte Blutfette und/oder eine vergrößerte Prostata. Diese Faktoren haben meist schon Einfluss auf die Sexualfunktion genommen und zu einer erektilen Dysfunktion geführt. So ist der Zusammenhang zu erklären.

Neben Wolfgang Bosbach gewähren uns in dieser Ausgabe auch weitere interessante Persönlichkeiten Einblick in ihre Innenwelten: So etwa Rekordtrainer Frank Schmidt, der mit seinem Team, dem 1. FC Heidenheim, einen sensationellen Aufstieg bis in die 1. Bundesliga vollbracht hat, meinen Respekt dafür! (Lesen Sie dazu auch unser Gespräch mit Frank Schmidt ab Seite 12.)

Aber ich zolle auch meinen Kollegen, Dr. Christoph Pies und unserem DGMG-Präsidenten Prof. Frank Sommer, Anerkennung dafür, dass sie sich über ihre ärztlichen Aufgaben hinaus für den Fachbereich Urologie und die Männerheilkunde starkmachen: über Bücher und Podcasts („Pinkelpause“, „Mann Ey“), die den Menschen auf unterhaltsame Weise zeigen, wie spannend und vielfältig die Fachbereiche Urologie und Andrologie sind. Damit reduzieren sie Berührungsängste und bringen Licht in das Dunkel, indem sie erklären, wie wir „untenrum“ funktionieren, und uns die Möglichkeiten der medizinischen Behandlung aufzeigen, wenn das mal nicht der Fall sein sollte. Einen großen Dank dafür meinerseits.

Ich wünsche Ihnen alles Gute für 2024, kommen Sie gut und gesund durch den Winter und bleiben Sie uns gewogen.

Ihr

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Tibor Szarvas'. The signature is fluid and cursive, written on a light-colored background.

Prof. Dr. Tibor Szarvas

Mann»OH«Mann

Frieden mit dem Skat-Turnier

Welche Überlegungen ein Zeitungsbericht auslösen kann – und warum zu einem gesunden Lebensstil mehr als nur Obst und Gemüse gehören.

Zunächst einmal: Können wir uns darauf einigen, dass Sport grundsätzlich gesund ist? Klar, übertreiben sollte man es nie mit irgendetwas. Aber regelmäßige Bewegung in einem normalen Maß ist wichtig und gut.

So, und damit zur nächsten Frage: Wie kann es sein, dass neulich in meiner Lokalzeitung der Bericht über ein Skatturnier abgedruckt war, und zwar auf der Sportseite?

Zunächst war ich entsetzt. Ein Kartenspiel, bei dem Menschen einfach nur an



einem Tisch sitzen (und das auch noch in einer Kneipe!), hat doch nichts mit Sport zu tun. Kurioserweise hat mich diese Sache dann aber noch ein bisschen länger beschäftigt. Unter anderem ist mir eingefallen, dass Schach seit jeher eine gewisse Sonderrolle hat. Schach gilt als Denk-Sport. Okay, beim Skat muss ebenfalls der Kopf angestrengt werden.

Aber wo genau liegt die Grenze? Ist Schafkopf ebenfalls Sport, selbst wenn etwas weniger nachgedacht werden muss als bei Skat? Und was ist mit Schnauz, Uno oder Rommé?! In meinen Gedanken erscheint als Nächstes sogar der Bericht über ein Ligretto-Turnier im Sportteil meiner Zeitung.

Im Internet bin ich dann auf eine interessante Analyse gestoßen. Zum Thema „Das gehört zu einem gesunden Lebensstil“ wurden allerhand Sachen aufgezählt, die auch mir sofort eingefallen wären: gesunde Ernährung, regelmäßige Bewegung, normales Körpergewicht, ausreichend Schlaf, wenig Stress. Dann aber wurde noch ein Punkt aufgezählt, an den ich nicht gedacht hätte: gute soziale Kontakte. Aber: Das stimmt! Was nutzt es, viel Obst

und Gemüse zu essen und täglich eine Joggingrunde zu drehen, doch davor, danach und währenddessen immer ganz alleine zu sein? Ja, soziale Kontakte sind wichtig. Geselligkeit ist wichtig. Auch ein Kneipenbesuch – egal ob mit Skat oder ohne Skat – kann der Seele und dem Geist (und in der Konsequenz somit auch dem Körper) guttun. Aber natürlich gilt auch hier: nichts übertreiben, vor allem nicht in Sachen Alkohol und deftigen Speisen.

Selbstverständlich soll an dieser Stelle nicht der Hinweis fehlen, dass soziale Kontakte auch sehr gut an der frischen Luft gepflegt werden können, idealerweise sogar „in Bewegung“, etwa bei einem gemeinsamen Spaziergang.

Nichtsdestoweniger: Ich habe meinen Frieden gemacht mit dem Skat-Bericht auf der Sportseite. Sollte demnächst aber der Bericht über ein Mau-Mau-Turnier im Feuilleton erscheinen, werde ich neue Überlegungen anstellen.

Ihr Mann»OH«Mann

MANN OH MANN – Winter 2023

Editorial	3
Kolumne: Mann»OH«Mann Frieden mit dem Skat-Turnier	4
Wolfgang Bosbach: „Es war wirklich Trägheit, dass ich nicht zur Früherkennung gegangen bin!“	6
Schauspieler Simon Licht: Vorbildlich in Sachen Vorsorge und Nachhaltigkeit	10
Rekordtrainer Frank Schmidt Unkaputtbar – im Gespräch mit dem Dienstältesten Trainer der 1. Bundesliga	12
Sexualität in Nordafrika „Mal eben nicht daran denken, dass man morgen um 9 Uhr wieder zur Arbeit muss!“	14
Ex-Radprofi Marcel Kittel: „Aus schwierigen Momenten viel gelernt“	16
Dr. Christoph Pies: „Niemand muss Angst vorm Urologen haben!“	18
Die klassische Badekur ist wieder beliebt Gut für Gelenke und Regeneration	20
Gewinnspiel Wellness-Duschsets für Männer!	21
Fragen Sie Prof. Sommer Sexualität nach Prostatakrebs-Operation – was kann ich erwarten?	22
Glücklich Mann sein Mit positiven Emotionen fördern wir unsere Gesundheit! Brain Care als tägliches Ritual	24
Atemwegsinfekten widerstehen! Impressum	26



Politiker Wolfgang Bosbach

„Es war wirklich Trägheit, dass ich nicht zur Früherkennung gegangen bin!“

Der Politiker Wolfgang Bosbach aus Bergisch Gladbach hat 2010 die Diagnose Prostatakrebs erhalten. Die Erkrankung wurde per Zufall entdeckt. Er ist beeindruckend offen mit der Diagnose umgegangen und hat dadurch vielen weiteren Betroffenen Mut gemacht. „Blue Ribbon Deutschland“, eine bundesweite Prostatakrebs-Kampagne, wollte wissen, wie es ihm heute geht, und hat Herrn Bosbach zum Gespräch eingeladen. Er hat sich nicht lange bitten lassen und offen Rede und Antwort gestanden.

Herr Bosbach, Ihr Kindheitstraum war es, Profisportler zu werden, tatsächlich sind Sie Politiker geworden. Wie kam es dazu?

Ich habe tatsächlich als Kind geglaubt, ich könnte mit Fußball mein Geld verdienen. Aber die Trainer haben mir das sehr schnell ausgedreht. Weder ich könne davon leben noch meine Familie. Also habe ich etwas Bodenständiges gesucht ...

Sie sind mit Gesundheitsthemen aufgrund Ihrer eigenen Geschichte in Berührung gekommen. Zum einen mit Herzproblemen, aber auch durch Ihre Prostatakrebserkrankung. Sie gehen sehr offen damit um. War das von Anfang an so, dass Sie das Gefühl hatten: „Ich möchte darüber reden“?

Ich habe seit 1994 eine chronische Herzmuskelschwäche. Daher trage ich auch einen Herzschrittmacher und Defibrillator. Ich dachte lange Jahre: „Das ist dein Päckchen, das du zu tragen hast.“ Dann kam 2010 die Krebsdiagnose hinzu. Das war ein Zufallsfund. Ich hatte bis dahin südlich des Äquators nie ein Problem und ich hatte gehofft, dass sich mit einer Operation und anschließender

Wolfgang Bosbach ist Anwalt und ehemaliger Bundestagsabgeordneter und lebt mit seiner Frau in Bergisch Gladbach. Obwohl er bereits in den Ruhestand gehen dürfte, liebt er es, weiterhin aktiv zu sein, Termine wahrzunehmen und Dinge zu bewegen. Außerdem liebt er Fußball und entspannende Stunden im Mediterra, einer Wellnessoase im Bergischen Land.



Beim Kaffee: Wolfgang Bosbach spricht ganz offen über seinen Umgang mit der Prostatakreberkrankung.

Strahlentherapie das Thema auch erledigen würde. Deswegen habe ich da überhaupt kein Aufhebens um die Erkrankung gemacht, weil ich ja die Hoffnung hatte, nach wenigen Monaten sei das Thema abgehakt. Aber dann hat sich eben herausgestellt, dass weder die Operation noch die Strahlentherapie das Gewünschte erreicht hatte. Mittlerweile hatte es auch die Runde gemacht, dass ich doch wohl ernsthaft erkrankt bin. Ich war ja 30 Mal bei der Strahlentherapie und saß dort mit anderen Patienten im Wartezimmer. Und bevor Gerüchte die Runde machen, habe ich das dann von mir aus erklärt, damit erst gar keine falschen Bilder entstehen.

Weil Sie eine gewisse Prominenz haben oder hätten Sie auch ohne Ihre Bekanntheit so gehandelt?

Wenn jemand eine chronische Herzschwäche hat und es kommt noch eine Krebserkrankung hinzu, dann stellt sich natürlich die Frage, ob man noch in der Lage ist, eine so anspruchsvolle Tätigkeit wie die eines Bundestagsabgeordneten mit voller Kraft ausüben zu können. Die Frage halte ich auch für legitim. Ich wollte erst gar nicht den Eindruck erwecken, dass ich schwächele. Das ist ja bis heute auch nicht so. Es ist natürlich eine unangenehme Krankheit, weil die Therapie mit vielen Nebenwirkungen verbunden ist. Aber darunter hat die Arbeit nie gelitten und bis zur Stunde kann ich sagen: Trotz dieser Erkrankungen konnte ich bislang immer das tun, was ich gerne tun würde – beruflich, privat beim Thema Hobby, Sport, Reisen. Bis zur Stunde habe ich da keinerlei Einschränkungen. Darüber bin ich trotz aller Belastungen wirklich glücklich.

Fühlen Sie sich im Moment denn gesund und fit?

Es ist nicht so gut, wie es sein sollte, aber wesentlich besser, als es sein könnte. Und ich habe auch in den letzten Jahren gemerkt, wie vielen Menschen man Mut macht, wenn man ganz offen mit einer chronischen Erkrankung umgeht, nicht drum herumredet und auch Betroffenen in ähnlicher Situation zeigt: Leute, es geht immer weiter. Lasst euch nicht aus der Lebensbahn werfen.

Tut das, was ihr tun möchtet, solange ihr es noch könnt. Das Einzige, was ich wirklich als Belastung empfinde, ist die chronische Müdigkeit. Das ist aber eine Folge der Therapie, die Wirkung zeigt. Aber eben auch Nebenwirkungen. Das eine gibt es wohl nicht ohne das andere.

In Wellen oder ist das ein dauerhafter Zustand?

Nein, permanent.

Sie sagten, es war ein Zufallsbefund. Sie sind also nicht bei der Früherkennungsuntersuchung gewesen?

Danke, sehr freundlich, der Hinweis. Da muss ich sagen, ich weiß nicht, wie oft meine Frau mich ermuntert hat, zur Früherkennungsuntersuchung zu gehen. Dann legen wir Männer uns ja gerne zwei Ausreden zurecht. 1. Warum soll ich gehen, ich habe doch nix. Und 2. Du hast völlig recht, aber im Moment habe ich keine Zeit. Bei mir war es der routinemäßige Austausch des Herzschrittmachers. Da ist auch eine Blutuntersuchung vorgenommen worden. Da wurde ein erhöhter PSA-Wert festgestellt. Ich kann mich noch genau daran erinnern, als der Arzt gesagt hat: „Mach dir deswegen keine Sorgen.“ Immer wenn mir ein Arzt das gesagt hat, habe ich mir automatisch Sorgen gemacht. Und in diesem Falle leider zu Recht.

Würden Sie sagen, Sie wären eher zur Untersuchung gegangen, wenn es nur eine Blutuntersuchung wäre, nicht die rektale Untersuchung? Ich frage deswegen, weil kürzlich Prof. Albers, Direktor der Klinik für Urologie an der Uni Düsseldorf, die These aufgestellt hat, dass vielleicht auch die Art der Untersuchung dazu führt, dass viele Männer nicht gehen.

Nein, ich hätte ja gar nicht gewusst, wie die Untersuchung im Detail verläuft. Wenn man mir sagt: „Da musst du hingehen“, dann gehe ich auch dahin. Was gemacht werden muss, muss gemacht werden. Es war wirklich Trägheit. Aber da kann man sehen, wie wichtig Vorsorgeuntersuchungen sind. Denn wenn man den Prostatakrebs früh erkennt, sind die Heilungschancen ja relativ gut. Aber bei mir war er schon so weit fortgeschritten – Gleason Score 7, 3+4 –, dass eben nur noch die radikale Lösung blieb, die dann auch nicht den gewünschten Erfolg erzielt hat.

Was raten Sie Männern aus Ihrer Erfahrung heraus?

Männer, weg mit der Fernbedienung, runter vom Sofa, auf zur Vorsorgeuntersuchung! Ihr werdet es immer bereuen, wenn es zu spät ist! Das ist einfach so.

Bevor man sich mit diesem Thema nicht auseinandersetzt, ist man sich über die Dimension gar nicht so klar. Unter anderem auch, weil nicht so gerne darüber gesprochen wird?

Ja, natürlich ist das keine Heldengeschichte für den Tresen. Da gibt es Spektakuläreres. Wenn man bei der schwarzen Abfahrt beim Skifahren gestürzt ist, darüber spricht man eher als über die Prostataoperation.

Frauen sind da anders, reden auch über Krankheiten und Intimes untereinander. Warum glauben Sie ist das bei Männern nicht so ausgeprägt?

Ich bin ja jetzt nicht repräsentativ für alle Männer. Ich kann nur sagen, wie es mir geht. Von mir aus käme ich nie auf die Idee, darüber ungefragt zu reden oder ein Buch zu schreiben – nur wenn ich gefragt werde, gebe ich Auskunft. Von mir aus würde ich nie damit in die Öffentlichkeit gehen. Aber ich habe mittlerweile so viele, auch nette, Begegnungen. Gestern Abend noch. Wenn ein Mann zu mir kommt und sagt: „Ich habe dasselbe wie Sie, ich finde das gut, wie Sie damit umgehen“, dann fühle ich mich bestätigt. Es sind mehr Betroffene, als man meint, weil man es eben auch nicht sieht. Auffallend ist allerdings: Bis vor ein paar Jahren haben wir noch über Fußball, Bier und Frauen gesprochen und jetzt über Gicht, Rheuma und Prostatakrebs. Das ist doch fürchterlich! (lacht) Zum Beispiel bei Klassentreffen wird nun über Krankheiten gesprochen. Man will es eigentlich nicht hören. Es ist aber der Lauf der Dinge. Abgesehen von Herzschwäche und Krebserkrankung. Ich bin ja schon über 70. Da bist du nicht mehr so fit, wie du meinst. Das ist nun mal so. Das muss man doch nicht jedem erzählen. Man kann doch trotzdem über Fußball reden. Wenn sich da einer hängen lässt, sage ich: „Die Alternative ist viel schlimmer.“ Heute wird ein Freund von mir 75. Da sag ich doch: „Sei doch froh. Stell dir vor, du wärst keine 75 geworden.“



Engagement

Wolfgang Bosbach engagiert sich dafür, dass Früherkennung von Prostatakrebs populärer wird. Darum hat er Blue Ribbon, eine Initiative, die Männer mit dem Thema Prostatakrebs in Berührung bringen möchte, auf ein Getränk getroffen, um Männern klarzumachen, dass es sehr wichtig ist, regelmäßig zur Früherkennung zu gehen. Und nicht erst dann, wenn etwas zieht oder piekst. Weitere Informationen finden Sie auch unter: www.blueribbon-deutschland.de



Von Potenzstörung bis Typ-2-Diabetes: Der Testosteronmangel ist der „Tausendsassa der Beschwerden“



In Verbindung mit dem „Männerhormon“ Testosteron denkt „Mann“ häufig zuerst an Potenz und Muskeln. Das ist auch nicht falsch, denn mangelt es an diesem wichtigen Sexualhormon, können sexuelle Unlust (Libidoverlust), Potenzstörungen (Erektile Dysfunktion) oder Muskelschwund die Folgen sein.

Was viele aber nicht wissen: Ein Testosteronmangel kann auch zu untypischen Beschwerden wie Müdigkeit, Antriebslosigkeit, Konzentrationsstörungen sowie zu depressiven Verstimmungen führen. Und als würde das noch nicht reichen, gibt es auch noch einige weitere Erkrankungen, die durch einen Testosteronmangel ausgelöst oder begünstigt werden können, wie z. B. Diabetes Typ 2, Bluthochdruck oder Adipositas.

Ein Testosteronmangel ist beim Mann nicht ungewöhnlich und häufiger als gedacht. Bereits ab dem 40. Lebensjahr kann es zu Beschwerden kommen, die auf einen dauerhaft erniedrigten Testosteronwert zurückzuführen sind. Und ab dem 60. Lebensjahr ist sogar jeder fünfte Mann in Deutschland betroffen. Falls Anzeichen auftreten, die auf einen Testosteronmangel hindeuten, lohnt ein Testosteroncheck. Unter www.testocheck.de können Betroffene einen anonymen Selbsttest durchführen. Zudem sollten die Beschwerden aktiv beim Hausarzt oder dem Urologen/

Andrologen angesprochen werden. Denn ob tatsächlich ein zu niedriger Testosteronspiegel besteht, kann nur mit einem einfachen Bluttest bestimmt werden.

Ein niedriger Testosteronwert kommt selten allein

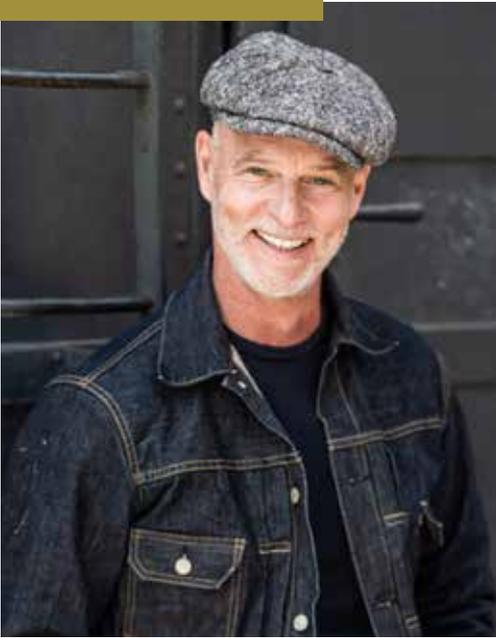
Falls bei einem Mann bereits altersbedingte Begleiterkrankungen wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Diabetes Typ 2 vorliegen, ist besondere Vorsicht geboten: Diese können einen negativen Einfluss auf den Testosteronspiegel haben und gehen oft mit diesen Hand in Hand. Dabei kann ein Teufelskreis entstehen: Ein dauerhaft erniedrigter Testosteronspiegel kann Übergewicht und Adipositas fördern, was wiederum Risikofaktoren für u. a. Typ-2-Diabetes sind. Zudem können sich bestimmte Medikamente negativ auf den Testosteronspiegel auswirken, wie starke Schmerzmittel aus der Gruppe der Opioide. Werden diese z. B. bei chronischen Rückenschmerzen längerfristig angewendet, kann dies zum Muskelabbau beitragen – und weniger Rückenmuskulatur führt wiederum zur Verschlechterung der Rückenprobleme – ein weiterer Teufelskreis des Testosteronmangels.



Dann sollte „Mann“ seinen Testosteronwert checken lassen

- » *Sie sind häufig müde, lustlos oder deprimiert?*
- » *Sie können sich schlecht konzentrieren?*
- » *Sie haben keine Lust auf Sex und leiden unter Erektionsproblemen?*
- » *Sie nehmen ungewollt am Bauch zu („Bierbauch“)?*
- » *Sie verlieren unerwartet an Muskulatur?*
- » *Sie haben Begleiterkrankungen wie Diabetes Typ 2, Adipositas oder Bluthochdruck?*
- » *Sie wenden regelmäßig Opioide an?*

Kontaktieren Sie Ihren Hausarzt oder Urologen!



Simon Licht studierte Schauspiel in Wien und hatte zunächst Engagements an Theatern, bevor er die Kamera für sich entdeckte. Seitdem ist er in vielen deutschen und internationalen Fernseh- und Kinoproduktionen zu sehen. Seine Leidenschaft für die Natur und Sport sowie die Geburt seiner jüngsten Tochter sensibilisierten den Wahlberliner für die Themen Umwelt- und Klimaschutz. Mit seinem Schulfreund und Geschäftspartner Holger Ambroselli stellte er fest, dass es um die Nachhaltigkeit im gemeinsamen Lieblingssport Segeln schlecht bestellt ist, und so war die Idee zu den Nachhaltigkeitsplattformen KHULULA und PLANETICS geboren. Seitdem ist Licht Schauspieler und Impact-Unternehmer.

Vorbildlich in Vorsorge und Nachhaltigkeit

In der erfolgreichen Familienserie „Dr. Klein“ (ZDF-Mediathek) spielte Simon Licht die Rolle des Arztes Dr. Bernd Lang. Auch privat engagiert sich der beliebte Schauspieler für Gesundheit, Klimaschutz und Nachhaltigkeit. Darüber haben wir mit ihm gesprochen.

Herr Licht, Sie engagieren sich medial für die medizinische Vorsorge, insbesondere Darm- und Prostatakrebs-Früherkennung. Was motiviert Sie dazu?

Als Schauspieler haben wir eine Reichweite und Verantwortung und sollten diese im guten Sinne nutzen, um auch sperrige Themen, die die Gesellschaft betreffen, aufzugreifen und zu transportieren. Daher ist ein Engagement an der Stelle für mich selbstverständlich. Natürlich entscheide ich mich bewusst für bestimmte Themen. Und diese Themen passen für mich als Mann und in meinem Alter, schließlich geht man ab 40 regelmäßig zur Vorsorge.

Stehen Sie selbst immer pünktlich auf der Matte zum Vorsorgetermin?

Ich dränge da nicht, um der Erste zu sein, aber ich gehe natürlich hin, insofern empfinde ich es als angeneh-

me Pflicht, diese Themen mit nach vorne zu bringen. Für uns Männer ist es ja so: Wenn unterhalb der Gürtellinie etwas nicht so funktioniert, dann reden wir da nicht gerne drüber. Wir müssen aus der Ecke raus, das als Schwäche zu sehen, sondern als Zeichen von Stärke, mit Selbstverständnis und Normalität darüber zu sprechen.

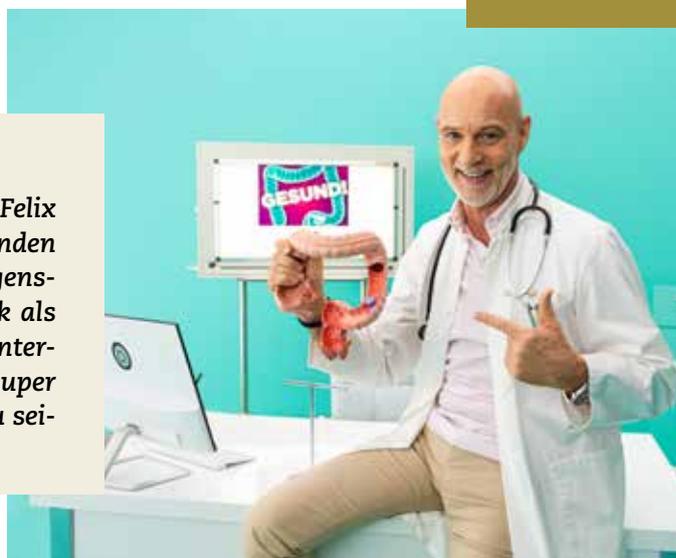
Sie sind auch für die Deutsche Depressionshilfe im Einsatz ...

Stimmt. Ich bin seit vielen Jahren in der Deutschen Depressionshilfe aktiv, engagiere mich für das Thema mentale Gesundheit. Insbesondere das Thema Männergesundheit liegt mir am Herzen. Aus meiner biografischen Erfahrung und aus meinem eigenen beruflichen und privaten Umfeld weiß ich, auf wie viel Unverständnis an Depression erkrankte Menschen nach wie vor stoßen. Mich persönlich haben vor etwa 12 Jahren starke Panikattacken heimgesucht. Diese Angstzustände suchen sich ja oft den schwächsten Punkt zum Angriff und ich hatte meine größten Attacken im Zusammenhang mit meiner Arbeit. Vor der Kamera und auch auf der Bühne. Das ist sehr belastend und geht häufig mit depressiven Verstimmungen einher. Keine klinische Depression, aber doch mentale Tiefs. Ich habe damals intuitiv etwas getan, was ich heute jedem raten würde: Ich habe mir frühzeitig Hilfe geholt.

Wenn mentale Schwierigkeiten und Depressionen frühzeitig erkannt werden, sind sie auch gut behandelbar. Ich konnte diese Phase hinter mir lassen und möchte heute dieser leisen Krankheit eine laute Stimme sein. Tatsächlich habe ich diese Erfahrungen in der Nachbetrachtung auch nicht nur negativ empfunden, es hat viel mit mir gemacht, es hat mich heute auf vieles anders blicken. Auf eine bestimmte Weise haben diese Tiefs mein Leben auch bereichert.

In guter Mission unterwegs ...

In dem TV-Spot „Der Deal Deines Lebens“ der Felix Burda Stiftung spielt Simon Licht einen motivierenden singenden Arzt, der einen neu getexteten Udo-Jürgens-Song („Mit 66 Jahren“) singt, um den Darm-Check als Maßnahme zur Prävention von Darmkrebs zu unterstützen. „Der Gratis-Darm-Check ist einfach ein super Angebot, um gesund zu bleiben“, so Simon Licht zu seinem Engagement.



Seit Kurzem sind Sie auch extrem erfolgreich in Sachen Klimaschutz und Nachhaltigkeit unterwegs. Was können Sie uns darüber berichten?

Als Co-Founder habe ich ein Start-up gegründet (KHULULA), das sich um Nachhaltigkeit im Outdoor-Sport kümmert. Grundsätzlich liegen mir Klimaschutz und Nachhaltigkeit wahnsinnig am Herzen. Ich habe zwei Töchter, meine jüngste ist sieben, ich bin intrinsisch motiviert, mich den Themen Klimaschutz und Nachhaltigkeit zuzuwenden, weil ich als Vater unseren Kindern einen Lebensraum hinterlassen möchte, wie wir ihn in großen Zügen erleben durften. Und ich bin begeisterter Sportler und auch leidenschaftlicher Segler.



Das weltweit erste recyclebare Serienboot: der „Eco_Optimist“

Doch unser CO₂-Fußabdruck, das ist die Währung, in der wir heute Klimaschutz bezahlen, ist – wie in fast allen Outdoor-Sportarten – viel, viel zu hoch. Wir glauben, wir sind die, die die Natur lieben und schützen, sind aber mit unseren Aktivitäten verantwortlich für eine Menge Schadstoffe. Unser gesamtes Equipment, unsere Ausrüstung ist aus nicht recyclebarem Kunststoff. Unsere Funktionskleidung ist mit umweltschädlichen per- und poly-

fluoriden Chemikalien behandelt, um sie schmutzresistent und wasserdicht zu machen. 80 % unserer Sportartikel werden in Fernost produziert und haben wiederum einen atemberaubend hohen CO₂-Fußabdruck. Da müssen wir dringend etwas tun. In dieses Thema sind mein Partner Holger Ambroselli und ich hinein und haben unser Start-up KHULULA gegründet. Als erstes Produkt haben wir das weltweit erste recyclebare Serienboot der Welt auf den Markt gebracht. Den „Eco_Optimist“. Der Optimist ist das Boot, in dem Kinder und Jugendliche ihre ersten Erfahrungen auf dem Wasser machen. Die Kids sind begeistert, mit einem nachhaltigen, recyclebaren Sportgerät einen eigenen Beitrag für mehr Klimaschutz in ihrem Sport leisten zu können. Für dieses Projekt sind wir aktuell für den „Deutschen Nachhaltigkeitspreis SPORT 2024“ nominiert. Europas größte Auszeichnung für ökologisches und soziales Engagement. Das ist sicherlich ein Leuchtturmprojekt. Aber wir sind noch einen Schritt weiter gegangen und betreiben seit Kurzem den ersten Online-Marktplatz für ausschließlich nachhaltige Sportartikel: „PLANETICS“. Mit diesem Projekt sind wir ebenfalls für den „**Deutschen Nachhaltigkeitspreis 2024**“ nominiert. Das ist schon mal ein guter Start. :-)

Es war uns Freude und Inspiration, mit Ihnen zu sprechen, Herr Licht, vielen Dank!



Frank Schmidt ist Rekordtrainer beim 1. FC Heidenheim 1846 – und bald der am längsten amtierende Trainer im deutschen Profifußball. Schmidt wurde 1974 in Heidenheim geboren und begann 1991 seine Spielerkarriere, die ihn schließlich 2003 nach Heidenheim führte. 2007 beendete Schmidt seine Spielerkarriere und wechselte in den Trainerstab des 1. FC Heidenheim. Im Sommer 2023 feierte er den größten Erfolg seiner Karriere: den Aufstieg in die 1. Bundesliga. Schmidt ist verheiratet und hat zwei Töchter.

Rekordtrainer Frank Schmidt:

„Ich bin ein wertebasierter Mensch!“

Frank Schmidt, Trainer des 1. FC Heidenheim, trägt im Herzen die Leidenschaft für den echten Fußball. Länger als jeder andere ist Frank Schmidt dort Trainer: seit über 16 Jahren. Seine Spielphilosophie: „Geht raus, lasst dem Gegner keine Luft und gebt nie auf. Keine Sekunde.“ Klingt altmodisch in Zeiten von digitalen Datenanalysen, medizinischer Belastungssteuerung und fixen Taktikschablonen. Basiert aber auf Erkenntnissen moderner Resilienzforschung, Sportpsychologie und Managementmethodik. Frank Schmidt ist ein wertebasierter Mensch. Zwischen Spieltag-Analyse und Trainingseinheit fand er Zeit, mit uns zu sprechen.

Herr Schmidt, wir bitten um Ihre Prognose: In welchem Tabellendrittel beendet der 1. FC Heidenheim die Saison 2023/24 in der 1. Bundesliga?

Es geht für uns ausschließlich um den Klassenerhalt in der Bundesliga. Dieses Ziel haben wir vor der Saison klar formuliert und wir sind davon überzeugt, das auch zu erreichen.

Ihr Buch trägt den Titel „Unkaputtbar“. Wie dürfen wir das verstehen?

Im Leben läuft einfach nicht immer alles nach Plan. Es kommen immer wieder Situationen, die einen persönlich zurückwerfen. Es geht darum, wieder aufzustehen, daraus zu lernen und als Mensch gestärkt aus solchen Situationen hervorzugehen.

Als Spieler waren Sie in einigen Vereinen aktiv, z. B. in Nürnberg, Fürth, Wien und Aachen, als Trainer gibt es bei Ihnen nur eine Station: Heidenheim. Was ist ausschlaggebend für diese Konstanz?

Für mich ist ausschlaggebend dafür, nie zufrieden zu sein, sich immer wieder neue Ziele zu setzen, eine Idee zu haben und auf der jeweiligen Etappe natürlich auch den notwendigen Erfolg zu haben. Außerdem arbeiten wir insgesamt beim 1. FC Heidenheim in einer sehr besonderen Form zusammen, die von großem Zusammenhalt geprägt ist. Bei uns unterstützt jeder den anderen.

Der FCH hat den sensationellen Weg von der Verbandsliga bis in die 1. Bundesliga geschafft. Anderen Vereinen wie etwa Leipzig oder Hoffenheim ist das auch gelungen, aber mit viel mehr Geld dahinter. Lässt sich der Weg des 1. FCH als Gegenentwurf zu den Projekten in Hoffenheim und Leipzig sehen?

Wenn man die finanziellen oder infrastrukturellen Möglichkeiten betrachtet, kann man das so sehen. Allerdings wollen wir uns gar nicht mit anderen Vereinen oder Standorten vergleichen. Wir haben unsere eigene Identität und gehen seit Jahren unseren eigenen Weg – und das mit großer Überzeugung.

Am Tag, als Sie dienstältester Trainer im deutschen Profifußball wurden, hat der 1. FCH den ersten Sieg in der 1. Bundesliga eingefahren. Sie müssen unglaublich stolz auf Ihre Mannschaft sein, sind Sie es auch ein bisschen auf sich selbst?

Nein, ich bin nicht stolz auf mich selbst, sondern einfach glücklich. Diese lange Zeit ist eine Bestätigung für den erfolgreichen Weg, den wir schon gemeinsam gegangen sind. Stolz bin ich aber auf meine tolle Familie, die mir Rückhalt gibt und mich stets unterstützt.

Haben Sie mit dem Aufstieg in die 1. Bundesliga alle Ihre sportlichen Ziele erreicht?

Ein klares Nein! Denn wenn du in die Bundesliga aufsteigst, möchtest du dort natürlich bleiben. Deshalb würde ich den Klassenerhalt sogar nochmal höher bewerten als den Aufstieg.

Wie gelingt es Ihnen, Ihren Werten und sich selbst treu zu bleiben?

Ich bleibe einfach, wie ich bin, und verstelle mich nicht. Ich bin ein wertebasierter Mensch und so lebe ich jeden Tag.

Vielen Dank für die offenen Worte, Herr Schmidt!



Lesenswert

Das Buch „Unkaputtbar“ von Frank Schmidt gewährt exklusive Einblicke aus der Welt des Profifußballs und einen ganz persönlichen Life-Ticker vom bald dienstältesten Trainer im deutschen Profifußball. Schmidt und seinem 1. FC Heidenheim gelingt in der Saison 22/23 die große Sensation: der Aufstieg des FC Heidenheims in die 1. Bundesliga. Am 28. Mai 2023 besiegt der FCH den SSV Jahn Regensburg in der Nachspielzeit mit 2:3; Heidenheim ist damit Zweitligameister. Und feiert die große Aufstiegsfeier – ein echtes Fußball-Märchen. (Murrnann Verlag, 24,00 €)



Sexualität in Nordafrika

„Mal eben nicht daran denken, dass man morgen um 9 Uhr wieder zur Arbeit muss!“

Was wissen wir über die Sexualität der Menschen in Nordafrika? Manche verbinden damit die erotischen Abenteuer aus Tausendundeiner Nacht. Andere die Ereignisse der Kölner Silvesternacht 2015/2016. Der Berliner Politikwissenschaftler Mohamed Amjahid räumt auf mit Vorurteilen und liefert uns stattdessen gesammeltes, evidenzbasiertes Wissen. Schambefreit und wertfrei, persönlich und humorvoll erzählt er in seinem neuen Buch über Sex und Sehnsüchte der Menschen in Nordafrika und zeichnet damit ein ehrliches Gesellschaftsbild. Darüber durften wir mit ihm sprechen.

„Let’s talk about sex, Habibi“ ist bereits Ihr drittes und jüngstes erfolgreiches Buch, Herr Amjahid. In Ihren beiden vorigen Titeln ging es um Alltagsrassismus, in diesem um Sexualität in Nordafrika. Wie ist die Idee für dieses Buch entstanden?

Ich wollte mir mal etwas gönnen als Autor und weil ich mir das Privileg erarbeitet habe. In den vergangenen Jahren bin ich zu meinem Verlag gegangen und habe vorgeschlagen, ein Buch über Sexy Bexy, Fickificki, Begehren, Liebe, Sex, das Normalste der Welt oder wie man es halt nennen mag zu schreiben. Der Verlag hat nur genickt und so war „Let’s Talk about Sex, Habibi“ geboren. Natürlich hege ich auch einen politischen Hintergedanken, wenn ich in die Schlafzimmer der „Anderen“ blicke. Mir geht es darum, dass es gar nicht so anders ist, wie in vermeintlich fernen Regionen und Kulturen geliebt und beigeschlafen wird. Schön finde ich immer, wenn einer meiner Leser sagt, dass er sich wiedergefunden hat im Text. Weil wir ja als Menschen etwas voyeuristisch veranlagt sind, nutze ich natürlich das Thema Sexualität, um über viele ganz andere Themen zu sprechen: Emanzipation, Kolonialismus, Männlichkeit.

Kann man über Körperlichkeit und Sexualität die Lebensrealität einer Gesellschaft abbilden und verstehen?

Ich finde schon. Die Körperlichkeit kann Ausdruck einer tiefen Emotion sein. Ganz individuell, manchmal aber auch im Kollektiv. Wie Regeln aufgeschrieben und dann umgangen oder gebrochen werden, das sagt viel über eine Gesellschaft aus. Bisher haben vor allem Autoren (meistens Männer) auf die Sexualität der Menschen in Nordafrika und im Nahen Osten geschaut. Das wollte ich auch ändern. Marokko ist eine Spaßgesellschaft, mit sehr lockeren Traditionen und richtig guten Orgasmen (ja, der Text ist sehr explizit), blickt man von außen darauf, bleiben diese Aspekte aber verborgen. Deswegen wollte ich als Autor mal für die Leserschaft hier im deutschsprachigen Raum den Schleier lüften und zeigen, wie es wirklich sein kann. Eben nicht so weit weg von Regeln und Regelbrüchen hierzulande.

Was können wir von den Menschen in Nordafrika lernen?

Sich auch mal gehen zu lassen, Spaß zu haben. Eben beim Sex nicht daran denken, dass man morgen um 9 Uhr wieder zur Arbeit gehen muss. Auch wichtig: sich auf die eigenen sexpositiven Tra-



Lesenswert

Mohamed Amjahid
Let's Talk About Sex, Habibi
Piper-Verlag, 18,00 €

ditionen besinnen. Vermeintliche Regeln der Moral hinterfragen und experimentieren. Viele Menschen sind von ihrer Herkunft und Sozialisierung gefangen in Rollenbildern. Männer, die mal auch penetriert, zumindest an sensiblen Stellen massiert werden wollen, lassen es nicht zu, weil ihnen die starren Regeln der Männlichkeit so etwas nicht erlauben. In Marokko und anderswo in Nordafrika gehen diese Männer dann auf Heiligenfeste, wo schon immer der größte Darkroom der Menschheit herrschte, und lassen sich auch mal gehen. Diese sexuelle Befreiung ist nicht nur geil, sie befreit den Geist und das Denken und tut dann der Gesellschaft als Ganzes gut.

Ein Kapitel Ihres Buches widmen Sie auch dem Thema Beschneidung. Auch hierüber grassieren Vorurteile und falsches Halbwissen, oder?

Mir wurde schon gesagt, dass beschnittene Männer keinen Orgasmus verspüren können. Ich kann an dieser Stelle eidesstattlich versichern: Alles ist okay. Sehr, sehr okay! Haha! Als ich diese Antwort in einem Gespräch mal so formuliert habe, gab es dann plötzlich Orgasmusneid. Weil über nordafrikanische Männer ja dann auch gesagt wird, dass sie nur an Sex denken, damit werden sie hypersexualisiert. Das zeigt auch, wie absurd manche Vorurteile sind. Eins kann ja nicht stimmen, keine Orgasmen oder nur die ganze Zeit Orgasmen. Aber zurück zu Ihrer Frage: Ich bin kein Mediziner, habe aber für das Buch sehr viele Studien und Metastudien gelesen. Es gibt Männer, die mit ihrer Beschneidung unzufrieden sind. Das sind aber nicht viele Fälle. Medizinisch betrachtet ist eine Beschneidung aus verschiedenen Gründen gar nicht so schlecht, vor allem bei der potenziellen Übertragung von Geschlechtskrankheiten.

Sie schreiben in Ihrem Buch auch über Sextourismus und Pädokriminalität – Stoff zum Nachdenken. Was möchten Sie in den Köpfen der Leser bewegen?

Wir müssen als globale Gesellschaft über Machtgefälle sprechen. Wie kann es sein, dass in Agadir oder Scharm El-Scheich Pädokriminelle ungestraft und organisiert Kinder missbrauchen können? Die Behörden in Europa wissen es, die Behörden in Nordafrika wissen es, niemand tut etwas dagegen. Die Armut und Verzweiflung von Menschen und Minderjährigen wird schamlos ausgenutzt, und das eben, weil sich entsprechende Touristen aus Europa, aber auch aus den Golf-Staaten Narrenfreiheit leisten können. Das entsprechende Kapitel ist mir nicht leichtgefallen, aber diese Debatte, so schmerzvoll sie ist, muss sein.



Mohamed Amjahid, 1988 in Frankfurt a. M. geboren, ist politischer Journalist, Buchautor und Moderator. Er war Redakteur beim ZEITmagazin und wurde unter anderem mit dem Alexander-Rhomberg-Preis und dem Nannen-Preis ausgezeichnet. Amjahid ist Fellow im Thomas-Mann-House in Los Angeles. Für seine Bücher „Unter Weißen“ und „Der weiße Fleck“ hat Amjahid viel Aufmerksamkeit bekommen. Er lebt in Berlin.

Welchen Einfluss haben Religion und Kultur auf das Liebesleben der Menschen? Was meinen Sie, liegen wir letztendlich doch alle im gleichen Bett?

Der Islam ist sehr detailverliebt und dann wird auch mal gerne beschrieben, wie Mann einer Frau doch bitte zum Orgasmus verhelfen soll. Generell sollten sich das vor allem heterosexuelle Männer zu Herzen nehmen, dieses Orgasmusgebot. Es gibt theologische Debatten über Zungenküsse, über das Recht auf Schönheit und Hygiene beim Sex. Das ist sehr sexpositiv, aber manchmal auch anstrengend. Weil Sex ja selten nach einem Regelbuch gut funktioniert. So verhält es sich aber auch mit dem Christentum, das in einigen Spielarten ja super prüde ist. Da ist die Liste, was man alles nicht machen darf, sehr lang. In diesem Sinne sind wir als Gesellschaft aber schon ähnlich, dass wir uns alle von diesen Regeln befreien sollen und halt auch mal ne Prostata-Massage zulassen können. Wenn man dann die passende Interpretation einer theologischen Quelle dazu findet: auch gut.



Lesenswert

Marcel Kittel
Das Gespür für den Augenblick
Malik, 22,00 €

Marcel Kittel, geb. am 11. Mai 1988 in Arnstadt, war von 2007 bis 2019 Profiradrennfahrer. Der Sprintspezialist fuhr 19 Grand Tours-Siege ein, 14 allein bei der Tour de France. Aktuell ist er als Experte bei TV-Events wie der Tour de France, der Deutschlandtour und der Weltmeisterschaft dabei. Zusammen mit Ex-Profi-Kollege Tony Martin hat er die Kinder- und Jugendfahrradmarke „li:on bikes“ gegründet. Marcel Kittel lebt mit Tess Kittel-von Piekartz, einer ehemaligen niederländischen Volleyball-Nationalspielerin, und den beiden Kindern in den Niederlanden.

Ex-Radprofi Marcel Kittel:

„Aus schwierigen Momenten viel gelernt“

Die NZZ schrieb einmal: „Die meisten Sprinter können ihre maximale Belastung 12 bis 15 Sekunden lang halten. Marcel Kittel schafft fast 20 Sekunden. Vor allem wegen dieser Fähigkeit ist der deutsche Radfahrer der beste Sprinter der Welt. So einfach ist das.“ Doch so einfach, wie es scheint, ist der perfekte Sprint dann doch nicht, und erst recht nicht, ihn so oft zu wiederholen. Denn eine erfolgreiche Karriere braucht noch viel mehr. Darüber haben wir mit Ex-Radprofi Marcel Kittel, dem Tour-de-France-Rekord-Etappensieger gesprochen.

Marcel, wann bist du zuletzt in die Pedalen gestiegen?

Gute Frage, tatsächlich bin das letzte Mal mit dem Fahrrad bei uns zu Hause in Holland beim „Landgoed Twente Marathon“ mitgefahren. Hierzulande ist

das ein beliebtes Event. Man tritt in 2er-Teams an, einer läuft und der andere begleitet den Laufenden auf einem Fahrrad. Unterwegs gibt es Häppchen und etwas zu trinken – also eher eine entspannte Marathon-Variante. Ex-Bayern-Profi Arjen Robben war übrigens auch am Start ...

In deiner Profikarriere hast du sagenhafte 19 Grand-Tour-Siege eingefahren. Auf welchen Sieg blickst du besonders gerne zurück und warum?

Schwierig zu beantworten ... Aber Highlights sind sicherlich die Etappensiege während der Tour. Ich durfte dort 14-mal gewinnen! Dabei kann ein Sieg eigentlich schon eine ganze Karriere prägen. Es sind besonders die Siege auf der Schlussetappe nach Paris, die Ankunft auf der Champs-Élysées, die ich gerne in Erinnerung halte. Einfach, weil die Champs-Élysées für Sprinter Fluch und Segen zugleich ist. Für die meisten Rennfahrer ist das der letzte schöne Abschlusstag, aber die Sprinter mit ihren Mannschaften müssen da noch mal alles geben. Und dann ist man voll fokussiert auf diese letzten 120 Kilometer, die diese letzte Etappe „nur“ lang ist, ist noch mal mega angespannt, muss noch mal abliefern, weiß aber auch, es ist das letzte Mal. Eben diese Mischung aus Anspannung und Freude macht es so spannend. Daneben finde aber auch schön, dass ich 2016 Weltmeister im Mannschaftszeitfahren werden konnte.



li:on bikes heißt das Fahrradlabel von Marcel Kittel und Tony Martin. Sie bauen Kinder- und Jugendbikes u. a. mit innovativer Beleuchtung und Speziallack für beste Sichtbarkeit auf dem Schulweg. Besonders cool ist das stylische Design ohne Schweißnähte.

Die Vuelta, der Giro, die Tour ... – die Saison der Radprofis ist lang und kräftezehrend. Wie hast du es über acht Jahre geschafft, das hohe Leistungsniveau zu halten?

Die Antwort ist einfach: Habe ich nicht geschafft! Auch ich hatte Momente in meiner Karriere, wo es einfach nicht so gut ging, wie ich es mir gewünscht hätte. Ich hatte z. B. 2015 und Anfang 2019 Momente des Strauchelns. 2015 bin ich nach langer Krankheit in ein Loch gefallen, habe gemerkt, es geht gar nichts, ich war über den Punkt gewesen, habe mir zu viel abverlangt. Das sind wichtige Momente in einer Sportlerkarriere. Zur Frage, wie habe ich es geschafft, weiterzumachen? Ich habe versucht, durch die schwierigen Momente durchzukommen, daraus zu lernen, es beim nächsten Mal besser zu machen, Veränderungen vorzunehmen. Ich habe dann u. a. das Team gewechselt, selbst reflektiert und dabei über mich selbst viel gelernt. Durch diesen Prozess zu gehen war für mich am Ende die Antwort auf die Frage. Und am Ende bin ich besser geworden und konnte neu angreifen. Das ist meine Geschichte, über die ich auch in meinem Buch schreibe („Das Gespür für den Augenblick“, Anm. der Redaktion), in der ich reflektiere, was ist da eigentlich passiert? Wie hat sich der Mensch Marcel Kittel verändert in solchen Momenten? Die Erfahrung wollte ich unbedingt teilen, denn ich weiß: Diese Entwicklung bewegt auch viele andere Profikollegen. Wir sind keine unbesiegbaren Topsportler, wir sind alle Menschen, die nicht unbesiegt sind.

2019 hast du deine Karriere als Radsportprofi beendet. Bist du dem Radsport noch verbunden? Und was machst du heute beruflich?

Ich bin sowohl mit dem Hobbyradsport als auch mit dem Radsport im Allgemeinen noch verbunden, habe z. B. Kooperationen mit Herstellern wie „ROSE Bikes“ in der Fahrradwelt. Außerdem bin bei TV-Events als Experte dabei, etwa auf der Tour, der Deutschlandtour und der Weltmeisterschaft, da kann ich meine Liebe zum Sport noch ausleben. Gleichzeitig habe ich seit Karriereende eine Kinder- und Jugendfahrradmarke gegründet („li:on bikes“), zusammen mit Tony Martin, meinem früheren Kollegen aus dem Profiradsport, und Franz Blechschmidt. Wir drei sind selber Väter und übertragen unsere Erfahrungen aus dem Radsport nun in die Entwicklung besonders sicherer, innovativer und nachhaltiger Bikes für Kinder und Jugendliche.

Marcel, vielen Dank für das nette und offene Gespräch!



Technik & Trends

Was macht li:on bikes besonders, Marcel Kittel?

Unsere Mission ist es, einen neuen Standard für urbane Mobilität im Bereich Kinder- und Jugendfahrrad zu etablieren. In den letzten Jahren gab es gerade in diesem Bereich zwei große Trends, gute Ergonomie und geringes Gewicht. Wir sagen, da gibt's noch viel mehr. Wir möchten die Innovationsstandards noch viel höher heben und setzen dabei vor allem auf Sichtbarkeit und damit die Sicherheit von Kindern. Wir haben ein eigenes Licht entwickelt, und die Bikes sind mit einem besonderen Lack ausgestattet, um die Sichtbarkeit zu erhöhen. Wir wollen mit technischen und ergonomischen Innovationen arbeiten, die jetzt schon da sind, aber bei Kinderrädern bislang nicht so verwendet werden, wie es eigentlich sein könnte. Außerdem möchten wir die Fahrräder auch in Sachen Nachhaltigkeit auf ein neues Level bringen. Wir produzieren nah am Markt, mit Mini-Fußabdruck, viel kommt aus Europa, die Bikes werden in Belgien aufgebaut, die Rahmen und Gabeln werden in Deutschland produziert, kurzum: Bei li:on bikes zählen Sichtbarkeit, Innovation und Nachhaltigkeit. Und über allem steht das Ziel, unseren Kids mit coolen Rädern richtig Lust auf's Radfahren zu machen! Mehr Informationen: lion-bikes.com



Dr. Christoph Pies ist Facharzt für Urologie, Mitglied der DGMG e.V. und niedergelassen in Aachen. Obwohl der Begriff „piesacken“ auf seinen Vorfahr Diederich Pies zurückgeht, hat Christoph Pies zum Glück ein anderes Bestreben: Er möchte unterhalten und aufklären, u. a. auch mit seinem Podcast „Pinkelpause“. Der Mediziner lebt mit seiner Familie in Aachen.

„Niemand muss Angst vorm Urologen haben!“

Selbst die eloquentesten Zeitgenossen werden einsilbig, wenn sie über „untenrum“ reden sollen oder müssen, weil es da Probleme gibt. Wer spricht schon gerne über Erektionsprobleme oder Schmerzen im Unterleib? Dr. Christoph Pies hat es lange Jahre in seiner urologischen Praxis erlebt. Mit seinem neuen Buch will er das Tabu brechen.

Herr Pies, was denken Sie, warum haben Männer Angst vorm Urologen und welche Tatsachen können ihnen Mut machen, hinzugehen?

Viele Männer denken immer noch, es sei irgendwie unmännlich und ein Zeichen von Schwäche, sich untenrum untersuchen zu lassen. Hinzu kommt, dass der Genitalbereich sehr angst- und schambehaftet ist. Wir Urologen bewegen uns in Tabuzonen. Über Harninkontinenz oder Erektionsstörungen spricht man halt nicht gerne. Dabei kann eine Potenzstörung ein erster wichtiger Hinweis auf die Entwicklung von Durchblutungsstörungen sein, woraus sich dann auf Gefäßschäden an anderen Organen wie Herz oder Gehirn schließen lässt. Die Erektionsstörung geht mit ihren Symptomen beispielsweise einem Herzinfarkt oder Schlaganfall im Mittel zwei bis drei Jahre voraus.

Meine Botschaft an dieser Stelle: Es ist gar nicht so schlimm, alles ganz natürlich. Und manchmal ist es sogar lustig. Hinterher sagen fast alle: Es war bei Weitem nicht so dramatisch, wie ich es mir vorgestellt habe.

Bei welchen Beschwerden sollte „Mann“ nicht zögern, den Urologen aufzusuchen, und welche kann er auch durchaus selber behandeln?

Prinzipiell ist es sinnvoll, bei jeglichen Beschwerden wie beispielsweise Schmerzen beim Wasserlassen, Verfärbungen oder Blut im Urin zumindest eine Basisuntersuchung mit Urinkontrolle und Ultraschall beim Urologen machen zu lassen. Nicht selten steckt eine behandlungsbedürftige Erkrankung dahinter. Leichte Beschwerden beim Wasserlassen, wie sie häufig bei Männern jenseits der 50 auftreten, können mit pflanzlichen Mitteln selbst

behandelt werden. Das entbindet aber keinesfalls von meiner Empfehlung, ab 45 regelmäßig die urologische Vorsorge durchführen zu lassen!

In Ihrem Buch „Keine Angst vorm Urologen“ beschreiben Sie auch Patientenfälle. Gab es z. B. einen besonders herausfordernden Fall, von dem Sie uns hier berichten können?

Im Praxisalltag sind die meisten Prostata- und Harnblasenkarzinome eine große Herausforderung, da jeder einzelne Fall anders gelagert ist und oft lebensverändernde Entscheidungen getroffen werden müssen – wie beispielsweise eine komplette Organentfernung. Für eine detaillierte Schilderung solcher herausfordernden Fälle fehlte im Buch leider der Platz. Dafür habe ich aber sehr viele Patientensprüche und kleinere Anekdoten aufgeführt, beispielsweise die Geschichte des älteren Herren, der seine Prostata selbst vom After her mit einem aufgewärmten Marmorei behandelte, um diese zu entspannen und dann besser Wasserlassen zu können.



Lesenswert

**Christoph Pies
Keine Angst
vorm Urologen!
Herbig, 22,00 €**

Möglicher Testosteronmangel

Bei einer Opioidtherapie an die Hormone denken

Vielen Schmerzpatienten hilft eine Therapie mit Opioiden. Dabei handelt es sich um besonders stark wirksame Schmerzmittel. Es hat sich aber herausgestellt, dass die Einnahme von einigen Opioiden einen Testosteronmangel begünstigen kann, medizinisch als Hypogonadismus bezeichnet. Wie es dazu kommen kann, darüber informiert Sie hier Priv.-Doz. Dr. Tobias Jäger.

„Auch wenn es zahlreiche Ursachen für das Absinken des Testosteronspiegels gibt, sind diese nicht immer auf den ersten Blick ersichtlich“, weiß Dr. Tobias Jäger, Urologe in Essen. „Manchmal gibt es in der Praxis Fälle, bei denen es etwas kniffliger ist, den Grund für den Testosteronmangel zu finden.“ So auch bei einem 58-jährigen Patienten, der über typische Probleme eines niedrigen Testosteronlevels, u. a. über eine allgemeine Abgeschlagenheit, einen Libidomangel und Erektionsprobleme, klagte. Dazu kam ein Rückgang der Muskulatur – und das trotz regelmäßigem Sport und Physiotherapie.

Schmerzbehandlung mit Nebenwirkungen

„Zusätzlich zu den geschilderten Beschwerden bestätigte auch die Laboruntersuchung einen deutlichen Testosteronmangel, wobei zunächst nicht klar war, woran dieser liegen könnte“, so Jäger. „Dann ergab die genauere Befragung – auch nach der Physiotherapie –, dass der Patient nach einem Verkehrsunfall mit einer schweren Verletzung der Lendenwirbelsäule und des Beckens ein bestimmtes Opioid gegen seine chronischen Schmerzen einnahm. Und dieses trug letztendlich zu seinem Hormonmangel bei.“ Denn inzwischen ist aufgrund von Studien bekannt, dass eine Schmerztherapie mit bestimmten Opioiden auch zu einem Absinken des Testosteronspiegels beitragen kann. Das liegt daran, dass einige Opiode auf verschiedenen Ebenen das sogenannte endokrine System, also die Hormonproduktion und -ausschüttung, beeinflussen können, etwa über die Wirkung auf bestimmte Zellrezeptoren.

„Daher sollte bei Patienten mit nachgewiesenem Testosteronmangel an verschiedene mögliche Ursachen, inklusive bestehende Medikationen, gedacht werden“, rät Dr. Jäger. Generell

gilt aber: Der Medikationsplan sollte niemals eigenmächtig abgesetzt oder auch nur geändert werden, hier ist immer Rücksprache mit dem therapierenden Arzt zu halten.

Testosterontherapie kann helfen

Studienergebnisse und Praxiserfahrungen zeigen, dass bei einem vorliegenden Testosteronmangel eine Substitutionstherapie unabhängig von den Ursachen hilft, Symptome wie Müdigkeit und Libidoverlust zu lindern, die Körperzusammensetzung zu verbessern und sogar die Schmerzempfindlichkeit herabzusetzen. „Darüber hinaus kann die Testosteronersatztherapie Studien zufolge sogar die Sterblichkeit von Patienten mit Testosteronmangel sowie ihr Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen senken“, so Dr. Jäger. Erfreulicherweise habe eine Testosterontherapie auch bei seinem Patienten zu einer normalen Libido und einem erkennbar besseren Muskelaufbau geführt.

Mehr Informationen unter www.testosteron.de

Die klassische **Badekur** ist wieder beliebt



Bislang schrieb man der Badekur vorrangig eine gute Heilwirkung bei rheumatischen Beschwerden zu. Heute weiß man, dass sie auch bei stressbedingten Beschwerden wie Nervosität und Schlafstörungen hilft. Persönlichkeiten aus Politik, Wirtschaft und Profisport gönnen sich darum regelmäßig eine Auszeit im Heilbad. So etwa auch die tschechische Fußballnationalmannschaft. Das Team war im Sommer 2023 im niederbayerischen Bad Füssing zu Gast, Europas Gesundheitsziel Nr. 1. Das örtliche, schwefelhaltige Thermalwasser ist über die Landesgrenzen hinaus bekannt und beliebt für die Badekur. Hier erfahren Sie, was eine Badekur beinhaltet und wie man sie bekommt. Auskunft gibt uns darüber Christine Brandmayer, Geschäftsführerin des Thermen Club Hotels „All-inclusive“ in Bad Füssing, einer ganzjährigen Destination für die klassische Badekur.

Frau Brandmayer, mit welchen Beschwerden kommen Gäste zur Badekur zu Ihnen?

Mit Beschwerden des gesamten Bewegungsapparates und chronischen Schmerzen. Aber auch zum Stressabbau, zur Vorsorge oder Regeneration von Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie z. B. hohem Blutdruck.

Was kann das schwefelhaltige Thermalwasser im Rahmen einer Kur bewirken?

Das Zusammenspiel von Thermalwasser und Anwendungen im Rahmen einer Kur kann unter anderem zur Verbesserung der Beweglichkeit, Lockerung der Muskulatur, Schmerzlinderung, Regeneration und natürlich Erholung führen.

Wie geht man vor, um eine Badekur zu beantragen?

Als Mitglied einer gesetzlichen Krankenversicherung können Sie diese Leistung alle drei Jahre beantragen, bei medizinischer Notwendigkeit auch öfter. Die vom Kurarzt verordneten Anwendungen im Rahmen einer Badekur, z. B. medizinische Bäder, Massagen, Krankengymnastik, Lymphdrainage, Wärmeanwendungen (Fango, Rotlicht), werden von der Krankenkasse zu 90-100 % übernommen. Die Übernachtung ist selbst zu bezahlen, es gibt jedoch abhängig von der jeweiligen Krankenversicherung eventuell einen Kurkostenzuschuss für die Nächtigung in Höhe von bis zu dreizehn Euro (pro Tag/Person). Für die Beantragung gehen Sie folgendermaßen

vor: Ihr behandelnder Arzt füllt den Kurantrag für Sie aus. Dieser ist mindestens zwei Monate vor der geplanten Kurmaßnahme bei der Krankenkasse einzureichen. Sollte er abgelehnt werden, gibt es trotzdem Möglichkeiten, Heilmittel am Kurort wahrzunehmen, z. B. durch die Verordnung der Heilmittel durch den Vertragsarzt am Heimatort oder den Badearzt am Kurort. Die maximale Verordnungsmenge beträgt bei Heilmitteln pro Rezept im Regelfall sechs Einheiten pro Behandlungsart. Welche Heilmittel bei welchen Erkrankungen angewandt werden sollen, obliegt dem behandelnden Arzt.

Welche Vorteile haben ambulante Vorsorgeleistungen?

Die freie Verordnungsfähigkeit der medizinisch notwendigen Kurmittel durch den Badearzt, z. B. Thermalbäder, Naturfango, Massagen, Krankengymnastik usw., sowie der mögliche Kurkostenzuschuss für die Nächtigung durch die Krankenkasse.

Und welche Vorteile haben Gäste, wenn sie ins Thermen Club Hotel zur Bäderkur kommen?

Wir bieten unseren Gästen einen 24-Stunden-All-inclusive-Service an. Unser Haus verfügt über eine Thermalwasserversorgung von der Therme 1, sodass die Gäste einen ganz individuellen Badekurbereich für sich in Anspruch nehmen können. Dieser liegt nur wenige Schritte vom Hotelzimmer entfernt im Untergeschoss, bequem per Lift erreichbar. Dazu zählen ein großes medizinisches Thermalbecken, mehrere



Freundliche Zimmer mit Naturholzmöbeln sorgen für eine ruhige und gemütliche Atmosphäre.

Ruhezonen, physikalische Therapie und Räume für Kosmetik-/Wellnessbehandlungen. Von früh bis spät bieten wir unseren Gästen eine All-inclusive-Verpflegung und kostenfreie Softgetränke. Nicht zuletzt werden die Kosten für die Anwendungen im Rahmen der Badekur auch direkt mit der Krankenkasse abgerechnet. Das erspart den Gästen Zeit und Mühe, lässt ihnen mehr Raum zum Regenerieren. Unsere Gäste genießen diese Rundumversorgung. Ein Stammgast sagte einmal, er fühle sich hier umsorgt und geborgen wie ein Baby. Das war ein besonders schönes Kompliment.

Vielen Dank für das nette und informative Gespräch, Frau Brandmayer!

MANN-OH-MANN-BENEFIT



Die ersten 15 MANN-OH-MANN-Leser erhalten bei Buchung eines Thermal-Aufenthalts im „Thermen Club Hotel Bad Füssing“ exklusiv **zehn Prozent Rabatt**. Bitte bei der Buchung unter Anmerkungen „MANN-OH-MANN 2023“ angeben (Rabatt wird bei Anreise abgezogen / ausgenommen Zeitraum von 21.12.2023 – 04.01.2024).

Wellness-Duschsets zu gewinnen!

Das Unternehmen Weleda stellt seit 1921 zertifizierte Naturkosmetik und anthroposophische Arzneimittel her – seit über 100 Jahren! Eine Erfolgsgeschichte!

Viele ihrer Rohstoffe kommen aus der Natur, aus dem eigenen biologisch-dynamisch bewirtschafteten Heilpflanzengarten in Wetzgau, und bei der Produktentwicklung spielt die tiefe und fortwährende Beziehung zwischen Mensch und Natur die tragende Rolle. Bewährte Produkte gibt es schon seit Jahrzehnten, und neue Produkte sind stets durchdacht und tragen den modernen Bedürfnissen der Menschen Rechnung.

So auch die beiden neuen erfrischenden Wellnessduschen für Männer, die Körper, Gesicht und Haare in einem Schritt reinigen und pflegen: **FOR MEN Active Fresh** und **Energy Fresh 3 in 1 Shower Gels**. Beide Shower Gels entfernen Körpergerüche gründlich und bewahren die natürliche Feuchtigkeit der Haut. Die Inhaltsstoffe sind 100 % natürlichen Ursprungs, reinigen Haut und Haare sanft mit milden, pflanzlichen Tensiden und sind einfach auszuspülen. Die Hautverträglichkeit ist dermatologisch bestätigt.



Freuen Sie sich auf eines von zehn attraktiven Weleda Duschsets, bestehend aus:

- 1x FOR MEN Active fresh und
- 1x Energy Fresh 3 in 1 Shower Gel (je 200 ml Inhalt)

Mitmachen und gewinnen! Schreiben Sie uns bis zum **01.02.2024** unter dem Stichwort „weleda fresh“ an news@mann-und-gesundheit.com

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

Datenschutzinformationen: Die von Ihnen mitgeteilten personenbezogenen Daten werden nur zur Durchführung des Gewinnspiels verwendet (Art. 6 Abs. 1 b DS-GVO). Verantwortlich für die Datenverarbeitung: Deutsche Gesellschaft für Mann und Gesundheit e.V. Rechte der betroffenen Person: Recht auf Auskunft (Art. 15 DSGVO), Recht auf Berichtigung (Art. 16 DSGVO), Recht auf Löschung (Art. 17 DSGVO), Recht auf Datenübertragbarkeit (Art. 20 DSGVO), Recht auf Widerruf (Art. 7 Abs. 3 DSGVO), Recht auf Widerspruch (Art. 21 DSGVO), Recht auf Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde (Art. 77 DSGVO). Weitere Datenschutzinformationen können unter www.mann-und-gesundheit.com jederzeit eingesehen werden. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



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!

Sexualität nach Prostatakrebs-Operation – was kann ich erwarten?

Viele Männer, denen aufgrund eines Prostatakarzinoms die Prostata entfernt werden musste (radikale Prostatektomie), klagen anschließend über Erektionsstörungen. Wie hoch ist das Risiko, nach der OP eine erektile Dysfunktion zu erleiden, und welche Möglichkeiten gibt es, sie wiederherzustellen? Lesen Sie hier die Antworten des bekannten Männerarztes.

Prof. Sommer: „Das Risiko, durch eine operative Entfernung der Prostata eine erektile Dysfunktion zu erleiden, hängt von vielen individuellen Faktoren ab, beispielsweise dem Alter des Patienten, der vorbestehenden Erektionsfähigkeit sowie der Größe und der Ausdehnung des Tumors. Die Erektion wird unter anderem von Nerven und Gefäßen gesteuert, die auf der Oberfläche der Prostata verlaufen. Technisch ist es möglich, die Prostata zu entfernen, ohne dieses Gewebe langfristig zu zerstören. Aber nicht in jedem Fall ist es onkologisch sinnvoll. Ob eine gefäß- und nervenschonende Operation möglich ist, muss im Rahmen eines ausführlichen Beratungsgesprächs vor der Operation geklärt werden. Die finale Entscheidung fällt aber nicht selten erst während der Operation. Der Operateur kann dann eine Gewebeprobe aus dem Randbereich der Prostata entnehmen, die sofort analysiert wird (sogenannter Schnellschnitt). Je nach Befund entscheidet er dann, wie viel vom umliegenden Gewebe mit entfernt werden muss.“

Erektionsstörung nach Prostataentfernung – manchmal nur vorübergehend

Kommt auch vor, wenn gefäß- und nervenschonend operiert werden konnte. Während des Eingriffs werden die Nerven vielfach gereizt durch Zug, Druck und auch Wärme, weil die Gefäße mit Strom verödet werden. Die Nerven können dann vorübergehend „beleidigt“ sein und nicht richtig funktionieren. Die Regeneration kann mitunter zwei bis vier Jahre dauern. In dieser Zeit gilt: „use it or lose it“. Männer müssen ihre Schwellkörper regelmäßig trainieren, wenn es mit der Erektionsfähigkeit wieder klappen soll. Andernfalls verändert sich das Gewebe im Penis und eine Versteifung ist auch mit funktionstüchtigen Nerven nicht mehr zufriedenstellend möglich.

Nach der OP – Reha-Maßnahmen zur Wiedergewinnung der Erektionsfähigkeit

Jeder Operateur übernimmt mit dem Eingriff die Verantwortung für den Patienten. Wir führen bei unseren Patienten entsprechende diagnostische Maßnahmen durch. Hier werden je nach Untersuchungsergebnis rehabilitative Maßnahmen für den Penis durchgeführt bzw. Trainingsprogramme aufgestellt. Angefangen von einem Nerventraining über spezielles Potenzmuskeltraining bis hin zum Verhindern einer Penis schrumpfung. Ich verweise an dieser Stelle gerne auf das von mir entwickelte Potenzkrafttraining/PKT, das ich kostenlos anbiete:



Neues für den Mann Boxershorts von daBOIZ: Schluss mit Scheuern und Schwitzen im Schritt



Die innovativen Herren-Boxershorts vom Remscheider Start-up daBOIZ wollen unangenehmes Scheuern und Schwitzen im Schritt vergessen machen. Die beim „Deutschen Patent- und Markenamt“ geschützte Idee: Zwischen Oberschenkeln und Hoden stellen sich in der „daBOIZ-Zone“ elastische Stoffbahnen auf, die den

Hautkontakt verhindern. Das mindert Schweiß, Geruch, Kleben und Scheuern. „daBOIZ steht im amerikanischen Slang für ‚die Jungs‘ oder ‚meine Jungs‘, die besten Kumpels“, sagt Entwickler Michael Müller. „Außerdem ist es ein Ausdruck für die Hoden. Ich wollte eine Männerunterhose kreieren, in der die körpereigenen besten Freunde bestens aufgehoben sind, wie in einer Hängematte“, erklärt der 54-Jährige. Gute Idee, Herr Müller! Weitere Infos: www.daboiz.de



<https://lmy.de/PPE> (Kurz-URL). Außerdem bieten wir ein Durchblutungstraining und ein therapeutisches Schema zur Verbesserung der Zusammensetzung der penilen Infrastruktur an. Natürlich gibt es auch medikamentöse und mechanische Therapien, um die Erektionsfähigkeit wiederherzustellen, etwa um die Reizübertragung in den Nerven zu verstärken. Damit sie wirken, muss das Nerven- und Gefäßgewebe, das für die Erektionsfähigkeit verantwortlich ist, aber auch – zumindest teilweise noch – intakt sein.

Alternativ – und hier spreche ich vom spontanen Geschlechtsverkehr, wenn eine Rehabilitation nicht möglich ist –, bieten sich die Vakuumpumpe und ein Penisring, Gel für die Harnröhre sowie die Schwellkörperselbstinjektion an. Manch einem gruselt es vor dem Gedanken, sich Medikamente in den Penis zu spritzen, aber es ist kaum schmerzhaft. Aber auch in diesem Fall muss der Schwellkörper trainiert werden, damit er beispielsweise auf die lokal verabreichten Medikamente noch reagieren kann. Manchmal ist es auch sinnvoll, schon vor der Operation potenzsteigernde Mittel zu nehmen. Es besteht somit die Hoffnung, dass die Regenerationszeit verkürzt werden kann, u. a. weil ein möglicher positiver Effekt auf die unwillkürlichen nächtlichen Erektionen vorliegt. Männer sollten wissen, dass die Erektionsfähigkeit nach der Operation nicht besser ist, als sie es zuvor gewesen ist. Aber mit

dem richtigen Training oder im besten Fall ohne Hilfsmittel kann man sehr nah an den vorherigen Zustand herankommen.

So verändert sich die Sexualität außerdem

Die Libido, also das Lustempfinden, ist grundsätzlich nicht gestört. Die Ejakulation bleibt aber aus, weil u. a. der größte Anteil der Samenflüssigkeit in der Prostata und den Samenblasen – beides wird bei der Operation entfernt – produziert wird. Trotzdem ist ein Orgasmus möglich, übrigens auch ohne vollständige Erektion. Mitunter kommt es zu einer ungewollten Harninkontinenz beim Orgasmus, der sogenannten Klimakturia. Auch bei dieser Folgeerscheinung kann Beckenbodentraining bzw. das PKT hilfreich sein. Wir leiten unsere Patienten dahingehend professionell an.



Noch mehr Prof. Sommer

Im Podcast „Mann, Ey“ spricht der prominente Männerarzt mit dem Wissenschaftsjournalisten Sebastian Sonntag über Themen, über die Männer immer noch nicht gerne reden. **Reinhören!**



<https://manney.de/>



Dr. Marcus Täuber ist Neurobiologe, Lehrbeauftragter an mehreren Hochschulen und Leiter des Instituts für mentale Erfolgsstrategien in Wien und bringt als Bestsellerautor und Keynote-Speaker neue Erkenntnisse der Hirnforschung auf den Punkt.

Mit positiven Emotionen fördern wir unsere Gesundheit!

Brain Care als tägliches Ritual

Wir haben genug von Krisenstimmung und Horrornews. Unser Gehirn auch. Jetzt heißt es, unsere emotionalen Stärken freizusetzen. Die guten Gefühle sind der Stoff, der unser Leben schön macht, mit dem wir dauerhaft wachsen und Herausragendes vollbringen können und der uns gesünder leben lässt. Der Neurobiologe, psychologische Coach und Speaker Dr. Marcus Täuber sagt uns, wie wir sie ganz einfach in unser Leben holen können.

Wie geht es Ihnen heute Morgen, Herr Dr. Täuber?

Danke der Nachfrage. Ich fühle mich energiegeladener und voller Vorfreude auf die Vorträge der nächsten Wochen. Und da sind wir beim Thema. Denn viele würden mit einem sozial erlernten und sachlichem „Danke gut“ antworten. Die Emotion bleibt dabei verborgen. Das ist nicht gut, denn dadurch wirken wir langweilig, schwer einschätzbar und können keine guten Gefühle auf andere übertragen.

Welche Erkenntnisse hat die Hirnforschung in Zusammenhang mit positiven Emotionen?

Insgesamt zehn gute Gefühle hat die Wissenschaft näher erforscht und kann zeigen: Wir müssen nicht permanent im Glück baden oder in die Selbstliebe tauchen. Entscheidend ist die Häufigkeit, die Frequenz dieser positiven Emotionen. Ein Beispiel: Das Gefühl von Ehrfurcht oder Staunen steht in

Zusammenhang mit Interleukin-6. Dieses Molekül ist für Entzündungen zuständig. Je mehr Ehrfurcht Menschen erleben, umso niedriger ist der Spiegel an Interleukin-6 im Blut. Über unser Gehirn können wir also Entzündungen beeinflussen. Wenn es uns gelingt, mehr Staunen in unseren Alltag zu bringen, zum Beispiel über den Sonnenaufgang, ein Bauwerk oder bei einem Spaziergang im Wald, fördern wir unsere Gesundheit.

Sind Männer und Frauen gleich emotional?

Beide haben ein großes Spektrum an Emotionen und vergleichbar starke emotionale Schwankungen. Klischees überdecken Fakten. Ein Fußballer, der weint, gilt als leidenschaftlich. Eine Frau, die bei einem Liebesfilm in Tränen ausbricht, als emotional. Unterschiede gibt es in Details, wobei auch hier Frauen nicht zwangsläufig emotionaler sind. In einem Bereich verleihen Männer sogar deutlich mehr ihren Emotionen Ausdruck: Nach Trennungen berichten Männer in Online-Foren über stärkeren Herzschmerz, als dies Frauen tun.

In Ihrem Buch „Gute Gefühle“ schreiben Sie, wie wir uns durch Brain Care von Ängsten, Sorgen und Zweifeln befreien können. Wie funktioniert das?

Meine Mission: Neben Body Care sollte auch Brain Care selbstverständlich sein, Psychohygiene wie körperliche Hygi-



Lesenswert

Dr. Marcus Täuber
Gute Gefühle – Nutze die emotionalen Stärken Deines Gehirns
Goldegg Verlag, 22,00 €

ene zum täglichen Ritual werden. Das ist besonders wichtig in einer Welt, die sich immer schneller dreht. Gemeinhin versuchen wir, negative Gefühle wie Angst oder Ärger zu unterdrücken. Das ist kontraproduktiv, da das Gefühl dann umso stärker wieder hochkommt. Beste Strategie laut einer Analyse an über 200 Studien der University of North Carolina in den USA: Diese Emotionen aus einer Außenperspektive beobachten. Mein Tipp: Mindestens doppelt so lange Aus- wie Einatmen. Das sendet Entspannungssignale ans Gehirn. Gefühle kommen und gehen, wenn wir sie nicht mit Gedanken befeuern, meist innerhalb von ein bis zwei Minuten. Sie sind quasi wie Wellen. Mit dieser Strategie können wir lernen, auf den Wellen zu surfen.

Sie sprechen in diesem Zusammenhang auch von emotionalen Vitaminen. Was können wir uns darunter vorstellen und was bewirken diese?

Positive Emotionen sind für mich wie emotionale Vitamine. Gute Gefühle sind nicht nur zum Gutfühlen da. Sie beeinflussen langfristig unsere Gesundheit, steigern unsere Leistung und entwickeln unsere Persönlichkeit. Das zum Beispiel, indem sie unseren Fokus erweitern, uns kreativer und lösungsorientierter machen. Wir machen mehr positive Erfahrungen, was wiederum auf unsere Psyche und Persönlichkeit zurückwirkt. So entsteht eine Aufwärtsspirale im Leben.

Welche Brain-Care-Übung haben Sie selbst heute praktiziert?

Ich habe 25 Minuten lang im Schneidersitz mit halb offenen Augen gegen eine weiße Wand geschaut und beobachtet, was in mir passiert. Also Gedanken, Gefühle und den Körper beobachtet. Das nennt sich Zazen – also Sitzmeditation, die aus dem Zen kommt. Sie hilft mir, mein Gehirn zu putzen.

Danke für das interessante und offene Gespräch, Herr Dr. Täuber!



Dein täglicher Trainingsplan für gute Gefühle

Diese drei Brain-Care-Übungen helfen dir, dein Stresslevel zu senken und das Gehirn mit guten Gefühlen zu füttern:

Atme – gegen Stress

Zweimal kurz durch die Nase einatmen, ohne dazwischen auszuatmen, und dann lange durch den Mund ausatmen. Eine Studie von 2023 der Stanford University in den USA zeigt, dass dieses sogenannte zyklische Seufzen besonders wirksam ist gegen Ängste, Stress und für eine positive Stimmung. Bereits zwei bis drei Atemzüge machen einen Unterschied. In der besagten Studie wurde jeden Tag fünf Minuten lang diese Atemtechnik angewandt.

Zähle den Countdown – gegen Zweifel und Sorgen

Von 30 in Zweierschritten runterzählen. Also 30, 28, 26 ... Dabei möglichst in exakt einer halben Minute auf null kommen, ohne auf die Uhr zu schauen. Also am besten einen Timer stellen. Übrigens ist es egal, ob wir die halbe Minute genau treffen oder nicht: Durch die Übung haben wir uns auf etwas Neutrales konzentriert und so unsere Gedanken geleert. Wir können nun mit einem neuen positiven Gedanken den Alltag fortsetzen.

Wiederhole Affirmationen – für Verbundenheit und Erfüllung

Eine einfache Übung, um mehr gute Gefühle zu erleben: die Augen schließen, sich ein Baby (kann auch ein Tierbaby sein) vorstellen und dem Baby in die Augen blicken. Dann vielleicht lächeln und ein gütiges „Mögest du glücklich sein“ rüberschicken. Die Formel „Mögest du glücklich sein“ können wir beliebig oft wiederholen oder auf uns übertragen. Wir richten unseren Fokus dabei auf uns selbst und schicken uns ein „Möge ich glücklich sein“. Der Alltag fühlt sich erfüllter an und wir kommen besser mit anderen Menschen in Verbindung.



**Prof. Dr. med.
Wolfgang Kamin**

Atemwegsinfekten widerstehen!

Erkältungen machen quälende Beschwerden und rauben uns wertvolle Arbeits- und Freizeit. Vor allem unsere kleineren Kinder sind gefühlt den ganzen Winter über erkäl-

tet. Was tun? Prof. Dr. med. Wolfgang Kamin sagt es uns. Er ist Chefarzt und Klinik-Direktor der Klinik für Kinder- und Jugendmedizin am Krankenhaus Hamm.

Herr Prof. Kamin, 90 Prozent der Atemwegsinfektionen sind viral bedingt und damit kein Fall für Antibiotika, richtig? Das ist richtig! Synthetische antivirale Medikamente sind bisher schweren Verläufen von aggressiven viralen Erregern wie Influenza oder SARS-CoV-2 vorbehalten. Bei Therapie von Erkältungen und herkömmlichen Atemwegserkrankungen spielen für mich pflanzliche Arzneimittel eine besondere und vorrangige Rolle. In meiner klinischen Arbeit ist mir wichtig, möglichst gegen die Ursachen anzusetzen, die Erkrankung abzukürzen und mögliche Komplikationen zu vermeiden.

Sie haben Studien zur Kapland-Pelargonie durchgeführt. Zu welchen Ergebnissen sind Sie gekommen? Nach unseren Untersuchungen kann ich auf jeden Fall bestätigen, dass der Extrakt Eps® 7630

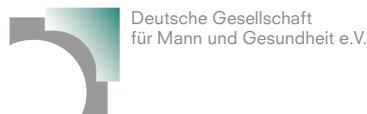
aus Pelargonium sidoides ein hilfreiches Mittel in allen Stadien einer viralen Infektion darstellt. Der Wirkstoff ist in Deutschland bei akuter Bronchitis zugelassen (Umckaloabo®). Mit 30 klinischen Studien mit über 10.000 Patienten, darunter über 4.000 Kindern, ist Eps® 7630 aus Pelargonium sidoides außergewöhnlich gut untersucht.

Was genau haben Ihre Untersuchungen ergeben? Unsere Untersuchungen wiesen eindrucksvolle Effekte des Wirkstoffs auf die Unterstützung des angeborenen Immunsystems auch gegen Corona-Viren nach. Patienten schon ab dem ersten Lebensjahr waren schneller gesund, fühlten sich weniger krank und benötigten weniger Begleitmedikation wie Paracetamol oder ein Antibiotikum. Der Extrakt Eps® 7630 ist damit ein hilfreiches Mittel zu jeder Erkältungszeit.

Kann es uns auch vor Ansteckung mit Atemwegsviren schützen? Laboruntersuchungen deuten darauf hin. Sie ergaben, dass der Wirkstoff Eps® 7630 Erkältungsviren in ihrer Ausbreitung im Körper hemmen kann. Natürlich müssen wir aber weiterhin auch konsequent die Hygieneregeln einhalten, wie z. B. Abstand halten, auf Husten- und Niesetikette und gute Händehygiene achten, um die Weiterverbreitung von respiratorischen Viren zu reduzieren.



IMPRESSUM



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:



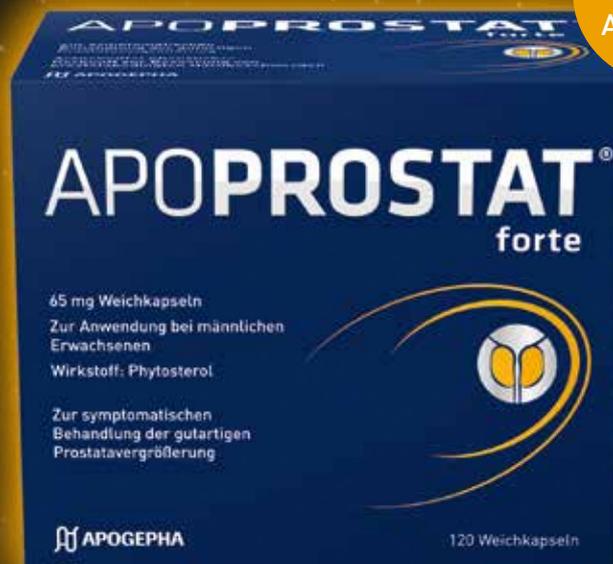
Bildnachweise:

Titelseite: © manfredesser.de
Seite 3: © Prof. Dr. Tibor Szarvas
Seite 4: © Clker-Free-Vector-Images / pixabay.com
Seite 6–7: © Awareness Deutschland gUG
Seite 9: # 2287791021 / shutterstock.com
Seite 10: © Markus Nass
Seite 11: oben: © Felix Burda Stiftung
unten: © janhartmann-photography.com
Seite 12: © Eibner-Pressefoto Memmler
Seite 14: # 2309624 / pixabay.com
Seite 15: © Antoine Midant für Piper
Seite 16–17: © René Vigneron
Seite 18: © Claudia Fahlbusch
Seite 19: # 1756011164 / shutterstock.com
Seite 20–21: © Thermen Club Hotel Betriebs GmbH
Seite 21: © Weleda AG
Seite 22: li.: # 1489838858 / shutterstock.com
re.: © Michael Weniger / Roof Music
Seite 23: oben: © daBOIZ UG
unten: © Michael Weniger / Roof Music
Seite 24: © Minitta Kandlbauer
Seite 26: oben: © Prof. Dr. med. Wolfgang Kamin, Privat
unten: © Rido / fotolia.com

Der Gewinner unseres Herbst-Gewinnspiels ist Herr D. Margenberg, Wermelskirchen. Wir gratulieren und wünschen viel Freude!

Nächtlicher Harndrang? Möge die Nacht wieder zum Schlafen sein.

NEU
in der
Apotheke



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

Mit hochdosiertem Wirkstoff.

AOPROSTAT® forte. Die Kraft des Konzentrats.

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

AOPROSTAT® forte 65 mg Weichkapseln. Wirkstoff: Phytosterol 65 mg. **Anwendungsgebiet:** Arzneimittel pflanzlicher Herkunft zur Besserung von prostatabedingten Harnbeschwerden. Zur symptomatischen Behandlung der benignen Prostatahyperplasie. **Gegenanzeigen:** Überempfindlichkeit gegen den Wirkstoff, Erdnuss, Soja, sonstige Bestandteile, sowie bei nachgewiesener Hypersitosterolämie. **Warnhinweise:** Enthält Erdnussöl und entölte Phospholipide aus Sojabohnen.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt 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