

# MANN OH MANN

Gesundheitsleitfaden für Männer



Deutsche Gesellschaft für  
Mann und Gesundheit e.V.

SICHTWEISEN

**Männergesundheits-Update  
Chancen und Hoffnungen**

**08**

**Früherkennung Prostatakrebs  
Schlechte Aussichten für die  
„kleine Hafenrundfahrt“!**

**20**

**Wege aus der Depression  
Mit oder ohne Antidepressiva?**

**24**

**„MÄNNER, HÖRT  
AUF, EUCH ZU  
STRESSEN!“**

Im Gespräch mit Moderator  
PIERRE M. KRAUSE

**06**



# ANTRIEBSLOS? KEINE LUST MEHR? ZUNAHME DES BAUCHUMFANGS? TESTEN SIE SICH.<sup>1</sup>

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

Zusätzliche Informationen zum Thema Testosteronmangel erhalten Sie bei

Grünenthal Kundenservice



E-Mail: [service@grunenthal.com](mailto:service@grunenthal.com)

Online



[www.testosteron.de](http://www.testosteron.de)



<sup>1</sup> Dies können Symptome eines Testosteronmangels sein.

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

## Wir müssen reden!



Priv.-Doz. Dr. med. Tobias Jäger  
ist Vorstandsmitglied der Deutschen  
Gesellschaft für Mann und Gesundheit e.V.

Wo muss Männergesundheit hin in der Gesellschaft? Unser Titelmann Pierre M. Krause meint im Gespräch mit der „MANN OH MANN“, dass Gesundheitserziehung auf jeden Fall schon in der Schule beginnen sollte, dass Vorsorge Leben retten kann und wir am Männerbild in der Gesellschaft arbeiten müssen, „dem immer noch existenten ‚harten Typen‘ lieb ins Ohr flüstern sollten: Pssst: Echte Männer gehen zur Vorsorge. Chuck Norris war auch schon da. Mehrmals!“ (ab Seite 6). Da bin ich ganz bei ihm. Und beim Stichwort Vorsorge schon beim nächsten interessanten Thema: Die bei Patienten ungeliebte Tastuntersuchung der Prostata über den Enddarm (digital-rektale Untersuchung), umgangssprachlich auch als „kleine Hafensrundfahrt“ bezeichnet, entfällt möglicherweise demnächst im Rahmen der Prostatakrebsvorsorge. Die Hintergründe dazu lesen Sie auf den Seiten 8 und 20.

Es bleibt spannend in dieser Ausgabe: Ex-Fußballprofi Norbert Nachtweih nimmt uns mit auf eine Zeitreise ins Jahr 1976 zu den damaligen Geschehnissen seiner waghalsigen Flucht in den Westen (ab Seite 12).

Eher um Äußerlichkeiten, nämlich um Pflege und gute Outfits, geht es ab Seite 16. Gedanken von Autor und Podcaster Fabian Hart („Zart Bleiben“) finde ich in diesem Zusammenhang passend: Er fragt sich nämlich, wieso Duschgels für Männer klingen wie eine Reise zum Mittelpunkt der Erde, von der man vermutlich nie mehr zurückkehrt.

Von einer Frage zur Feststellung: Ich gebe es zu, liebe Leser, ich bin stolz! Denn mein Buch „Männergesundheit“ ist gerade erschienen – der Hinweis auf selbiges ist beim Durchblättern dieser Ausgabe ja nicht zu übersehen! Ich möchte es Ihnen wärmstens ans Herz legen! Es ist ein modernes Standardwerk, in dem Sie auf all Ihre Fragen zu Männergesundheitsthemen fundierte und verständliche Antworten erhalten. Ich habe es für Sie geschrieben, mit dem Ziel vor Augen – wie es auch Pierre M. Krause hat –, Männergesundheit in der Gesellschaft fest zu etablieren!

Ich wünsche Ihnen eine interessante Lesezeit!

Ihr

Priv.-Doz. Dr. med. Tobias Jäger

# Mann»OH«Mann

## Bitte nicht füttern!

*Welche selten gewordene Spezies unbedingt erhalten bleiben sollte.*

Der Wandel in unserer Gesellschaft lässt sich vielleicht am besten an einem bestimmten Hinweisschild erklären. Zu sehen ist es vereinzelt in Restaurants, deutlich häufiger aber zum Beispiel in abgelegenen Almhütten: „Wir haben kein WLAN! – Tut doch einfach so, als ob wir 1980 hätten, und redet miteinander!“ Einerseits ist das ziemlich lustig, andererseits ist das aber auch sehr traurig: die Menschen daran erinnern zu müssen, dass es auch mal ein Leben ohne Handy gab. Ebenso daran, dass ein solches Leben tatsächlich möglich war und sogar funktioniert hat!



Ein Raum, der eigens dafür da ist, um sich in ruhiger Atmosphäre die Zeit zu nehmen, ein Buch oder eine Zeitung zu lesen. Man kann in Wörtern versinken, die Seele baumeln lassen und seinen Gedanken nachschweifen. Herrlich! Selbstverständlich ist die Frage erlaubt, ob das nicht auch auf dem heimischen Sofa möglich ist. Doch, natürlich ist es das! Aber jetzt mal ehrlich:

Wer schafft das in einem oft hektischen Alltag? Zwischen Büro und Abwasch, zwischen Steuererklärung und Gartenarbeit ist der schnelle Griff zum Handy oft praktischer als das Innehalten bei der genussvollen Lektüre eines guten Buchs oder einer Zeitung.

Das anfangs erwähnte Schild müsste für einen Lesesaal etwas umgeändert werden: „Tut doch einfach so, als ob wir 1880 hätten, und lest miteinander!“

Beim Anblick mehrerer Menschen, die in einem Raum beisammensitzen und schweigend in Bücher und Zeitungen vertieft sind, drängt sich aber das Aufhängen noch von einem weiteren Schild auf. Zumindest dann, wenn aus Versehen ein Vertreter der „Generation Handy“ vorbeikommt und nichts ahnend einen Blick hineinwirft: „Bitte nicht anfassen, die sind echt!“ Oder: „Bitte nicht füttern!“

Eine noch größere Reise in die Vergangenheit lässt sich beim Bummel durch einen der vielen schönen Kurorte unternehmen. Oft gibt es dort noch einen Lesesaal. Meistens befindet sich dieser in einem reizenden, historischen Ambiente. Ja, ein Lesesaal wirkt völlig aus der Zeit gefallen. Aber eigentlich ist es total schön, dass es eine solche Einrichtung noch gibt. Und zwar nicht als Museum, sondern im täglichen Betrieb.

Hoffen wir, dass uns diese selten gewordene Spezies des WLAN-unabhängigen Genuss-Lesers noch lange erhalten bleibt. Nicht im Museum, aber auch nicht nur in den Lesesälen eines Kurorts. Gerne auch im Stadtpark, im Lieblingscafé oder auf der heimischen Terrasse. Tut einfach ab und zu so, als ob die Welt mal stillsteht – und lest!

Euer Mann»OH«Mann

# Inhalt

## MANN OH MANN – Herbst 2024

|  |    |
|--|----|
| Editorial  | 3  |
| Kolumne: Mann»OH«Mann<br>Bitte nicht füttern!  | 4  |
| Moderator Pierre M. Krause<br>„Vorsorge – Chuck Norris war auch schon da! Mehrfach!“   | 6  |
| Männergesundheits-Update<br>Chancen und Hoffnungen   | 8  |
| Ex-Fußballprofi Norbert Nachtweih<br>Zwischen zwei Welten  | 12 |
| Homeoffice, Auto, Couch – Bewegung für Vielsitzer  | 14 |
| Pflege & coole Outfits –<br>Mann, bist du schön!   | 16 |
| Naturfreund<br>Sportler und ihre Outdoor-Hotspots<br>Folge 1: Trailrunner und Skibergsteiger Philipp Reiter über Bad Reichenhall | 18 |
| Früherkennung Prostatakrebs<br>Schlechte Aussichten für die „kleine Hafenrundfahrt“!   | 20 |
| Mann intim<br>Der Patientenfall mit Prof. Sommer<br>Folge 3: Haarverlust – ein Quantum Trost                                     | 22 |
| Wege aus der Depression<br>Mit oder ohne Antidepressiva?   | 24 |
| Witze, Impressum   | 26 |





**Moderator Pierre M. Krause**

## **„Vorsorge – Chuck Norris war auch schon da! Mehrfach!“**

**Den Mann kennen Sie! Sein Name steht seit Jahren für ausgezeichnete Unterhaltung im Fernsehen: Wir sprechen über Pierre M. Krause! Und wir sprechen mit ihm ... übers Prokrastinieren in Sachen Vorsorge, Schlüsselmomente und was er „harten Typen“ ins Ohr flüstern würde. Bitte lesen!**

**Die DGMG möchte Männergesundheit fördern und durch informative Kommunikation voranbringen. Sie selbst setzen sich auch dafür ein. Sind Sie aus Überzeugung aktiv oder gab es einen besonderen Moment, der den Ausschlag dafür gab?**

Wenn ich hier nicht zugeben würde, dass grundsätzlich auch ich in Sachen Vorsorge zum Prokrastinieren neige, würde ich lügen. Und das will ich ja nicht.

Mein Vater ging in meinem Alter bereits zur Vorsorge und empfahl mir

mit zunehmendem Alter stets, das doch auch bald zu tun. Spätestens als ein Freund von ihm an Prostatakrebs verstarb, wurde mir der Ernst der Lage bewusst. Dieser Freund ging nie zu präventiven Untersuchungen und man musste seiner Frau später mitteilen, dass eine Früherkennung womöglich sein Leben hätte retten können. Das war ein Schlüsselmoment für mich. Das Prokrastinieren hatte also ein Ende.

**Männer gelten im Vergleich zu Frauen als Vorsorgemuffel. Woran, glauben Sie, liegt das? Ist es bei Männern das nicht Ernstnehmen von Vorsorge und Früherkennung, die Furcht vor den Untersuchungen oder eher die Sorge, es könnte eine unangenehme Diagnose zutage treten?**

Ohne Geschlechter-Klischees bemühen zu wollen, würde ich Männern da tatsächlich eine gewisse Nachlässigkeit attestieren. Ich kenne es ja von mir selbst. Woran das liegt, kann ich nur vermuten. Vielleicht ist es die archaische Freude an der Gefahr, Verdrängung oder schlicht Faulheit.

**Glauben Sie, dass Humor eine Rolle in der Kommunikation von Vorsorge und Früherkennung spielen kann, um die Aufmerksamkeit der Männer zu gewinnen und sie zu überzeugen?**

Humor hat die Kraft, auch manch ernstem Thema das Monströse zu nehmen und den Zugang zu schwereren Angelegenheiten zu erleichtern. Also: Ja, unbedingt.

**Pierre M. Krause** ist vielseitig, witzig und schnell. Sein Intellekt und sein feinsinniger Humor machen ihn einzigartig und zum beliebten Gastgeber und Gesprächspartner seiner Gäste. Durch seine charmante Art schafft er immer wieder Fallhöhe – von Feuilleton bis Klamauk. Mit 616 Ausgaben in 16 Jahren der Pierre M. Krause Show hat niemand länger als er in Deutschland das Format Late Night geprägt. Seine Show „Gute Unterhaltung“ läuft seit 2022 monatlich. Seine Gabe für Momente mit Haltung und Komik beweist er ebenfalls, wenn er sich in den inzwischen 30 Folgen „Krause kommt“ mit seinen prominenten Gastgebern unterhält, bei denen er sich für zwei Tage einquartiert, und in der „Kurzstrecke“ mit inzwischen über 100 Ausgaben. Seit 2005 ist Pierre zudem festes Mitglied im Rate-Panel von „Sag die Wahrheit“. Ausgezeichnete Unterhaltung präsentierte er schon mit Formaten wie „In Deutschland um die Welt“ oder „Es geht um mein Leben“, das zweimal für den Grimme-Preis nominiert war, sowie in „TV-Helden“, das mit dem Deutschen Fernsehpreis prämiert ist. Sein erstes Buch „Hier kann man gut sitzen“ ist 2012 im rowohlt-Verlag erschienen.



**Die PROBASE-Studie hat kürzlich belegt, dass die digital-rektale Untersuchung (DRU) – umgangssprachlich auch gerne als „kleine Hafenrundfahrt“ bezeichnet – kaum geeignet ist, Prostatakrebs im Frühstadium aufzuspüren, dies mithilfe einer frühzeitigen Bestimmung des PSA-Basiswerts (prostataspezifisches Antigen) jedoch sehr gut gelingen kann. Glauben Sie, dass mehr Männer zur Vorsorge kämen, wenn die DRU in der Vorsorge wegfiel?**

Ich habe jedenfalls bisher noch keinen Mann kennengelernt, der wegen der DRU zur Vorsorge gegangen ist. Es ist sehr gut vorstellbar, dass der Wegfall derselben da hilfreich sein kann. Gleichzeitig muss man aber auch wissen, dass diese Untersuchung nicht so schlimm ist, wie manch einer vermuten mag. Der Prozess ist nicht vergnügungssteuerpflichtig, aber eben auch nicht schlimm und besonders lange dauert er auch nicht. Ich arbeite seit über 20 Jahren beim Fernsehen – ich habe schon Schlimmeres ausgehalten.

**Frauen werden schon als Teenager an Vorsorge „herangeführt“. Wäre es Ihrer Meinung nach ein guter Ansatz, bei jungen Männern im Alter von 16 oder 17 Jahren eine Art letzte U-Untersuchung ins Leben zu rufen? Vor allem auch im Hinblick auf Hodenkrebs, der ja insbesondere junge Männer betrifft?**

Absolut. Das frühe Heranführen solcher Vorsorgeuntersuchungen bringt eine Routine mit sich, die Frauen schon lange mit einer Selbstverständlichkeit kennen. Diese Selbstverständlichkeit auch unter Männern herzustellen, trüge zudem auch einen Hauch von Gleichstellung. Gefällt mir. Wahrscheinlich ist es also an der Zeit.

**Wo muss Männergesundheit hin in der Gesellschaft?**

Es wäre sicher sinnvoll, solche Dinge bereits in der Schule zu vermitteln. Zu lernen, wo welche Organe sitzen und was sie da so den ganzen Tag machen, ist das eine. Das andere wäre das Wissen darüber, wie man sie gesund hält und was für eine tragende Rolle die Vorsorge dabei spielt. Dass Vorsorge Leben retten kann. Und den immer noch existenten „harten Typen“, die am veralteten Männerbild festhalten, muss man lieb ins Ohr flüstern: Pssst: Echte Männer gehen zur Vorsorge. Chuck Norris war auch schon da. Mehrmals.

**Letztlich hat Gesundheit viele Aspekte – wie lautet Ihr Tipp für Männer, lieber Herr Krause?**

Ich bin da sicher kein Vorbild und kann mich daher nur zurückhaltend äußern. Bei meiner Vorsorgeuntersuchung wurde ein ganz leicht erhöhter Blutdruck festgestellt. Woran das läge, fragte ich. „Stress“, war die Antwort des Arztes. Mein Tipp also: Hört auf, Euch zu stressen! Ich mache das gerne vor.



Männergesundheits-Update

# Chancen und Hoffnungen

Liebe Männer, hier richten die Fachärzte der DGMG e.V. direkt das Wort an Sie: Sommer, Jäger, Baumhäkel und Szarvas teilen mit Ihnen den neuesten Wissenstand in Sachen Vorsorge. Es geht um die Erektion, die Hafentransitzeit und die Bauchorta-Messung. Ausführlicher ist das Gespräch mit Laborleiter Prof. Szarvas. Er sagt Ihnen, wie Gentests heute und in Zukunft die Krebsprävention und -therapie mitgestalten können.

**Prof. Frank Sommer:**  
„Erektile Dysfunktion ist meistens heilbar!“

Sie bemerken einen Verlust von Erektionshärte und Ausdauer beim Sex? Dann warten Sie nicht länger! Handeln Sie sofort! Das Ziel sollte sein, dass Sie wieder eine spontane, erfüllende, sehr gute Sexualität erleben. Darüber hinaus sollen defekte Strukturen in Ihrem Körper wieder verbessert werden. Um das Ziel sicher zu erreichen, ist eine umfassende, sorgfältige Untersuchung absolut notwendig! Hierbei muss unter anderem die Nervenfunktion gemessen werden, denn Nerven spielen für die Sexualität eine große Rolle (Reizweiterleitung). Ebenso wichtig ist es, die Durchblutung des Penis zu prüfen! Wie viel Blut fließt in den Schwellkörper hinein und wie gut wird es gehalten? Fließt zu viel Blut aus den Schwellkörpern heraus? Die sogenannte Doppler-Duplex-Sonographie liefert Antworten auf diese Fragen und hilft darüber hinaus zu bestimmen, wie es um die Zusammensetzung des Schwellkörpers bestellt ist. Das heißt, wie viel

die Erektion förderndes und sie hemmendes Gewebe im Schwellkörper vorhanden ist. Dass die Bestimmung dieser individuellen Parameter sehr wichtig ist, erklärt sich Männern über den natürlichen Erektionsablauf von selbst. Die aus der mehrstündigen und mehrteiligen Untersuchung gewonnenen Informationen bieten allerbeste Aussichten auf eine präzise und zielführende Behandlung und eine rasche und nachhaltige Heilung!

**Priv.-Doz. Dr. Tobias Jäger:**  
Prostatakrebsvorsorge – bald ohne „kleine Hafentransitzeit“?

Das Ziel der Prostatakrebsfrüherkennung beim Mann ab dem 45. Lebensjahr ist klar: Sie soll Prostatatumore frühzeitig entdecken. Daher wird sie von allen Fachgesellschaften und Krankenkassen ohne Einschränkungen empfohlen. Selbstverständlich auch meinerseits. Aktuell zu hinterfragen sind allerdings die diagnosti-





**Prof. Dr. Frank Sommer** ist Facharzt für Urologie, Andrologie, Sportmedizin und Sexualmedizin (FECSM) und Präsident der DGMG e.V., Hamburg  
[maennergesundheitsinfo.info](http://maennergesundheitsinfo.info)



**Priv.-Doz. Dr. med. Tobias Jäger** ist Facharzt für Urologie und Andrologie in der Urologischen Praxisklinik in Essen und Vorstandsmitglied der DGMG e.V.  
[upk-essen.de](http://upk-essen.de) · [maennerarzt.com](http://maennerarzt.com)



**Priv.-Doz. Dr. med. Magnus Baumhäkel** ist Facharzt für Innere Medizin, Kardiologie und Angiologie und Vorstandsmitglied der DGMG e.V.  
[gefasspraxis-saarbruecken.de](http://gefasspraxis-saarbruecken.de)

schen Untersuchungsmethoden: Anlass dazu gibt die „PROBASE“-Studie, die zu dem Ergebnis kommt, dass die als Kassenleistung angebotene manuelle Prostata-Tastuntersuchung über den Enddarm, die digital-rektale Untersuchung (DRU), umgangssprachlich auch als „kleine Hafentransport“ bezeichnet, nicht geeignet ist, um Tumore der Prostata im Frühstadium aufzuspüren. Die Studienautoren glauben, dass einer der Gründe darin besteht, dass die Gewebeveränderungen in der Prostata womöglich zu gering sind, um sie mit dem Finger aufzuspüren. Darüber hinaus treten Prostatakarzinome auch in Bereichen der Prostata auf, die mit einem Finger nicht zu erreichen sind. Die sichere Diagnose von Tumoren im Frühstadium gelingt nach Erkenntnissen der PROBASE-Studie jedoch mithilfe einer frühzeitigen Bestimmung des PSA-Basiswerts im Alter von 45 Jahren und weiterführenden PSA-Wert-Kontrollen. Zwar kann die PSA-Konzentration auch bei der Benignen Prostatahyperplasie (gutartiger Prostatavergrößerung), infektbedingt bei Prostatitis oder nach Kompression der Prostata, z. B. nach einer langen Radtour, selten auch nach digital-rektaler Untersuchung erhöht sein. Prostatakarzinome produzieren jedoch signifikant mehr PSA als das gesunde Prostatagewebe, sodass sich dieser Marker in der Früherkennung des Prostatakarzinoms als fester Bestandteil – bislang meist als Wahlleistung – etabliert hat. Und lassen Sie mich Ihnen dies sagen: In qualifizierten Händen gelingt über PSA-Wert-Bestimmung bereits heute schon die Unterscheidung von „harmlosen“, langsam wachsenden Tumoren und aggressiven, schnell wachsenden Tumoren, wodurch sich eine mögliche Überdiagnose – vor der viele Männer Angst haben und darum gar nicht erst zur Vorsorge gehen – sicher ausschließen lässt. Meine Anregung für eine nötige Anpassung der

Kassenleistung im Rahmen der Früherkennung: ein niedrigschwelliges Vorsorgeangebot auf der Basis wissenschaftlicher Fakten zu schaffen – ohne die von vielen Männern als abschreckend empfundene „Hafentransport“! Damit stünden die Chancen gut, in Zukunft mehr als nur 1/3 der Männer für das sinnvolle Angebot der Vorsorge zu gewinnen.

Lesen Sie zum Thema auch das ausführliche Interview mit PD Dr. Jäger auf Seite 22/23.

### **Priv.-Doz. Dr. Magnus Baumhäkel:** Für Männer ab 65 wichtig – das Ultraschall-Screening der Bauchaorta

Eine Vorsorge, die meiner Meinung nach von Männern zu selten wahrgenommen wird, ist das Ultraschall-Screening der Bauchschlagader (abdominelle Aorta, Bauchaorta). Vor allem Männern ab dem 65. Lebensjahr rate ich zu dieser Vorsorgeuntersuchung – insbesondere, wenn sie Raucher sind und/oder Bluthochdruck haben. In den Industrienationen lässt sich bei 4–8 Prozent aller über 65-jährigen Männer ein abdominales Aortenaneurysma nachweisen, aber nur bei 1 Prozent der Frauen der gleichen Altersgruppe. Die Gefahr: Eine krankhafte Erweiterung der Bauchschlagader, ein sogenanntes Bauchaortenaneurysma, spüren sie in der Regel nicht. Es entwickelt sich meist symptom- und schmerzfrei, weshalb es oftmals nur per Zufallsbefund entdeckt wird. Ab einem gewissen Durchmesser (ca. 5 cm) steigt das Risiko des Einreißen (Ruptur) – ein lebensbedrohlicher Notfall, der leider – trotz moderner Intensivmedizin und Technik – oft tödlich verläuft.

»»»»

Das Ultraschall-Screening der Bauchschlagader bietet eine kostengünstige, völlig ungefährliche und sehr genaue Möglichkeit, eine derartige Katastrophe zu verhindern. Es ist auch die Methode der Wahl für die Überwachung bekannter, aber noch nicht behandlungsbedürftiger Bauchaortenaneurysmen. Nehmen Sie die Chance wahr, liebe Männer!



## Das Interview :

Im Gespräch mit Prof. Dr. Tibor Szarvas zum Potenzial von Gentests in der Vorsorge und Therapie von Prostatakrebs

### Herr Prof. Szarvas, welche Rolle spielen Gentests beim Prostatakrebs?

Eine immer wichtigere! Vor allem die sogenannte BRCA/HRR-Testung. Hierbei handelt es sich um eine genetische Untersuchung am Tumor- oder Normalgewebe. Die Analyse soll bestimmen, ob krank machende oder pathogene Veränderungen in der Erbsubstanz der Patientenproben vorhanden sind. Vor allem geht es um das BRCA-Gen, das für die Reparatur von Fehlern in der Genstruktur der Erbsubstanz zuständig ist. Wenn das BRCA-Gen verändert ist (mutiert), kann das zu vermehrten Krebserkrankungen führen, weil die krebsverursachenden Fehler nicht mehr repariert werden. Wird die Mutation durch eine Untersuchung bestätigt, dann hilft dieses Wissen sowohl bei der Therapiewahl des Patienten als auch bei der Vorbeugung in der Familie. Beispielsweise kann mit regelmäßigen und früher einsetzenden Vorsorgeuntersuchungen gezielt nach BRCA-assoziierten Krebserkrankungen, z. B. Brust- oder Eierstockkrebs, gesucht werden, die aber über gezielte Präventionsmaßnahmen vermieden werden können. Bei einer frühzeitigen Erkennung sind die Heilungschancen viel größer. Bei Männern, wo kein Prostatakarzinom bekannt ist, aber eine BRCA-Keimbahn-Positivität nachgewiesen ist, empfehlen die aktuellen EAU-Leitlinien den Start eines Prostatakarzinom-Screenings ab dem Alter von 40 Jahren.

### Wird allen Männern mit Prostatakrebs zur BRCA-Testung geraten?

Nein! Die Leitlinien des US-amerikanischen NCCN (National Comprehensive Cancer Network) empfehlen eine genetische Testung bei positiver Familienanamnese für das Prostatakarzinom sowie bei Vorliegen von lokal begrenzten (high- oder very-high-risk) und bei allen metastasierten Prostatakarzinomen. Eine positive Familienanamnese liegt vor, wenn ein Bruder

oder Vater oder mehrere Familienmitglieder im Alter von unter 60 Jahren eine Prostatakarzinomdiagnose haben oder wenn es Familienmitglieder gibt, die am Prostatakarzinom verstorben sind. Ebenso, wenn drei oder mehr Krebserkrankungen bei Familienmitgliedern im Alter von 50 oder jünger diagnostiziert worden sind.

### Wie werden die Ergebnisse des BRCA-Tests analysiert und interpretiert?

Die Analysen werden in dafür ausgestatteten Laboren, öfter aber in pathologischen Instituten durchgeführt, in denen auch die Erfahrung zur Interpretation der Ergebnisse zur Verfügung steht. Diese Information wird dann, je nach Ausgangssituation, vom behandelnden Onkologen oder bei Keimbahnanalysen im Rahmen einer genetischen Beratung mit den betroffenen Personen diskutiert. Wird eine vorhandene BRCA-Mutation im Tumorgewebe gefunden (sog. somatische Mutation), kann das die Behandlung beeinflussen. Bei einer zusätzlich im Blut festgestellten, vererbten Mutation (sog. Keimbahnmutation) sollte nach ausführlicher Beratung auch die Familie untersucht werden.



### Was bedeutet ein positives BRCA-Testergebnis für die Vorsorge der Familienmitglieder und für die Therapie des Patienten?

Da die Testung auf das Vorliegen einer Keimbahnmutation einen Einfluss auf das Screening, die Therapie des Patienten (personalisierte Medizin) sowie auf die Testung von Familienangehörigen haben kann, muss natürlich ein ausführliches erklärendes Gespräch im Vorfeld geführt werden, u. a. zum Zweck der genetischen Testung, zu den potenziellen Arten von Testergebnissen, rechtlichen Aspekten, zum GINA Law (Genetic Information Nondiscrimination Act) und zum Datenschutz. Außerdem ist im Vorfeld einer Keimbahntestung eine vorherige Zusage der Kostenübernahme durch die Krankenkasse wichtig, denn diese Bluttests sind sehr teuer.

### Wen können Männern mit Prostatakrebs, die den BRCA-Test in Betracht ziehen, ansprechen?

Erste Ansprechpartner sind die behandelnden Onkolog\*innen. In den meisten Zentren wird aktuell die genetische Beratung ausgebaut. Es gehört heute zum Standard, dass der BRCA-Test im Falle eines fortgeschrittenen Prostatakarzinoms angeboten und durchgeführt wird.



**Prof. Dr. Tibor Szarvas** ist Wissenschaftlicher Laborleiter der Klinik für Urologie am Universitätsklinikum Essen und Vorstandsmitglied der DGMG e.V.

## Gesundheitsbewusstsein und Vorsorge für ein langes Männerleben!



**Buchvorstellung**



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

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

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

**T. Jäger „Männergesundheit“**  
**Was Männer wissen sollten,**  
**um gesund zu bleiben**  
**Springer, 24,99 €**  
**ISBN 978-3-662-68404-7**



# Ex-Profifußballer Norbert Nachtweih

## Zwischen zwei Welten



**Norbert Nachtweih**, geboren 1957 in Sangershausen, spielte in der DDR-Oberliga bei FC Chemie Halle, bevor er 1976 in den Westen floh. Mit Eintracht Frankfurt hat er den UEFA-Cup und den DFB-Pokal gewonnen. Dann wechselte er zu Bayern München, wo er die Deutsche Meisterschaft und den DFB-Pokal gewann, und anschließend zu Cannes. Von dort kehrte er zurück zu Eintracht Frankfurt und spielte zum Abschluss in Waldhof Mannheim. Heute arbeitet Norbert Nachtweih im Jugendbereich bei Eintracht Frankfurt.

**Rein ins Taxi. Tür zu. Und los. Die Fahrt über die Galata-Brücke in Istanbul ist am 16. November 1976 die erste spektakuläre Flucht eines DDR-Profifußballers. Es ist die Republikflucht des Junioren-Nationalspielers Norbert Nachtweih, der danach bei Eintracht Frankfurt und Bayern München einer der erfolgreichsten Bundesliga-Profis der 1980er-Jahre wurde und vier Meistertitel, drei DFB-Pokalsiege und einen Europapokal-Triumph feierte. Die Schatten seiner Flucht holen ihn selbst erst spät ein ...**

**Herr Nachtweih, Sie waren der erste Profifußballer, der 1976 aus der DDR in den Westen floh. Können Sie uns zu den Ereignissen von damals noch einmal mitnehmen?**

Ich erinnere mich an echte Wut im Bauch. Wir waren am 15. November 1976 im Mannschaftshotel in Bursa, gut zwei Stunden von Istanbul entfernt. Am Nachmittag habe ich mit der U21-Nationalmannschaft der DDR gegen die Türkei gespielt. In diesem edlen und großen Hotel haben sich meine Mannschaftskollegen über die Etagen verteilt. Die einen waren im Pool. Womöglich einige sogar im Hamam. Und andere, wie ich, waren an der Bar. Mein guter Freund Jürgen Pahl kam dort mit einem Amerikaner ins Gespräch, was für uns natürlich strengstens verboten war. Kontakte mit Personen aus dem kapi-

talistischen Ausland, insbesondere aus der BRD oder den USA, waren tabu. Aber daraus machte sich Jürgen wenig. Ich stieß immer mal dazu. Da die Englisch-Unterrichtsstunden für mich aber Freistunden waren, verstand ich kaum ein Wort. Ich schaute Jürgen allerdings immer mal interessiert über die Schulter und bekam mit, dass es ernster wurde. Irgendwann sahen uns die Verantwortlichen unseres Teams, die von den Türken zu einer Party eingeladen waren. Da es schon kurz nach unserem Zapfenstreich war, machten sie ein echtes Fass auf. „Das kostet“, oder so etwas haben sie gesagt und auf den Lift gezeigt. Wir mussten also auf die Zimmer. Und mir war klar, dass eine Strafe ins Haus stehen würde. Vermutlich eine saftige Geldstrafe oder mal wieder ein Verbot für Auslandsreisen. Das kannte ich schon.

Zu meiner Überraschung hatte Jürgen aber ein späteres Treffen mit dem Amerikaner in dessen Suite organisiert. Und da kam dann eins zum anderen: Der Reiseleiter bot uns an, uns zu helfen. Vor dem Abflug von Istanbul nach Ost-Berlin sollten wir die Freizeit auf dem großen Basar nutzen, um mit dem Taxi in das Istanbul Hotel zu fahren, wo der Reiseleiter am nächsten Tag sein würde. Das war der spontan entstandene





## Lesenswert

Norbert Nachtweih mit Mathias Liebing  
*Zwischen zwei Welten*  
Edel Sports, 22,00 €

Plan. Nach wenigen Stunden Schlaf stand ich also vor der Frage, ob ich den Schwanz einziehe oder nicht. Da ich aber in den Monaten zuvor immer die große Klappe hatte, konnte ich da nicht kneifen. Und da Jürgen mitzog, saß ich dann tatsächlich in dem Taxi in die Freiheit.

### **Wie erging es anschließend Ihrer im Osten verbliebenen Familie?**

Für mich war es so etwas wie ein Lausbubenstreich. Ein Abenteuer. Für meine Familie war es der Beginn einer schweren Zeit. Denn zum einen war ich als damaliges Nesthäkchen und Stolz der ganzen Sippe über alle Berge. Auf Nimmerwiedersehen. Zum anderen bekamen sie es nun mit der Stasi zu tun. Meine Mutter dachte schon, dass sie und mein Vater in den Stasi-Knast einfahren, weil sie zum Verhör ihre Zahnbürsten mitbringen mussten. Dass es denen um DNA-Spuren ging, wusste ja niemand. Viel schlimmer wurde es nicht, wobei ich später durch meine Stasi-Akte erfahren habe, wie sie beobachtet und abgehört wurden. Bei meiner Schwester wurde zeitweise sogar die Wohnung verwandt.

### **Ein weiterer Profifußballer aus der DDR, Lutz Eigendorf, der 1979 in den Westen floh, kam bei einem mysteriösen Autounfall ums Leben. Man meinte, es sei Mord gewesen ... Fürchteten auch Sie zeitweise um Ihr Leben?**

Nein, absolut nicht. Aus heutiger Sicht klingt das bestimmt naiv. Aber ich hatte keine Angst. Ich hätte ja auch nicht gedacht, dass die Stasi im Westen einfach so ihr Unwesen treiben konnte. Dieses Ausmaß habe ich erst später erfahren und verstanden. Letztlich habe ich mich mit Jürgen Pahl, meinem Mitflüchtling, schon in den ersten Tagen im Westen dazu entschieden, dass wir uns nicht politisch äußern. Dass wir die Politiker in Ost-Berlin nicht reizen wollen. Auch, um unsere Familien zu schützen. Lutz Eigendorf war nicht so vorsichtig. Leider, ganz im Gegenteil. Er hat es mit dem Leben bezahlt.

### **Die Schatten Ihrer Flucht holten Sie erst später wieder ein, oder?**

Tatsächlich. Ich habe lange einen Bogen um meine Vergangenheit gemacht, mich nie so richtig damit beschäftigt. Damit ging es mir gut und ich konnte immer ruhig schlafen. Letztlich ist meine Geschichte, da ich ja in den Medien auch nie besonders laut war, vielleicht auch ein Stück in Vergessenheit geraten. Dies änderte sich erst mit der NDR-Doku und nun mit dem Buch. Für die Recherchen habe ich mich entschlossen, dann doch in meine Stasi-Akte einzusehen.

### **Wie ging es Ihnen, als Sie Ihre Stasi-Akte zum ersten Mal einsahen?**

Lange war ich sehr entspannt. Wirklich locker, weil da ja auch eine Menge großer Mist drinsteht. Dazu die Amtssprache. Und die Begründung ihrer eigenen Verfehlungen. Das hat mich amüsiert. Bis dann aber etwas zu lesen war von „Rückführung“ und die Überlegungen, mich über eine West-Spedition in den Osten zurückholen zu wollen. Erst kürzlich habe ich dann verstanden, dass die Stasi sogar in meiner Wohnung in Frankfurt war. Es gibt Bilder von meinem Schlafzimmer und meinem Schäferhund. Da wird mir auch heute noch anders, auch wenn ich weiterhin gut schlafen kann.

### **Ihr Buch trägt den Titel „Zwischen zwei Welten“. Was sind Ihre prägendsten Erfahrungen, die Sie mit diesem Titel verbinden?**

Durch das Buch musste ich intensiv über mein Leben nachdenken, was ich im Buch dann auch so festgehalten habe. Geradeheraus, ohne etwas zu verstecken. Kurz zusammengefasst steht unter dem Strich, dass ich die DDR geliebt habe. Die Leute dort, meine Familie, das Leben, meine Jugend, meine Kindheit. Diese Welt habe ich bis zu meiner Flucht genossen. Die andere Welt habe ich ausgekostet. Das mache ich bis heute. Für mich ist die Flucht ein fortwährendes Abenteuer, was ich zu keiner Sekunde bereut habe. Ich hatte die Möglichkeit, den Traum zu leben, den so viele DDR-Bürger hatten: die Welt zu sehen. Wirkliche Freiheit zu erleben.

*Herr Nachtweih, vielen Dank für das spannende Gespräch!*

# Homeoffice, Auto, Couch Bewegung für Vielsitzer



## Office-Freunde

**Rücken und Sitzen sind nicht die besten Kumpels. Darum brauchen Männer in Bürojobs Sitzmöbel, die eine Art Mediator sind. Gibt's das? Wir haben bei einem Hersteller für Office-Lösungen nachgefragt, der bereits mehrfach Auszeichnungen der AGR e.V. (Aktion Gesunder Rücken e.V.) für seine Bürostühle erhalten hat. Dieter Wolf vom Oberpfälzer Unternehmen Haider Bioswing gab uns gerne Auskunft.**

**Herr Wolf, Rücken und Sitzen sind keine „besten Freunde“. Was leisten die Sitzmöbel Ihres Unternehmens, um die Beziehung zu verbessern?**

Bürostühle sind heutzutage im Prinzip alle ergonomisch gestaltet, d. h. sie passen sich an unterschiedliche Menschen individuell an. Allerdings sind nicht alle gleich beweglich, und leider wird zu oft und zu viel Wert auf die Abstützung des Körpers gelegt anstatt auf die gezielte Bewegungsförderung. Die rund 650 Muskeln des Körpers sind aber von Natur aus auf Bewegung programmiert und brauchen deshalb wechselnde An- und Entspannung. Unsere Lösung dafür ist eine im Stuhl integrierte Schwingmechanik. Sie entkoppelt den Sitzenden vom starren Boden und reflektiert beim Sitzen entstehende Mikroschwingungen präzise, sodass ein kontinuierliches und automatisches Bewegungsplus während der Arbeit entsteht. Das System wirkt körperzentrierend und bietet der Musku-

latur Anspannung und Entspannung im Wechsel. Damit wird Sitzen tatsächlich zum täglichen Bewegungstraining. Rückenschmerzen kann so effektiv vorgebeugt werden.

### **Tolle Erfindung: Nackenstütze!**

*Jede Stunde ca. 30 Sekunden bis 1 Minute den Kopf entspannt zurücklegen wirken fast schon Wunder. Wenn dann dabei auch noch gezielte Atemübungen gemacht werden, kann man die nächsten 59 Minuten wieder vitalisiert arbeiten.*

**Manch einer schwört auf den Sitz-Steh-Arbeitsplatz, um Rückenbeschwerden entgegenzuwirken. Was halten Sie davon?**

Das kann man nur begrüßen und wir empfehlen die 50:25:25-Regel: 50 % Sitzen, 25 % Stehen und 25 % Gehen. Auch jede Position zwischen Stehen und erhöhtem Sitzen bietet eine Viel-

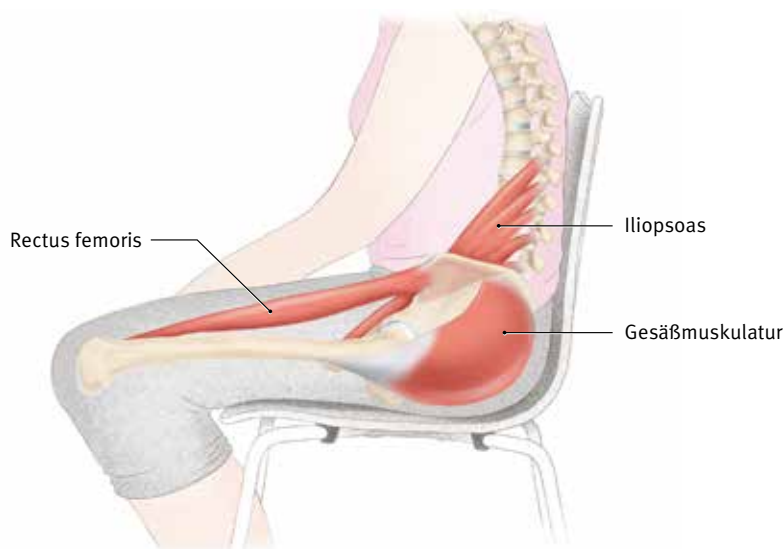
falt unterschiedlichster Körperhaltungen. Das Ziel dabei: Je öfter man die Position wechselt, desto besser für Körper und Geist. Denn unser muskuloskelettales System ist auf Bewegungsprogrammiert, sowohl im Stehen als auch im Sitzen.

Vielen Dank für das aufschlussreiche Gespräch, Herr Wolf!  
 (Anm. der Red: Die MANN OH MANN-Redaktion hat im Zuge dieses Gesprächs keinen Bioswing-Bürostuhl als Werbegeschenk erhalten.)



## SOS-Übungen für die Lenden-Becken-Hüft-Region Kennen Sie das Psoas-Training?

Psoas ist die zusammenfassende Bezeichnung dreier Muskeln: Dem Musculus psoas major (großer Lendenmuskel), dem Musculus psoas minor (kleiner Lendenmuskel) und dem Musculus iliacus (Darmbeinmuskel). Der Psoas ist ein gut vernetzter Strippenzieher, der tief verborgen für unsere Aufrichtung und einen schmerzfreien, voll beweglichen Rücken sorgt. Er hat weitreichenden Einfluss auf die Lenden-Becken-Hüftregion. Ist er verspannt, ruft er Beschwerden in seiner Umgebung hervor, sendet selbst aber keinen Schmerz aus. Ziehende, reiße Beschwernen im unteren Rücken, im Gesäß und im Oberschenkel sind charakteristisch.



Insbesondere einseitige Bewegung und Bewegungsmangel durch langes Sitzen sind Ursache für Verkürzungen und Verspannungen des Psoas. Mit einfachen Übungen wirken Sie dem entgegen. Diese hat der Schweizer Physiotherapeut und Buchautor Arndt Fengler zusammen mit Kristin Adler, Manualtherapeutin und Heilpraktikerin, entwickelt.



**Lesenswert**



Ratgeber „Psoas-Training für Vielsitzer“  
 (erschienen im Trias-Verlag, 22,00 €)

Zwei SOS-Übungen, um den Psoas zu lösen und damit Rücken, Gesäß und Oberschenkel schmerzfrei zu halten, finden Sie hier:



**1)** Bürostuhl um 90 Grad drehen. Ein Bein nach hinten setzen. Bauch sanft einziehen und Hohlkreuz vermeiden, 8–12 tiefe Atemzüge halten, dann die Seite wechseln.

**Wirkung:** entspannter Psoas, entlasteter Rücken

**2)** Starten Sie aus der Rückenlage mit angestellten Beinen. Becken langsam heben (nicht zu hoch!). 3 Sekunden halten. Dann das Gesäß langsam wieder senken. Unterlage nur kurz berühren und das Becken wieder heben. 3 x 12 Wiederholungen.

**Wirkung:** starker Rücken, kräftiges Gesäß und freie Hüften





# Pflege & coole Outfits – Mann, bist du schön!



**Müssen Duschgels für Männer eigentlich klingen wie eine Reise zum Mittelpunkt der Erde? Braucht Männerhaut und -haar überhaupt spezielle Pflege? Und mit welchem Look ist Mann gut angezogen? Fragen, auf die wir nach Antworten suchen.**

## Anregungen & Gedanken

„Pflegeprodukte für Männer in Edelstahl oder Holzoptik mit Vulkanerde, Aktivkohle, Tabak und Hanf: Wieso klingen Duschgels wie eine Reise zum Mittelpunkt der Erde, von der man vermutlich nie zurückkehren wird?“ Das fragt Autor und Moderator Fabian Hart unter anderem in seinem Podcast „Zart Bleiben“, in dem er für ein neues Verständnis von Männlichkeit plädiert. Einige Gedanken teilt er hier mit uns.

„Egal auf welcher Plattform, meine Botschaft ist überall dieselbe: Die Geschichte vom Mann als dem ewig starken Geschlecht muss endlich auserzählt werden. Das hat absolut nichts mit Männer-Bashing zu tun – ich bin ja selbst einer. Die traditionelle Vorstellung von Männlichkeit steht dabei nämlich uns allen im Weg, gerecht miteinander umzugehen und uns selbst gerecht zu werden. Diese patriarchale Perspektive, sich als Mann grundsätzlich verantwortlich zu fühlen und überlegen – wirtschaftlich, körperlich, mental –, unterdrückt im Endeffekt alle: Frauen, queere Personen und letztendlich Männer selbst.“

## Mit Seife & Rasierpinsel – Nassrasur

In der Seifen- und Naturkosmetik-Manufaktur „Münchner Waschkultur“ in Ismaning wird noch das feine Seifenhandwerk gelebt und zelebriert. In die handgemachten Seifenkunststücke fließen ausschließlich kostbare Rohstoffe. Die feingestalteten, sinnlichen Waschstücke sind duftende Augenweiden und pflegende Hautschmeichler in einem. Sie werden in ästhetischen und nachhaltigen Verpackungen verschickt. Z. B. gibt's für die Nassrasur die traditionelle Rasierseife im Emaille-Schüssel inkl. handgefertigtem weichen Rasierpinsel mit wasserfestem Griff. ([www.waschkultur.shop](http://www.waschkultur.shop))



## Gesichtswasser danach

Eine Pflege extra für Männer? Gibt es beim Naturkosmetikerhersteller Dr. Hauschka nicht. Sie betrachten den Menschen als Ganzen – egal, welche Genderidentität dieser Mensch lebt. Hautbilder sind ihnen wichtiger als körperliche Merkmale, und das ist schon seit 1967 so. Sie empfehlen, auf frisch rasierter Haut Gesichtswasser aufzutragen, das hautberuhi-





## Großstadt-Gentlemen

Richtig gut aussehen und angezogen sein ist für Modeenthusiast und Blogger Johannes (Joe) Laschet so selbstverständlich, wie morgens aufzustehen. Wo kauft er selbst eigentlich seine Outfits? Joe Laschet: „Persönlich kaufe ich gerne bei folgenden Marken ein, da sie ein sehr gutes Preis-Leistungs-Verhältnis bieten: **Schuhe** bei Morjas, Skolyx und Reinhard Frans, **Hemden** bei van Laack, **Anzüge** bei Rooks & Rocks, Suit Supply, van Laack, **Hosen** bei Anton Meyer. Ich bin aber auch gerne

in Second-Hand-Vintage-Stores unterwegs. Dort findet man tolle Kleidung! Eine hervorragende Inspirationsquelle für Frisuren, Mode und Schönheit ist für mich die Plattform *Pinterest*. Aber auch stilvolle Filme und natürlich *Instagram*. Für Ihre Leser kann es mein Buch **GENTLEMAN BOLD** sein.“

gend und wie ein belebendes Aftershave wirkt. Männer, die zu eingewachsenen Barthärchen, Entzündungen und fettiger Haut neigen, können z. B. das „Gesichtstonikum klärend“ nutzen. ([www.dr.hauschka.de](http://www.dr.hauschka.de))

### Shamponieren

80 % in Shampoo sind Wasser. Diamantengefiltertes Wasser gilt als besonders rein, Reinigungs- und Pflegesubstanzen soll es besser aufnehmen können als normales. Die Pflegeserie „Shazay“

nutzt es für seine Produkte, etwa ein Shampoo für Männer („Shazay Energizing Shampoo“) mit Koffein (anregend auf Kopfhaut und Haarwachstum), Provitamin B5 und Vitamin E (Feuchtigkeitsspender + UV-Schutz) sowie Weizenprotein (Haarstärkung). Das Produkt ist frei von Parabenen, Silikonen und Mikroplastik und sehr mild, sodass es mehrmals täglich angewendet werden kann. Was bleibt, ist der Duft von Patschuli und Sandelholz. ([www.shazay.de](http://www.shazay.de))



# Naturfreund Sportler und ihre Outdoor-Hotspots

Folge 1: Trailrunner und Skibergsteiger Philipp Reiter über Bad Reichenhall



**Philipp Reiter**, 33, ist in Bad Reichenhall aufgewachsen und ehemaliger Profi-Athlet im Skibergsteigen und Trailrunning. Seine Leidenschaft zu den Bergen und der Natur hat er zum Beruf gemacht: Er ist im Sportmarketing und als Photo- & Videograf tätig, außerdem Gründer des Bekleidungslabels JUAdesign. Aktuell ist er viel und auf der ganzen Welt unterwegs. Am liebsten ist er aber daheim.

**In unserer neuen Serie plaudern wir mit Profisportlern über ihren Sport, ihre Heimat und ihre Lieblingsplätze.**

## **Philipp, Trailrunning ist ...?**

Laufen im Gelände – ich habe immer gesagt, „auf und nieder, immer wieder“, denn es geht dabei bergauf und bergab. Je nach Strecke und Rennen werden bis zu mehreren 100 Kilometern gelaufen, also von 10–20 Kilometer (relativ schnell) bis zum Ultralauf, immer mit vielen Höhenmetern. Da gibt's keine Grenzen, und man läuft in jedem erdenklichen Winkel der Erde. Seit Corona hat Trailrunning einen Boom erfahren und wird teilweise ziemlich gehypt.

## **Du lebst in Bad Reichenhall – hast du dort einen Lieblingsplatz?**

Ich bin total gerne am Dötzenkopf unterwegs. Das ist ein kleiner Vorgipfel des Lattengebirges mit 1.001 m Höhe. Vom Parkplatz aus sind es 450 Höhenmeter hinauf. Das ist mein Weg! Man kann theoretisch von der Innenstadt aus hinauflaufen und hat immer einen traumhaften Blick, egal zu welcher Jahreszeit: Du siehst über das ganze Reichenhaller Tal bis nach Salzburg. Oft trifft man dort auch lustige und nette Leut', denn es ist ein recht beliebter Berg, auch After Work.

Am Bildstöckl, ein bisschen niedriger gelegen, ist es ebenfalls wunderbar. Da wanderst du etwa 200–300 Höhenmeter hinauf und vom Pankratzkirohl überblickst du das ganze Reichenhaller Tal.

## **Was liebst du an deiner Heimat?**

Ich mag die Vielfältigkeit von Bad Reichenhall, diese leichte Erreichbarkeit aus der Innenstadt bis in die Natur. Du kannst hier laufen, trailrunnen, wandern, Rad fahren, mountainbiken, Rennrad fahren, klettern und wunderschön schwimmen im Thumsee. Gleichzeitig bietet Bad Reichenhall auch ein abwechslungsreiches kulturelles Programm. Z. B. sind die Bad Reichenhaller Philharmoniker absolut präsent in Bad Reichenhall und durch das Open-Air-Kult-Festival „Thumsee brennt“ auch über die Stadtgrenzen hinaus bekannt. Außerdem gibt es Events wie das StadtLesen (Lesefestival) und verschiedene andere Festivitäten – das gefällt mir richtig gut!





Das Reichenhaller Haus, auch Staufenhäuser genannt, liegt auf 1.750 Metern Höhe nur wenige Meter unterhalb des Gipfels des Hausberges der Alpenstadt Bad Reichenhall: des Hochstaufens.

### **Wenn wir zu Besuch kämen, was würdest du uns zeigen?**

Auf jeden Fall den Bad Reichenhaller Kurpark. Dort gibt's wunderschöne Pflanzen und das Gradierwerk, wo Sole über eine Reisigwand rinnt – das ist gut für die Lungen! Insgesamt ist die Innenstadt auch richtig schön. Für mich ist das Kleinod der Thumsee, ein klarer Bergsee. Wenn man Richtung Marzoll rauskommt, erlebt man die Weite, das Ländliche, das kann ich euch auch empfehlen.

### **Dein Wandertipp?**

Eine leichte Wanderung startet am Thumsee und führt über den Höllenbachsteig bis zur Höllenbachalm, einer bewirtschafteten Alm, wo es Käse, Wurst und selbstgemachtes Bier gibt. Da sitzt du herrlich und trinkst richtig gutes Bier!

### **Dein Lieblingsplatz zum Essen?**

Das Bürgerbräu am Rathaus oder der ‚Seewirt‘ am Thumsee. Da sitzt du halt herrlich und das Restaurant gehört einem ehemaligen Läufer, dem Stefan Holzner.

Weitere Infos & Links: [www.bad-reichenhall.de](http://www.bad-reichenhall.de)

### **Gesund ist ...**

... die klare, reine und gesunde Luft hier. Wir haben sehr viel Wald und Grün, die die schlechte Luft reinigen. Außerdem wird ein vielfältiges Programm zum Entschleunigen angeboten. Echt paradox: Programm zum Entschleunigen! Aber es gibt viele coole Sachen und eben auch die Musik, das ist eine gute Verbindung.

### **Wo hat's die beste Aussicht?**

Oben am Hochstaufens, am Reichenhaller Haus, wenn dir Bad Reichenhall zu Füßen liegt. Da kannst du auf der einen Seite bis in die Zentralalpen schauen und auf der anderen auf die Ebene mit dem Bayerischen Meer, dem Chiemsee.



Der Thumsee: Naturidylle zwischen Alpenstadt und Bergen



# SCHLECHTE AUSSICHTEN FÜR DIE „KLEINE HAFENRUNDFAHRT“!

In Deutschland liegt die Teilnahmequote am Screening-Programm für Männer zwischen 45 und 50 Jahren unter 20 %. Kämen vielleicht mehr, wenn man statt mit der Tastuntersuchung der Prostata über den Enddarm (digital-rektale Untersuchung, DRU), die auf viele Männer abschreckend wirkt, mit PSA-Tests (prostataspezifisches Antigen) in der Früherkennung arbeiten würde? Eine durchaus berechtigte Frage angesichts der aktuellen wissenschaftlichen Datenlage. Die sogenannte PROBACE-Studie spricht der „kleinen Hafenerundfahrt“ nämlich den Nutzen zur Erkennung von Prostatakarzinomen im Frühstadium ab. Eine herbe Abfuhr, die bei der Fortschreibung des Leitlinienprogramms zur Prostatakrebsfrüherkennung nicht unbeachtet

bleiben kann. Oder doch? Das möchten wir mit DGMG-Vorstandsmitglied Priv.-Doz. Dr. med. Tobias Jäger klären.

**Herr Dr. Jäger, die Ergebnisse der PROBACE-Studie besagen eindeutig: „Die Tastuntersuchung ist zur Erkennung von Prostatakarzinomen im Frühstadium ungeeignet.“ Wums! Sie ist aber hauptsächlicher diagnostischer Bestandteil der Prostatakrebsfrüherkennung beim Mann, die ab dem 45. Lebensjahr von allen Fachgesellschaften und Krankenkassen ohne Einschränkungen empfohlen wird. Wie passt das zusammen?**

Gar nicht! Es erscheint somit höchst bedenklich, dass auch im Juli 2024 weiterhin die digital-rektale Tastuntersuchung der Prostata von den gesetzlichen Krankenkassen als ausreichende Maßnahme zur Früherkennung von Prostatakrebs bezeichnet wird. Weder die S3-Leitlinien Prostatakarzinom noch die wissenschaftliche Datenlage stützt diese Empfehlung zur Früherkennung von Prostatakrebs im Jahr 2024. Und auch die Plattformen, welche medizinische Maßnahmen auf ihre

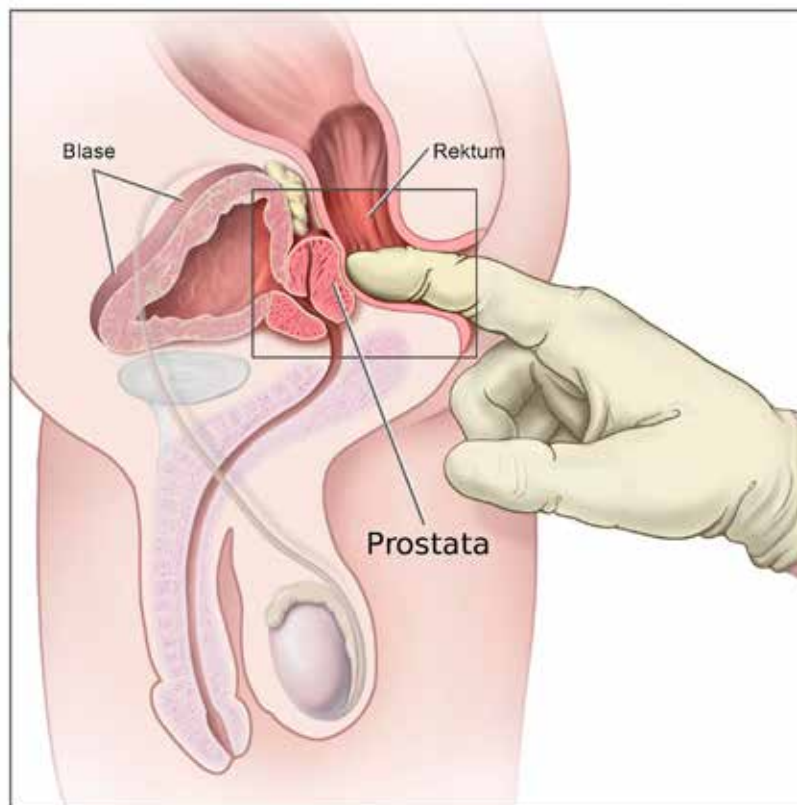


Sinnhaftigkeit überprüfen wollen und eine Empfehlung ableiten, kommen im weiterhin bezüglich der PSA-Wertbestimmung zu dem Ergebnis „tendenziell negativ“. Beides fördert die Verunsicherung der Männer und dadurch evtl. auch die Entscheidung gegen die bestehenden Angebote zur Krebsfrüherkennung.

**Die Bestimmung des PSA-Wertes ist ein Tool, das dem Mann im Rahmen der Krebsfrüherkennung nach den zitierten Leitlinien auf Wunsch seitens des Arztes angeboten werden soll. Nach aktueller Datenlage hat sie aber weitaus größeres Potenzial, oder?** Hat sie! In der Theorie können wir durch die PSA-Wert-Bestimmung nahezu alle Prostatakarzinome identifizieren, in aller Regel etwa 5 Jahre, bevor sie im Rahmen der Tastuntersuchung vom Enddarm aus erkennbar werden. Die Frage aber bleibt, ob wir wirklich alle Tumore der Prostata finden wollen?

**Aber alle Tumore bei der Untersuchung zu finden wäre doch toll. Oder?**

NEIN! Vorsorge muss der Behandlung und Begleitung verschiedener Varianten von Prostatakrebs gerecht werden und deren unterschiedliche Tumorbiologie berücksichtigen. Das Ziel der Untersuchung kann eigentlich nicht darin bestehen, die Art von Tumoren zu finden, die sehr langsam wachsen und relativ harmlos sind, mit denen der Mann seine natürliche Lebenserwartung erreicht, ohne den Krebs überhaupt zu bemerken. Hier würde dann tatsächlich eine Überdiagnose gestellt, die einen vordergründig gesunden Mann allein durch die Vorsorge zu einem kranken Mann macht – mit all seinen Folgen und insbesondere einer erheblichen psychischen Belastung durch das Wissen um die Krebserkrankung. Eigentlich wollen wir im Rahmen der Früherkennung lediglich die aggressiven, klinisch signifikanten Tumore finden, welche metastasieren, Beschwerden verursachen und das Leben potenziell verkürzen.



Bei der rektalen Tastuntersuchung wird die Konsistenz und Form der Prostata auf Veränderungen untersucht. Die Abtastung erfolgt mit dem Finger über den Enddarm.

**Wie kann die sichere Differenzierung zwischen harmlos und böse gelingen?**

Auch dafür eignet sich die PSA-Wert-Bestimmung. Man ermittelt in möglichst jungen Jahren, zum Beispiel um den 40. Geburtstag herum, den PSA-Basiswert des Mannes und kontrolliert die Entwicklung des Wertes über viele Jahre. Im Falle eines langsamen Anstieges erfolgen weiter regelmäßige Kontrollen, ohne dass eine weiterführende Diagnostik erfolgen muss. Lediglich beim Übergang zu einem steilen Anstieg muss ein aggressiver Prostatakrebs, wenn erforderlich auch mittels MRT und anschließender Probengewinnung aus der Prostata, ausgeschlossen werden. Natürlich hätten wir noch lieber ein diagnostisches Instrument, bei dem es nur rot oder grün, böse oder harmlos gibt. In qualifizierten Händen gelingt diese Trennung mithilfe des PSA-Wertes aber auch jetzt schon sehr verlässlich.

**Wie findet Vorsorge idealerweise statt?**

Meine Kollegen und ich, wir wünschen uns, dass mehr Männer als bislang zur Vorsorge in die Praxis kommen und nicht erst dann, wenn Beschwerden auftreten und die Erkrankung möglicherweise bereits fortgeschritten und damit nicht mehr heilbar ist. Dazu ist ein niederschwelliges Angebot zur Vorsorge und Früherkennung auf der Basis eindeutiger wissenschaftlicher Fakten wünschenswert, um den Männern den Weg zum verantwortungsvollen Umgang mit ihrer Gesundheit zu ebnet.



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

# HAARVERLUST – ein Quantum Trost

**Der Praxisfall: Philipp, 28, kam wegen Haarausfall in die Sprechstunde von Prof. Sommer. Dem jungen Mann war es sehr peinlich, als seine Freundin ihn darauf ansprach und meinte, dass sie im Abfluss der Dusche vermehrt Haare bemerkt hätte ...**

Dazu Prof. Sommer: „80 Prozent aller Männer in den westlichen Industrienationen geht es früher oder später wie meinem Patienten Philipp (*Name geändert, Anm. der Redaktion*)! Mitunter setzt Haarausfall schon postpubertär ein, etwa um die 19 oder 20 Jahre herum – für die jungen Männer oft ein Drama! Und nicht jeder lässt sich damit trösten, dass Frauen Studien zufolge Männer mit Glatze sexier und männlicher finden und auch für intelligenter halten als ihre Geschlechtsgenossen mit voller Haarpracht. Sie suchen nach Ursachen und Hilfen. Zum Ersten: Bei den meisten Männern sind die Gründe für den Haarausfall hormonell bedingt, und zwar in der körpereigenen Verstoffwechslung von Testosteron zu finden. Das „Königshormon“ des Mannes wird im Körper in ein viel stärkeres Hormon namens Dihydrotestosteron (DHT) umgewandelt. DHT ist die biologisch wirksamste, stärkste Form des Hormons Testosterons. Es reizt die männlichen Rezeptoren – und die Haarfollikel (Haarwurzeln) des Oberkopfes dazu. Sie werden inaktiv, können das Haar nicht mehr versorgen und sterben schließlich ab. Diese Form des Haarausfalls wird als androgenetische Alopezia bezeichnet. 30 % der bis zu 30-jährigen Männer in

den westlichen Industrienationen sind davon betroffen, 50 % der bis zu 50-jährigen und, wie schon eingangs erwähnt, 80 % aller Männer. Die androgenetische Alopezia folgt meist einem bestimmten Schema und schreitet stufenweise weiter fort: Das Haar wird zunächst lichter und dünner, typischerweise wird dann die Schläfenregion kahl, die sogenannten Geheimratsecken entstehen. Im weiteren Verlauf fallen die Haare dann meist am Hinterkopf (Tonsur) bis über die ganze Scheitelregion aus, sodass letztlich nur noch der Haarkranz übrig bleibt. Warum die Haare dort bestehen bleiben? Die Follikel des Haarkranzes sind nicht DHT-sensitiv!

## Diagnose: Oft genügt schon ein Blick!

Die androgenetische Alopezia erkennt der Arzt per Blickdiagnose. Bei anderen Formen des Haarausfalls sind z. T. weitere Diagnoseverfahren nötig, um die Ursachen aufzufindig zu machen, etwa eine Untersuchung von Brust und Hoden, ein Abstrich der Kopfhaut, wenn ein Verdacht auf Pilzbefall als Ursache besteht, oder eine Blutwerteuntersuchung, um einen möglichen Eisen- oder Selenmangel zu checken oder auch um zu sehen, ob eine Immunsuppression vorliegt. Ist das Problem gefunden und behoben, wachsen die Haare wieder nach. Bei der androgenetischen Alopezia liegen die Dinge anders. Ein hilfreiches Medikament entdeckte man per Zufall: Bei älteren Männern mit vergrößerter Prostata, die ein DHT-blockierendes Medikament nahmen, um die Prostata zu verkleinern, wuchsen als Nebeneffekt unter der Medikamenteneinnahme wieder mehr Haare auf dem Kopf. Man untersuchte das und fand heraus, dass 1/5 der Prostatatherapiedosis genügt, um die Haare neu wachsen zu lassen. Das funktioniert aber nur, wenn die Haarfollikel noch nicht abgestorben sind. Erst einmal stoppt das Medikament



### Inhalte noch mal nachhören?

Über das Thema Haarausfall spricht Prof. Sommer auch in **Folge 9** seines Podcasts „Mann, Ey“.  
<https://manney.de/>



(Finasterid, Dutasterid) den Haarausfall und regt zur Produktion neuer Haare an. Die Situation lässt sich für einige Jahre aufrechterhalten, langfristig jedoch nicht.

**„Ich kenne Männer, die haben unter der Medikamenteneinnahme ihren Job verloren.“** (Prof. Sommer)

Klingt zunächst nach einer super Lösung. Die Einnahme birgt aber krasse Risiken: Das Medikament kann zu irreversiblen Depressionen führen, zu Libidoverlust (Verlust der Sexlust) und Erektionsstörungen, die ebenfalls nicht rückgängig zu machen sind. Ich kenne Männer, die haben unter der Medikamenteneinnahme ihren Job verloren, weil sie nicht mehr die Energie aufbringen konnten, den Tag durchzuhalten und in ihrem Job zu bestehen. Es gibt aber auch Männer, bei denen funktioniert das Medikament ganz wunderbar und ohne Nebenwirkungen. Das weiß man eben nicht vorher. Die Frage ist: Will man das Risiko in Kauf nehmen? Das Medikament gibt es auch als Lösung für die äußere Anwendung auf der Kopfhaut, jedoch gelangt es auch darüber in die Blutgefäße, den Penis und die Organe, womit die o. g. Risiken bestehen bleiben.

## Rezeptfreie Hilfen

Risikoloser ist es dagegen, z. B. mit Shampoos mit der Substanz Prostaglandin F2 zu arbeiten, das die Follikel lokal ein bisschen aktiviert. Auch Shampoos mit Ketokonazol können das Haarwachstum aktivieren. Produkte dieser Art kann man in der Apotheke rezeptfrei kaufen. Eine reaktivierende Wirkung auf die Haarwurzeln sollen auch die Lasertherapie und die PRP-Therapie ausüben. Bei Letzterer wird dazu zentrifugiertes, angereichertes Eigenblut in die Kopfhaut injiziert. Beide Methoden überzeugen mich nicht wirklich. Eine weitere Option ist die Haartransplantation, so wie sie bekannte Politiker und Fußballtrainer gemacht haben. Denen steht das auch wirklich gut. Dazu werden meist einzelne Haare aus dem Haarkranz herausoperiert und auf dem Oberkopf wieder eingesetzt. Fraglich ist, wie lange das anhält, denn langfristig schreitet der Haarverlust fort. Die wenigsten klassischen Chirurgen machen Patienten auch darauf aufmerksam, dass – wenn die Haare weiter ausfallen – die Transplantationsnarben sichtbar werden, viele einzelne Punktnarben auf dem Kopf. Von Mikropigmentierung, also dem Reintätowieren von Haaren, rate ich ab. Wenn nämlich die letzten Haare wegfallen, wird's optisch schwierig. Solange man noch genügend Haare hat, kann man aber z. B. die Kopfhaut anfärben oder künstliche Haare aufpudern oder -sprühen und so verhindern, dass die Außenwelt den Haarverlust frühzeitig bemerkt. Aber im Endeffekt muss man sich damit abfinden, die Haare zu verlieren. Philipp hat sich nach eingehender Beratung wegen der möglichen Risiken gegen ein Medikament und fürs frühzeitige Glatzetragen entschieden, nicht zuletzt, weil er eine gute Kopfform für eine Glatze hat und seine Attraktivität damit steigern kann – man denke nur an Dwaine „The Rock“ Johnson oder Bruce Willis! Und: Er sieht gut aus!



# Wege aus der Depression

## Mit oder ohne Antidepressiva?



**Prof. Dr. Reinhard Maß ist Leitender Psychologe des Zentrums für Seelische Gesundheit Marienheide (ZSGM). Auf der von ihm geleiteten Station „Aaron T. Beck“ werden schwer depressive Patienten rein psychotherapeutisch behandelt, und zwar interessanterweise ohne Antidepressiva. Wie das funktioniert, darüber schreibt der Psychologe in seinem neuen Buch, das dieser Tage erscheint („Depressionen überwinden ohne Antidepressiva“). Vorab berichtet er uns hier darüber.**

### **Diagnose Depression! Herr Prof. Maß, auf Ihrer Station behandeln Sie schwer depressive Patienten ohne Antidepressiva ...**

... Richtig! Wir haben festgestellt, dass Antidepressiva in der Behandlung von Depression keinen Nutzen haben. Das zeigt u. a. unsere eigene Evaluationsstudie zur Wirksamkeit der vollstationären Behandlung, die 2012 begann. Zu dieser Zeit haben wir bei etwa 2/3 aller Patienten Antidepressiva eingesetzt, obwohl der Schwerpunkt unserer Behandlung schon damals die Psychotherapie war. Eine Zwischenauswertung Ende 2017 zeigte zum einen, dass unsere Behandlungen insgesamt sehr wirksam waren; zu unserer Überraschung spielte es für den Therapieerfolg keine Rolle, ob die Patienten Antidepressiva nahmen oder nicht. Daher haben wir ab 2018 unser Konzept umgestellt und raten seither von der Einnahme von Antidepressiva ab. Die o. g. Studie wurde fortgesetzt, und mit einer zweiten Auswertung konnten wir 2021 nachweisen, dass die Wirksamkeit der Behandlung ohne Antidepressiva eher noch etwas größer geworden war: Die Behandlungszeiten waren kürzer, der Therapieeffekt stärker, und es gab weniger Therapieabbrecher! Das bedeutet: Vollstationäre Psychotherapie ist bei der Behandlung von Depression wirksam, und diese Wirksamkeit wird durch die zusätzliche Gabe von Antidepressiva nicht verbessert. Übrigens zeigt eine kürzlich erschienene Meta-Analyse mit über

50.000 Fällen genau dasselbe für die ambulante Psychotherapie.

### **Wie reagieren Ihre Patienten darauf?**

Die meisten unserer depressiven Patienten nehmen ein Antidepressivum ein, das ihnen vor der Aufnahme verordnet wurde. Wir berichten ihnen von unseren Erfahrungen und raten ihnen, die Gelegenheit der Behandlung zu nutzen, um es abzusetzen. Die meisten entscheiden sich dafür. Diejenigen, die ohne Antidepressivum zu uns kommen, sind froh darüber, dass wir ohne Antidepressiva arbeiten.

### **Es gibt aber auch wissenschaftliche Studien, die diesen Medikamenten eine Wirkung zuschreiben ...**

... Selbstverständlich. Die wichtigste nützliche Wirkung ist nachgewiesenermaßen ein kurzfristiger Placebo-Effekt, der sich vor allem aus der Erwartung ergibt, dass ein Antidepressivum helfen könnte. Die Hersteller der Antidepressiva behaupten natürlich, dass der Nutzen von Antidepressiva über den Placebo-Effekt hinausgeht. Das ist allerdings aufgrund einiger schwerwiegender methodischer Mängel in den Wirksamkeitsstudien mehr als fragwürdig. Darauf gehe ich in meinem Buch ausführlich ein. Diese groben Fehler sind in der Fachwelt allgemein bekannt, werden aber meistens ignoriert. Aus wissenschaftlicher Sicht



**Prof. Dr. Reinhard Maß** ist leitender Psychologe, Verhaltenstherapeut, Sexualtherapeut am Zentrum für Seelische Gesundheit – Klinik Marienheide (ZSG)



**Lesenswert**

**Prof. Dr. Reinhard Maß**  
**„Depressionen überwinden  
ohne Antidepressiva“**,  
TRIAS Verlag, 22,00 €

ist das ein Riesenproblem. Wenn man weiß, dass fast alle diese Studien direkt oder indirekt von der Pharmaindustrie finanziert werden, kann man sich denken, dass es mehr um Marketing als um Erkenntnisgewinn geht.

Im Übrigen haben Antidepressiva zahlreiche Nebenwirkungen, und diese sind oft äußerst problematisch: Typisch sind z. B. sexuelle Funktionsstörungen. Viele Studien weisen auf eine Erhöhung des Suizidrisikos durch Antidepressiva hin. Das gesamte Gefühlsleben wird abgestumpft. Langzeitstudien über einen Zeitraum von bis zu 30 Jahren zeigten, dass die Prognose durch die Einnahme von Antidepressiva schlechter wird. In den letzten Jahren findet das Problem der z. T. massiven Entzugssymptome zunehmende Beachtung, die auftreten können, wenn ein Antidepressivum abgesetzt wird. Oft werden die Entzugssymptome mit einer Rückkehr der Depression verwechselt, und das Medikament wird weiter genommen.

### **Wie helfen Sie schwer depressiven Menschen am ZSGM?**

Unser Ansatz ist wesentlich an der kognitiven Verhaltenstherapie ausgerichtet, wird aber ergänzt durch Aspekte anderer Therapieformen. Wir haben auch eigene Konzepte entwickelt. Am Anfang klären wir, warum es überhaupt zur Depression gekommen ist und warum sie nicht von selbst abgeheilt ist. Die Betroffenen können das meistens selbst nicht sagen, und so beginnt eine wichtige „Detektivarbeit“. Fachlich gesprochen, decken wir Risikofaktoren, Auslöser und aufrechterhaltende Bedingungen auf. Damit erstellen wir ein individuelles Erklärungsmodell, das die wesentlichen innerpsychischen und äußerlichen Bedingungen enthält, die zur

Depression geführt haben. Das erfordert drei oder vier intensive einstündige Gespräche. Der Aufwand ist groß, aber es lohnt sich. Für die Patienten ist es oft eine aufwühlende, berührende Erfahrung, wenn sie zum ersten Mal verstehen, warum sie depressiv geworden sind. Auf der Grundlage dieses Erklärungsmodells entwickeln wir dann den individuellen Behandlungsplan. Im Durchschnitt dauern die Behandlungen bei uns sieben oder acht Wochen, in denen an den Veränderungen der krankmachenden Bedingungen gearbeitet wird.

### **Depressionen liegen demnach keine organischen Ursachen zugrunde?**

Obwohl es oft behauptet wird, gibt es keine stichhaltigen Belege dafür. Depression wird nicht durch Serotonin- oder Noradrenalinmangel im Gehirn oder durch Veränderungen der Hirnstruktur verursacht. Auch die Suche nach „Depressionsgenen“ ist bislang erfolglos geblieben. Depression kann man allein mit psychischen und sozialen Faktoren erklären. Die Ursachen sind in prägenden Erfahrungen in Kindheit und früher Jugend zu sehen, die z. B. zu einem negativen Selbstwertkonzept oder einer starken Angst vor Ablehnung geführt haben. In den späteren Lebensphasen finden sich oft akute oder chronische Belastungen, etwa in der Partnerschaft oder im Arbeitsleben. Auch sozioökonomische Faktoren spielen eine wichtige Rolle bei der Entstehung von Depression, wie Armut oder Arbeitslosigkeit. Depression entsteht nicht „einfach so“ – den Blitz, der aus heiterem Himmel einschlägt, gibt es nicht! Wenn es so wirkt, dann hat man einfach die Gewitterwolken übersehen.

*Herr Prof. Maß, vielen Dank für das sehr interessante Gespräch!*

# Es lebe der Sport! ... oder auch nicht

Treffen sich zwei Männer. Fragt der eine: „Kommst du mit joggen?“ Da schüttelt der andere den Kopf: „Tut mir leid, ich kann nicht. Mein Einhorn ist krank.“ Da wird der erste Mann sauer: „Willst Du mich veräppeln?“ Sagt der andere: „Du hast doch damit angefangen.“

**Berichtet ein Mann: „Ganz ehrlich: Ich kann diese neidischen Blicke im Fitness-Studio langsam nicht mehr ertragen. Vor allem die Frauen können gar nicht anders, als mich minutenlang anzustarren. Aber ganz ehrlich: Die sollen sich doch ihren eigenen Döner mitbringen.“**

*Eine Frau erzählt: „Puh, ich komme gerade vom Fitnesstraining! Zwei Stunden war ich auf dem Laufband – hat sogar Spaß gemacht. Na ja, nur dieses ständige Piepsen und die nervige KassiererIn haben etwas gestört.“*

**„Ich habe einen straffen Fitnessplan: Jeden Abend vor dem Schlafengehen mache ich 25 Liegestütze!  
... Verdammt, ich bin jetzt schon seit zwei Tagen wach.“**



**Verkündet ein Mann voller Stolz: „Ich gehe zweimal in der Woche schwimmen und dreimal in der Woche jogge ich eine Runde.“ Sein Freund ist beeindruckt: „Nicht schlecht! Und seit wann machst Du das?“ – „Seit morgen.“**



## 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: © Frederike Wetzels  
Seite 3: © Priv.-Doz. Dr. med. Tobias Jäger  
Seite 4: © Clker-Free-Vector-Images / pixabay.com  
Seite 6: © Frederike Wetzels  
Seite 8: # 1951084279 / shutterstock.com  
Seite 9: © Prof. Dr. med. Frank Sommer,  
© Priv.-Doz. Dr. med. Tobias Jäger,  
© Priv.-Doz. Dr. med. Magnus Baumhäkel  
Seite 10: # 1291130 / pixabay.com  
Seite 11: © Prof. Dr. Tibor Szarvas,  
© Priv.-Doz. Dr. med. Tobias Jäger  
Seite 12–13: © Edel Sports, Mathias Liebing  
Seite 14: © Haider Bioswing GmbH  
Seite 15: © Thieme-Verlag  
Seite 16: # 4748895 / pixabay.com, © Münchner Waschkultur,  
© WALA Heilmittel GmbH/Dr. Hauschka  
Seite 17: © Fabio Rizzetto, © Berg & Feierabend Verlag,  
© Shazay  
Seite 18: © Philipp Reiter  
Seite 19: © Bad Reichenhall Tourismus & Stadtmarketing  
Seite 20: # 2300629359 / shutterstock.com  
Seite 21: © Nationale Cancer Institute / WikimediaCommons  
Seite 22: © Prof. Dr. med. Frank Sommer  
Seite 23: # 2303319245 / shutterstock.com  
Seite 24: # 3296652 / pixabay.com  
Seite 25: links: © Prof. Dr. Reinhard Maß  
rechts: © TRIAS Verlag, Stuttgart  
© Rido / fotolia.com  
Seite 26:



# 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\***

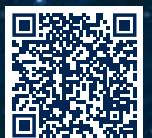
Mit hochdosiertem Wirkstoff.

**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 [www.testo-check.de](http://www.testo-check.de)**

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