

Dezember 2013

MÄNNERGEESUNDHEIT



ZURÜCK INS LEBEN!

Robbie Williams:
Von der Depression zur puren Lebenslust

Inhalt

PROSTATAKREBS

Es geht um Leben
und Potenz

GENERATION BURN-OUT

Wenn die bodenlose
Leere einkehrt

MICRO-NEEDLING

Falten und Narben
waren gestern

FOTO: JULIAN BROAD/FARRELL MUSIC LTD



**Endlich
wieder**

begehrtenswert ...

plastische und kosmetische Chirurgie
proaesthetic
Heidelberg

www.proaesthetic.de

Haartransplantation · Fettabsaugung · Hautverjüngung ·
Lidstraffung · Schweißdrüsenbehandlung

Noch immer sterben Männer fünf Jahre früher als Frauen.

Die Gründe sind vielfältig: ein risikoreicheres, riskanteres Verhalten, eine ungesündere Lebensweise – mehr Alkohol, Fast Food, bis dato auch ein höherer Nikotinkonsum – und last, but not least eine deutlich geringere Akzeptanz von Früherkennungsmaßnahmen.

Gesundheit an den Mann bringen



Prof. Dr. Lothar Weißbach
Wissenschaftlicher Vorstand der
Stiftung Männergesundheit

Wash & Go, Drive-in und Rundumcheck sind Schlagworte, die den Mann in seinem Bedürfnis nach Effizienz ansprechen.

Als Konsequenz hat sich das Bild vom Mann als Vorsorgemuffel fest in den Köpfen verankert. Also selbst schuld?

Nein! – Denn bereits der erste Männergesundheitsbericht, der 2010 von der Stiftung Männergesundheit publiziert wurde, zeigte im Ergebnis, dass die Gesundheitsangebote nicht dem männlichen Selbstverständnis entsprechen. Die Stiftung hat es sich zum Ziel gesetzt, Gesundheit an den Mann zu bringen und Informations- und Gesundheitsangebote zu schaffen, die die Zielgruppe ansprechen. Schauen Sie doch mal auf www.stiftung-maennergesundheits.de. Es ist notwendig, Versorgungskonzepte zu schaffen, die Männer „abholen“: Wash & Go, Drive-in und Rundumcheck sind Schlagworte, die den Mann in seinem Bedürfnis nach Effizienz ansprechen. Realität sind aber lange Wartezeiten trotz Voranmeldung. Viele Männer, denen nichts wehtut, drehen auf dem Absatz um und pfeifen auf die Früherkennung.

„Männer weinen heimlich“

Neben zielgruppengerechteren Angeboten ist auch der Abbau von Tabuisierungen notwendig, mit denen viele Erkrankungen in den Männerköpfen belegt sind. Diese führen dazu, dass sich die Betroffenen keinen ärztlichen Rat einholen und lieber still leiden. Beispiel Depression: Die Suizidrate liegt bei Männern um das Dreifache höher, aber deutlich weniger Männer als Frauen sind wegen einer Depression in Behandlung.

Hauptsache schnell

Auch machen Männer, wenn sie von einer Erkrankung eingeholt werden, gern kurzen Prozess und neigen dazu, eine radikale Therapiemöglichkeit zu wählen, selbst wenn sie zulasten der Lebensqualität geht. So lassen sich die meisten Patienten, bei denen Prostatakrebs diagnostiziert wurde, sofort operieren und nehmen sich nicht ausreichend Zeit für eine Therapieentscheidung. Die meisten Tumoren, die bei der urologischen Früherkennungsuntersuchung entdeckt werden, sind aber lokal begrenzt und wenig ag-

gressiv, sie wachsen langsam oder oft auch gar nicht. Eine defensive Strategie wie die Aktive Überwachung („Active Surveillance“) ist dann eine mindestens ebenso gute Option wie die Operation oder Bestrahlung, zumal Impotenz und Inkontinenz häufige Folgen dieser Interventionen sind. Lesen Sie mehr unter: www.as-bei-prostatakrebs.de.

Komplikationen ersparen

Die Möglichkeit der Aktiven Überwachung wird aber nicht jedem Patienten vorgestellt und es gibt verhältnismäßig wenige Informationen darüber. Dieses Defizit möchte die Stiftung schließen und hat kürzlich ein umfangreiches Portal zur Aktiven Überwachung erstellt. Diese Beispiele illustrieren, wie wichtig es ist, Gesundheitsinformationen an den Mann zu bringen.

Ich wünsche Ihnen nun viel Spaß bei der Lektüre

Ihr
Prof. Dr. Lothar Weißbach



QR-CODE
SCANNEN UND
DIE AUSGABE
DIGITAL LESEN



MEDIAPLANET DEUTSCHLAND

TIPP DER
REDAKTION



MÄNNERGESUNDHEIT,
ERSTE AUSGABE,
DEZEMBER 2013

Project Manager: Laura Engelbrecht
Business Developer: Caroline Böhmer
Managing Director: Richard Bäge
Editorial Manager: Franziska Manske
Redakteur: Miran Genth
Designer: Antje Polzin

Text:

Paul Howe, Benjamin Pank,
Marius Schmidt, Martin Spiering,
Prof. Frank Sommer

Anfragen an:

redaktion.de@mediaplanet.com

**Mediaplanet Verlag
Deutschland GmbH**
Münzstraße 15, 10178 Berlin
www.mediaplanet.com

Vertriebspartner:

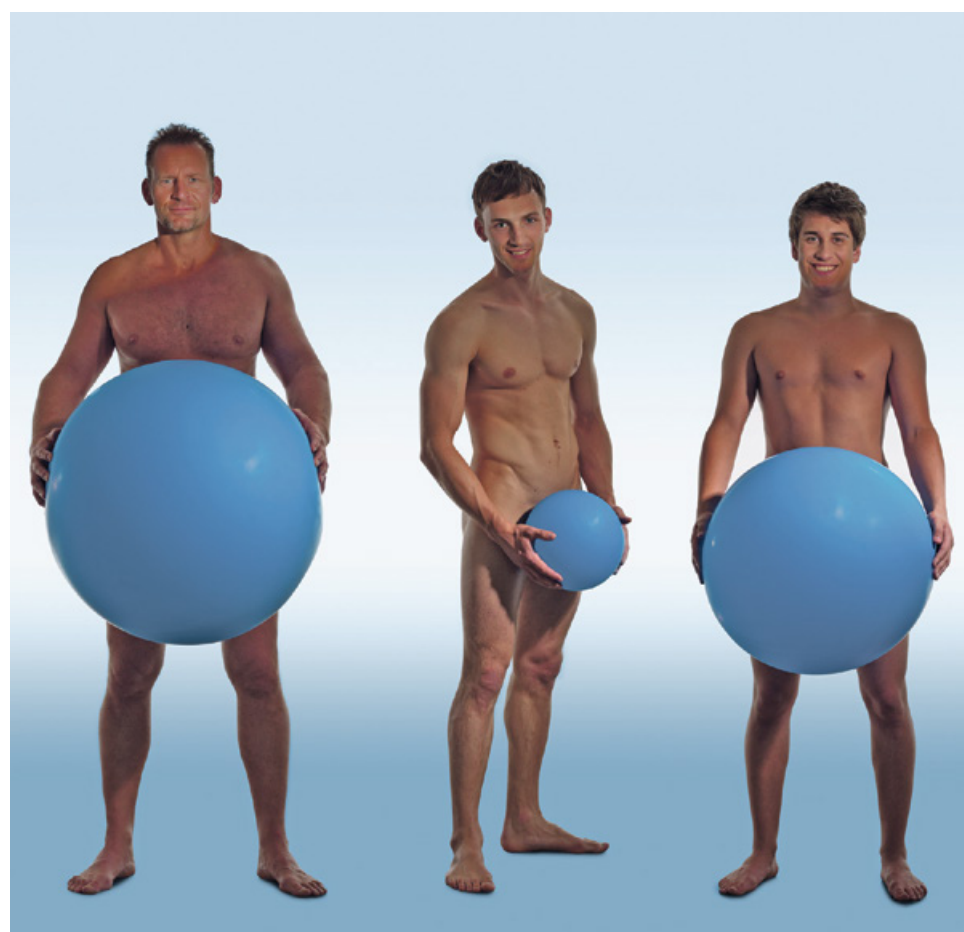
DIE WELT, am 12. Dezember 2013

Druck:

Märkische Verlags- und Druck-
Gesellschaft mbH Potsdam (MVD)

**MEDIA
PLANET**

ANZEIGE



Your perfect sized condom!

MY.SIZE

DEIN KONDOM

JETZT in Deiner Größe gratis testen!

Dein Sex mit passendem Kondom wird
gefühlvoller & sicherer. Kopf und Körper sind frei
für das, worum es eigentlich geht: **FEEL Vergnügen!**

Teste MY.SIZE gratis
Dein Kondom muss zu Dir passen.*

*Info und Teilnahmebedingungen auf unserer Webseite
www.my-size-condoms.com



Erhältlich
online und in
Apotheken!

Männer unterm Messer: Schönheits-OPs liegen im Trend

Immer mehr tun es und immer mehr sprechen darüber: Schönheitsoperationen. Deutsche Männer finden immer mehr Gefallen an plastischer Chirurgie.

Ob Facelift, Entfernung der Tränensäcke oder Fettabsaugen – jährlich unterziehen sich immer mehr Männer einer Schönheits-OP. Während 1990 der Anteil männlicher Patienten an Schönheitsoperationen nur 4,8 Prozent betrug, waren es 2008 bereits zehn Prozent und heute sind es sogar über 17 Prozent. Fest steht also: Die Schönheitschirurgie hat beileibe nicht nur weibliche Kundschaft. Mittlerweile ist etwa jeder sechste Patient männlich, schätzt die Deutsche Gesellschaft für Ästhetisch-Plastische Chirurgie (DGÄPC). Sie beruft sich dabei auf eine Patientenbefragung, die ihre Mitglieder seit 2008 jährlich vornimmt.

Fett, Ohren, Schweißdrüsen

Was aber sind die Probleme, die so viele Männer umtreiben? Die DGÄPC-Befragung gibt Antworten. Auch 2013 ist der beliebteste Eingriff der männlichen Patienten die Fettabsaugung, obwohl sie im Vergleich zum Vorjahr mehr als vier Prozentpunkte einbüßt. Auf Platz zwei folgt wie im Vorjahr die Lidkorrektur. Doch schon dahinter ist eine deutliche Veränderung zu bemerken: Schweißdrüsenbehandlungen, im vergangenen Jahr nicht unter den Top Ten, sind mit fast zwölf Prozent auf den dritten Platz vorgerückt. Nasenkorrekturen, die bei Männern deutlich beliebter sind als bei Frauen, rücken



FALTENUNTERSPRITZUNG
Immer mehr Männer lassen kleine Eingriffe beim Schönheitschirurgen vornehmen. FOTO: SHUTTERSTOCK

damit auf den vierten Platz, wenn gleich sie seit der letzten Befragung leicht an Beliebtheit zugelegt haben. Einen sprunghaften Anstieg verzeichnet die Ohrenkorrektur, die ihre Position als typischer Männereingriff weiter festigt. Auch die Intimchirurgie legt bei den Männern zu, belegt in diesem Jahr aber nur Platz acht (2012: Platz sechs).

Eine Frage des Alters und des Typs?

Auch die Frage nach dem „typischen“ männlichen Patienten in der Ästhetisch-Plastischen Chirurgie lässt sich nicht ohne Weiteres beantworten. Laut Statistik ist der typische männliche Patient 40,5 Jahre alt, ledig und berufstätig. Er denkt seit seinem 34. Lebensjahr über eine Behandlung nach und

würde mit Familie und Partnerin (oder Partner) darüber sprechen. Er hat das Geld für den Eingriff gespart und erachtet die Kosten für nicht ganz so bedeutend. Der häufigste Eingriff bei Männern ist die Fettabsaugung – und im Gegensatz zur Durchschnittsfrau passt dieser Eingriff auch zum Alter des Durchschnittsmannes. Wie sieht es aber aus, wenn wir den Durchschnitt verlassen und stattdessen eine etwas ältere Gruppe betrachten? Beim Blick auf die 52- bis 60-Jährigen zeigt sich ein etwas anderes Bild: Fast jeder zweite Mann in dieser Altersgruppe ist verheiratet (46,2 Prozent). Fast jeder (92,3 Prozent) ist berufstätig und das Geld spielt bei der Entscheidung für den Eingriff eine deutlich geringere Rolle als beim Durchschnitt. Der typischste Eingriff für diese

Altersgruppe ist mit Abstand die Augenlidkorrektur (34,6 Prozent). Der Facharztstitel spielt für Männer dieses Alters eine wichtigere Rolle und mehr als ein Drittel der Befragten würde mehr als 200 Kilometer zurücklegen, um sich vom Facharzt der Wahl behandeln zu lassen. Der Blick auf die jungen Männer im „besten Alter“ sollte aber nicht darüber hinwegtäuschen, wie unterschiedlich die Patientinnen und Patienten in der Ästhetisch-Plastischen Chirurgie tatsächlich sind. Jede Behandlung muss daher ganz individuell erfolgen.

Kleine Geheimnisse?

In diesem Jahr interessierte die DGÄPC bei ihrer Befragung auch, mit wem Patienten über einen geplanten oder durchgeführten ästhetisch-plastischen Eingriff sprechen. Ist eine ästhetische Behandlung auch im privaten Umfeld ein Tabuthema? Es zeigt sich, dass Frauen und Männer sehr unterschiedlich mit diesem Thema umgehen. Lediglich 13,3 Prozent der weiblichen Patienten gaben an, mit niemandem über die Behandlung sprechen zu wollen. Bei den Männern war dieser Anteil mit 23,8 Prozent erheblich größer. Daneben scheinen diejenigen Patienten, die aus ihrem Eingriff kein (großes) Geheimnis machen, in ihrem privaten Umfeld ähnlich damit umzugehen: Sowohl Männer als auch Frauen würden am ehesten mit ihrer Familie über die Behandlung sprechen, gefolgt von Lebensgefährten und Freunden.

MARTIN SPIERING

redaktion.de@mediaplanet.com

SCHON GEWUSST?



Rheuma: Männer leiden anders

Bislang hat die Medizin den geschlechtsspezifischen Unterschieden bei Rheuma eher wenig Aufmerksamkeit gewidmet. Doch es ist bewiesen: Nicht nur der Ausbruch der Erkrankung verläuft bei Frauen anders als bei Männern.

Auch wenn generell dreimal mehr Frauen als Männer an Rheuma erkranken und dies im Schnitt rund zehn Jahre früher, sollten Männer diese Krankheit keineswegs vernachlässigen.

Frauen klagen zwar viel häufiger über Gelenkschmerzen, aber Forscher vermuten, dass dieses auch daran liegen mag, dass Frauen grundsätzlich schmerzempfindlicher sind und dass außerdem unter Männern immer noch die Devise herrscht: Ein Mann kennt keinen Schmerz und jammert erst recht nicht darüber. Deshalb vermutet man, dass die Dunkelziffer von an Rheuma erkrankten Männern erheblich höher sein muss, da bei vielen die Krankheit gar nicht erst erkannt und diagnostiziert wird.

Eine Rheumaart, die früher im Volksmund als „Männerrheuma“ bezeichnet wurde, ist Morbus Bechterew, die langsame Versteifung der Wirbelsäule. Mittlerweile weiß man aber, dass die Verteilung auf Frauen und Männer etwa fünfzig zu fünfzig beträgt, jedoch schreitet die Versteifung bei Frauen etwas langsamer voran.

PAUL HOWE

redaktion.de@mediaplanet.com

ANZEIGE

Umgang mit psychischen Belastungen

Wie die Mitarbeitergesundheit gestärkt werden kann

Aktuell werden 12,5 % aller betrieblichen Fehltage in Deutschland durch psychische Erkrankungen verursacht. Tendenz steigend. „Viele Arbeitgeber scheuen bislang die Bearbeitung psychosozialer Themen im Betrieb wegen ihrer Komplexität und fehlenden Vorstellungen über eine sinnvolle Vorgehensweise“, wissen die Mitarbeiter- und Führungskräfteberater der B·A·D Gesundheitsvorsorge und Sicherheitstechnik GmbH, einem der führenden Dienstleister für Arbeitsschutz und betriebliche Gesundheitsvorsorge.

Ein gutes Mittel, um Gefährdungspotenziale und Belastungen im Unternehmen zu identifizieren, ist die Gefährdungsbeurteilung. Zu ihrer Durch-

führung und zur Umsetzung daraus abgeleiteter Maßnahmen sind alle Unternehmen laut Arbeitsschutzgesetz verpflichtet. Dies umfasst auch die Beurteilung psychischer Gefährdungen (siehe z. B. BGI/GUV-I 8700).

Gründliche Analyse

Die B·A·D GmbH unterstützt Unternehmen bei der Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen und bietet aus der Toolbox der Bundesanstalt für Arbeitsschutz zwei Verfahrenstypen an. Im moderierten Expertenverfahren werden die typischen Bedingungen der Arbeitsplätze von Arbeitsplatzgruppen orientierend erfasst und beurteilt. Das Vorgehen basiert auf einem Leitfragenkatalog mit 15 Fragen aus vier Themenbereichen.

Das B·A·D-Verfahren wurde eigens zusammen mit der Universität Wuppertal entwickelt. Als Alternative bieten die B·A·D GmbH die Mitarbeiterbefragung nach dem Copenhagen Psychosocial Questionnaire an. Durch dieses wissenschaftlich fundierte und anerkannte Analyseinstrument werden die Mitarbeiter direkt beteiligt und in die Planung und Umsetzung der Gefährdungsbeurteilung einbezogen. Das Instrument deckt latente Problemfelder und Belastungen der Mitarbeiter auf und ermittelt konkrete Handlungsfelder. So können anschließend Verbesserungsvorschläge erarbeitet werden.

Jahrelange Erfahrung

Für die B·A·D-Mitarbeiter- und Füh-

rungskräfteberatung sind über 50 Psychologen, Sozialpädagogen und weitere Fachleute für psychosoziale Beratung tätig. Durch jahrelange Erfahrung wissen die Berater um die spezifischen Probleme und typischen Konflikte. Das Leistungsangebot reicht von individueller Beratung für Mitarbeiter, Führungskräfte oder Teams bei psychischen Belastungen über Workshops und Seminare zu Themen wie Stressmanagement, Resilienz oder Sucht bis hin zur telefonischen Beratung, dem Betrieblichen Eingliederungsmanagement oder der Durchführung einer Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen.

Mehr Informationen unter:
www.bad-gmbh.de

MESSEKALENDER

**Aktiv & Fit Hannover**

Bei dieser Messe geht es um Sport und Wellness. Rund 100 Unternehmen, Vereine und Verbände präsentieren ein sportives Angebot rund um Gesundheit, Fitness und Wohlbefinden. Spezielle Fragen zu Sportmedizin, Ernährung, Prävention oder Kururlauben beantworten zudem Physiotherapeuten, Ernährungsberater oder Krankenversicherungen.

■ **25.01.2014 - 02.02.2014,**
Messegelände Hannover

2. Männergesundheitskongress der BZgA und des BMG

„Man(n) informiert sich - Fragen und Antworten zur Männergesundheit“: 2. gemeinsamer Männergesundheitskongress der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) und des Bundesgesundheitsministeriums (BMG) am 28.03.2014 in Berlin. Für die meisten Männer ist Gesundheit im Alltag kaum ein Thema, solange sie sich gesund fühlen und keine Beschwerden verspüren. Doch was ist, wenn man(n) erkrankt? Welche Herausforderungen ergeben sich, wenn der „Mann in den besten Jahren“ krank wird? Kennt der Indianer doch Schmerz? Fragen und Antworten zu männerspezifischen Gesundheitsthemen stehen im Fokus des Kongresses.

■ **28.03.2014 in Berlin**

BESUCHEN SIE
www.maennergesundheitsportal.de
FÜR MEHR EXKLUSIVE
INFORMATIONEN



WENN ES KAHL WIRD
Bei Haarausfall sollten negative Faktoren wie Alkohol, Rauchen und Stress vermieden werden. FOTO: SHUTTERSTOCK

100 HAARE AM TAG BIS ZUR GLATZE

Zwischen 100.000 und 150.000 Haare hat ein gesunder Mann auf dem Kopf. Und jedes Haar wächst dort etwa sechs bis acht Jahre – bevor es ausfällt und ersetzt wird. Es ist also ganz natürlich, dass täglich Haare in Kamm oder Bürste bleiben. Sind es jedoch über 100 Haare am Tag, spricht man von Haarausfall. Dieser beginnt bei der Hälfte aller Männer bereits, wenn sie 30 Jahre alt werden.

Ursache für Haarausfall bei Männern ist das Sexualhormon Testosteron - Inbegriff von Männlichkeit und leider auch verantwortlich für Haarausfall. Das Abbauprodukt des männlichen Hormons ist nämlich dafür verantwortlich, dass sich die Wachstumsphase der Haare verkürzt, was letztendlich zum Absterben der Haarfollikel führt - und zur Glatze.

Haarwurzel verkümmert

Die Haarwurzel verkümmert dabei langsam. Statt eines kräftigen, gesunden Haares wächst ein dünneres nach und die Haarwurzel kann dieses nicht mehr lang genug halten. Statt nach sechs bis acht Jahren fallen die Haare schon nach zwei Jahren wieder aus. Von Mal zu Mal werden sie feiner.

Die häufigsten Arten von Haarausfall sind:

■ **Hormonell-erblicher Haarausfall (Alopecia androgenetica):** Unter hormonell-erblicher Alopezie leiden vor allem Männer, Frauen dagegen nur selten. Während sich bei Männern die Haare in diesem Fall bereits im jungen Erwachsenenalter oder gar im Jugendalter lichten, setzt der hormonell bedingte Haarausfall bei Frauen meist nach den Wechseljahren ein.

■ **Kreisrunder Haarausfall (Alopecia areata):** Kreisrunder Haarausfall ist zwar insgesamt selten, aber

dennoch die zweithäufigste Form von schwindendem Haupthaar. Es entstehen dabei kleine, kreisrunde Kahlstellen. Manchmal fallen auch komplett alle Haare aus. Die genaue Ursache für kreisrunden Haarausfall ist unklar.

■ **Diffuser Haarausfall (Alopecia diffusa):** Beim diffusen Haarausfall dünnen die Haare insgesamt aus. Schuld daran sind zum Beispiel Stress, Fehlernährung, eine Hormonumstellung oder die Einnahme bestimmter Medikamente. Je nach Ursache gestaltet sich auch die Therapie des diffusen Haarausfalls.

Tinktur mit Antiandrogenen regt Haarwachstum an

Gegen hormonbedingten Haarausfall verschreibt der Dermatologe eine Tinktur, die Antiandrogene enthält. Sie blockiert die Wirkung der männlichen Hormone auf die Haarwurzeln und regt so das Haarwachstum an. Bis zu ei-

nem halben Jahr kann es dauern, bis Ergebnisse sichtbar sind.

Ausreichend Schlaf und viel Flüssigkeit sind gut für das Haar

Auf dem Markt sind auch Nahrungsergänzungsmittel, die das Haarwachstum fördern sollen. Eisen, Zink und Selen können sich positiv auf den Haarwuchs auswirken, so Experten. Doch zuvor sollte immer eine umfangreiche Blutuntersuchung erfolgen, da zum Beispiel ein Eisenmangel erst einmal nachgewiesen werden muss. Doch bevor man zu Pillen und Pülverchen greift, sollte man erst einmal die eigenen Lebensumstände hinterfragen. Denn um kräftige Haare wachsen zu lassen, braucht der Körper auch ausreichend Schlaf und viel Flüssigkeit.

PAUL HOWE

redaktion.de@mediaplanet.com

ANZEIGE

Silensor Schnarcherschienen - weil erholsamer Schlaf kein Luxus sein muß!

Schnarchen, durchwachte Nächte, Tagesmüdigkeit - ein Volksleiden mit bislang unbefriedigenden Lösungen: Masken? - Unbequem und lästig. OPs? - Risikoreich und wenig wirksam. Schnarchschienen „von der Stange“? - Sitzen schlecht, wirken kaum. Mit einer individuell an die Zahnsituation angepaßten professionellen Unterkiefer-Vorschubschiene ist damit Schluß. Der Kiefer wird am Zurückrutschen gehindert und hält so die Atemwege zuverlässig offen. Kein Schnarchen, keine Atemaussetzer mehr! Bequem, sicher, wirksam und jederzeit nachjustierbar.

Der Silensor wird von einem seit 14 Jahren erfahrenen, hoch spezialisierten Fachlabor angepaßt, mit persönlichem Ansprechpartner und umfassendem Service. Die hierzu benötigten Zahnabdrücke macht wahlweise der Zahnarzt oder der Kunde selbst, problemlos und bequem zuhause mit einem Abdruckset, das unter der Bestellnummer PZN 6129806 in jeder Apotheke oder online bei SilensorCenter (siehe Kontaktadresse unten) bestellt werden kann. Nach kurzer Zeit kommt der Silensor dann diskret per Post nach Hause.

Weitere Informationen unter **06255-6489425**
oder auf **www.silensor.info**



silensor
Die individuelle
Schnarcherschiene

SCHON GEWUSST?

**Volkskrankheit Schnarchen**

Viele halten es für ein Gerücht, jedoch beweisen Studien, dass rund 60 Prozent der Männer mit zunehmendem Alter schnarchen. Frauen dagegen liegen bei nur 40 Prozent. Das Schnarchen in deutschen Schlafzimmern wird oft mit einem Lächeln abgetan. Doch oft werden Beziehungen dadurch auf den Prüfstand gestellt und vor allem stellt Schnarchen ein erhöhtes Gesundheitsrisiko dar. Schnarchen entsteht durch die muskuläre Erschlaffung von Zunge und Gaumen. Der Zungengrund verengt dabei den Rachenbereich, was im schlimmsten Fall die Sauerstoffzufuhr verhindert, wenn der Rachenbereich komplett blockiert wird. Diese Atemaussetzer bezeichnet man als Apnoe.

Experten warnen vor chronischem Schnarchen, denn die Gefahr eines Schlaganfalles oder einer Herz-Kreislauf-Erkrankung steigt rapide an. Ein Grund mehr, das

Ganze einmal bei einem zugelassenen Schlaflabor zu überprüfen. Über Nacht wird in einem Schlaflabor das Schlafverhalten überwacht und aufgezeichnet, um detaillierte Informationen zu erhalten.

Die Behandlung schwerer Schlafapnoe erfolgt meist über ein CPAP-Gerät, ein Atemtherapiegerät, welches mit individuell eingestelltem Druck Raumluft in die Atemwege gibt. Operationen sind wegen geringer Erfolgsaussichten und hoher Risiken nur bei schwersten Fällen angezeigt. Bei einfachem Schnarchen, aber auch in vielen leichten bis mittelstarken Fällen von Schlafapnoe kann in der Regel erfolgreich, günstig und belastungsfrei mit Schnarcherschienen therapiert werden. Diese sollten jedoch individuell an die persönliche Zahnsituation angepasst sein.

PAUL HOWE

redaktion.de@mediaplanet.com

Schönere Haut dank Micro-Needling

Falten, Narben und Dehnungsstreifen will niemand haben, doch sieben Prozent der Deutschen leiden unter Aknenarben, über 70 Prozent haben Dehnungsstreifen. Das muss nicht sein, denn ein neues minimalinvasives Verfahren führt zur Verbesserung der Hautstruktur.

Die Methode des Micro-Needlings ist seit einigen Jahren als ein schonendes und sicheres Verfahren zur Hautstraffung, Verbesserung des Hautbildes und in der Narbentherapie etabliert. Sie hat durch den Begriff Collagen-Induktions-Therapie (CIT) oder Perkutane Collagen Induktion (PCI) Eingang in die medizinische Literatur gefunden.

Die Collagen-Induktions-Therapie hat sich als eine quasi nebenwirkungsfreie Behandlungsform zur Verbesserung der Hautstruktur erwiesen. In vielen Indikationen kann diese Behandlungsform thermischen oder mechanischen Techniken wie Laser, Dermabrasion und Säurepeeling deutlich überlegen sein.

Feinste Nadeln für die Haut

Zur Behandlung wird ein spezieller Hautroller verwendet. Bei diesem handelt es sich um ein Instrument mit vielen feinsten Nadeln, das rollend über die Haut bewegt

wird. Damit werden feine Porenkanäle in der Haut geöffnet und es können je nach Behandlungsziel verschiedene Wirkstoffe in tiefere Hautschichten eingebracht werden. Durch die Reizung der Haut an sich und im Zusammenspiel mit den Wirkstoffen werden verstärkt Wachstumsfaktoren ausgeschüttet, die die Kollagenbildung zusätzlich anregen und eine Neustrukturierung der Haut bewirken.

Für einen optimalen Erfolg werden mehrere Behandlungen im Abstand von vier bis sechs Wochen durchgeführt.

Nach der oberflächlichen Betäubung der Haut mit anästhesierender Creme wird der Roller mehrfach über die zu behandelnde Haut geführt. Aufgrund der Betäubung spüren die Patienten die feinen Nadeln kaum. Nach der Behandlung ist die Haut gerötet, es können punktförmige Krusten oder auch kleine Blutergüsse entstehen. Innerhalb einiger Tage bilden sich diese Begleiterscheinungen jedoch zurück. Für einen optimalen Erfolg werden mehrere Behandlungen im Abstand von vier bis sechs Wochen durchgeführt. Auf diese Wei-

se behandelbar sind besonders sonnengeschädigte Haut, Falten, Narben, Aknenarben, Brandnarben, Cellulite, Dehnungsstreifen und Hyperpigmentierung.

Achtung vor Kopien aus Asien!

Dieses Verfahren hat sich in Deutschland bereits etabliert. Leider wird der spezielle Hautroller aus diesem Grund aber auch in Asien nachgebaut und kopiert. Diese Kopien werden über Internetplattformen auf dem europäischen Markt zur Selbstbehandlung angeboten. Sie sind von zweifelhafter Herkunft, ohne Sterilitätsnachweis und entsprechen in keiner Weise dem Medizinproduktegesetz oder den Vorschriften der europäischen Richtlinien, noch haben sie eine CE-Kennzeichnung. Von einer Selbstbehandlung ist außerdem abzuraten, da die Haut gravierende Verletzungen davontragen kann. Zugelassen ist das Micro-Needling in Deutschland nur für die Behandlung von geschulten Ärzten beziehungsweise medizinischen Fachkräften!

BENJAMIN PANK

redaktion.de@mediaplanet.com



FOTO: SHUTTERSTOCK



Dermaroller® Home Care Skin Rejuvenation

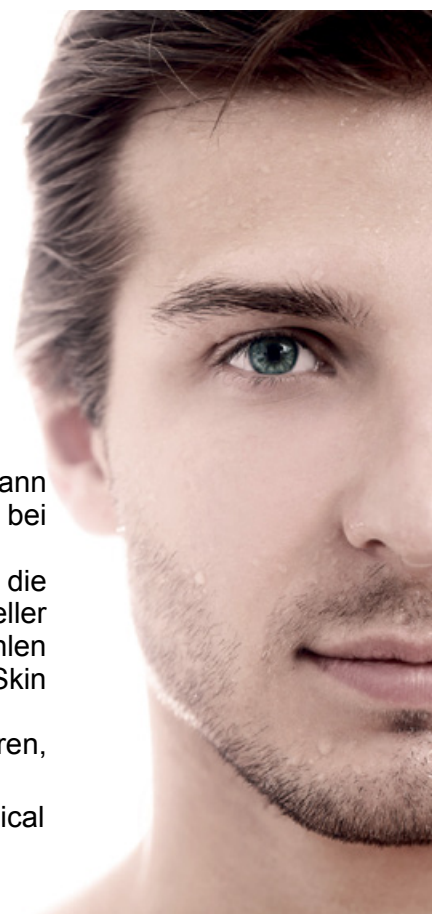


Das Dermaroller® Home Care Skin Rejuvenation System kann helfen, das Erscheinungsbild Ihrer Haut bei sonnengeschädigter & gealterter Haut zu verbessern. Der speziell entwickelte Dermaroller® HC902 stimuliert die Epidermis und verbessert das Eindringen spezieller Hautpflegeprodukte nach der Behandlung. Wir empfehlen unsere parabenefreie New Natural Line Dermaroller® Skin Care.

Die Dermaroller® Home Care Line kann für einen jüngeren, gesünderen und natürlicheren Look Ihrer Haut sorgen.

Erkundigen Sie sich auch über die Möglichkeiten des Medical Needlings bei Ihrem Hautarzt.

www.original-dermaroller.de



Erhältlich in Ihrer Apotheke

New Natural Line
Dermaroller® HC902 PZN 09692382
Dermaroller® Roller Cleaner PZN 10177946
Dermaroller® Lipopeptide PZN 10177952
Dermaroller® Moisturizer PZN 10177969
Dermaroller® Skin Cleanser PZN 10177975

Zu Risiken und Nebenwirkungen fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

ANZEIGE

DADDY COOL

vom verrufenen Rockstar zum erfolgreichen Familienvater

Robbie Williams gehört zu den größten Entertainern im Musikbusiness und seine Geschichte ist eine echte Erfolgsstory, eine mit Höhen und Tiefen sowie viel Menschlichkeit.

„Ich habe als Kind all die Stars im Fernsehen gesehen und wollte sein wie sie: erfolgreich. Ob als Musiker, Schauspieler oder Massenmörder, war mir egal“, beschrieb er einmal seine Kinderträume. Damals war er noch ein Pummelchen mit Leseschwäche und wuchs in einem englischen Arbeitermilieu auf, doch ein geborener Entertainer schlummerte schon damals in ihm. Als Klassenclown liebte er es, die Aufmerksamkeit seiner Umwelt auf sich zu ziehen. Später unterhielt er im Pub seiner Mutter Jeanette die Gäste mit Showeinlagen zu alten Swingklassikern - vorläufig noch mit Playback. Damals ahnte wohl niemand, dass er eines Tages zu den erfolgreichsten Musikern der Welt gehören würde.

Der Teenieschwarm gerät auf die falsche Bahn

Seine atemberaubende Karriere begann 1989, als seine Mutter eine Zeitungsanzeige entdeckte: Gesucht wurden Jungs für eine Boyband. Gesucht wurde nicht Gesang, sondern ein schönes Gesicht, ein knackiger Hintern, ein sportlich durchtrainierter Körper und Bühnenbeweglichkeit. Der 15-jährige Robert Peter Williams wird prompt ausgewählt und startet als Robbie

Williams mit der Boygroup Take That durch. Eine unglaubliche Zeit folgt. Zwanzig Millionen verkaufte Platten in sechs Jahren. Es waren Jahre des Ruhms. Robbie Superstar. Robbie Partybruder. Robbie Mädchenschwarm. Fotos mit blankem Hintern, mit Frauen, mit Schnapsnase. Wobei er später zugibt, harte Drogen sogar schon vor seiner Zeit bei Take That ausprobiert zu haben. Dass Robbie so nicht nur berühmt, sondern auch ziemlich unglück-

Es steckt ein furchtbarer Teufel in mir... er will nur, dass ich mich selbst zerstöre.

Robbie Williams, 2001

lich und dazu drogensüchtig wurde, ahnte bei der „Feel good“-Fassade der fünf Jungs von Take That niemand. Hinter Leadsänger Garry Barlow und Sänger Mark Owen blieb Robbie auch hier bloß die Rolle des Clowns. Im Juli 1995 scheidet Robbie Williams aus der Band aus und sieben Monate später löst sich diese auf.

Sucht und Entzugsklinik

Robbie Williams will als Solokünstler durchstarten, doch er

steht mehr in den Klatschspalten der Boulevardpresse als auf großen Showbühnen. Der 22-jährige Künstler trinkt und konsumiert Pillen. Sechs Jahre ist er abhängig. Schlägereien, Panikattacken und Gerüchte über seine angebliche Homosexualität setzen Robbie zu. Nicht nur die Drogenabhängigkeit belastet ihn, sondern auch seine Sexsucht macht ihn kaputt. Robbie verspürt eine Sehnsucht nach Prostituierten, er bestellt nicht nur diese, sondern nimmt auch seine Groupies mit auf das Zimmer. Befriedigung verspürt er dabei kaum, er verfällt in eine Depression. 1997 überzeugen ihn seine Mutter und Elton John von einem Entzug. Heroin, Ecstasy, Kokain, Marihuana sind nur die bekanntesten Drogen auf seiner Liste. Gestärkt kommt der Rockstar aus der Suchtklinik zurück.

„Let Me Entertain You!“

Nach fünf Kurwochen zeigt sich Robbie 15 Kilo leichter und mit sportlichem Kurzhaarschnitt. Mit der zur Weihnachtszeit lancierten Ballade „Angels“ und dem rockigen „Let Me Entertain You“ im folgenden Frühling schafft er den Durchbruch. Robbie Williams, ein Showman und doch so verletzlich, gespickt mit einer Prise Selbstironie, gilt er als der moderne Frank Sinatra von heute. Er kriegt die Jungen mit seiner Lässigkeit, die Älteren überzeugt er mit seiner Musik. Von allen geliebt werden will er immer noch - und pendelt munter zwischen Größenwahn und Kom-

plexen: „Wer ich bin, weiß ich immer noch nicht. Nur eines glaube ich wirklich zu sein: höchst unterhaltsam.“ Er ist auf dem besten Weg zu seinem größten Ziel: Er, der Typ mit dem unergründlich-träumerischen Blick aus seinen grünen

Augen, will der größte Rockstar der Welt werden. Sogar das Privatleben kriegt Robbie für einen Augenblick auf die Reihe. Er verlobt sich mit der Sängerin Nicole Appleton und trotz diversen Nebenaffären und einer kurzzeitigen Trennung ist

SIEG GEGEN SUCHT UND DEPRESSION
Der Sänger steht nun wieder mit beiden Beinen im Leben und stellte dieses Jahr sein neues Album „Swings Both Ways“ vor.
FOTO: JULIAN BROAD/FARRELL MUSIC LTD

ANZEIGE



Unsere internationale Marke



Stress, lass nach – Psychischen Belastungen am Arbeitsplatz entgegenwirken

Arbeitsdichte, Stress, Termindruck und stetige Veränderungen in den Arbeitsmitteln und -abläufen werden immer häufiger von Mitarbeitern als (psychische) Belastung wahrgenommen. Dementsprechend nehmen Fehltag aufgrund psychischer Erkrankungen kontinuierlich zu.

Mit Hilfe der B-A-D-Mitarbeiter- und Führungskräfteberatung können Unternehmen psychische Belastungen am Arbeitsplatz identifizieren, diesen entgegenwirken und die Mitarbeitergesundheit stärken.

Angebote der B-A-D-Mitarbeiter- und Führungskräfteberatung:

- Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen
- Burnout-Beratung
- Konfliktmanagement
- Suchtprävention
- Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM)
- Führung und Gesundheit (Coaching, Workshops, Medical Checks für Führungskräfte)
- Angebote zur Stressbewältigung, Stärkung der Resilienz und Entspannung
- Psychosoziale Begleitung bei Change-Prozessen
- Hilfe nach Extremereignissen
- Betriebliches Eingliederungsmanagement (BEM)

Besuchen Sie unseren Messestand auf der **A+A**, der internationalen Leitmesse für persönlichen Schutz, betriebliche Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit, vom 5. bis 8. November in Düsseldorf. Sie finden uns in **Halle 10, Stand D55**. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

B-A-D Gesundheitsvorsorge und Sicherheitstechnik GmbH · Herbert-Rabius-Str. 1 · 53225 Bonn · Service-Telefon: 0800/124 11 88 · info@bad-gmbh.de · www.bad-gmbh.de

TIPP 2
**RÜCKHALT BEI
DER FAMILIE
SUCHEN**

Nach einem gemeinsamen Song mit Nicole Kidman soll er auch mit der Schauspielerin auf Tuchfühlung gegangen sein. An seinem 33. Geburtstag zieht Robbie schließlich wieder in die Entzugsklinik ein. Diesmal nicht in England, sondern in seiner Wahlheimat Los Angeles. „Es ist ein ewiger Kampf“, gesteht der Superstar. „Ich gewinne Schlachten, aber niemals den Krieg.“ Robbie schämt sich. Die Depression hat ihn wieder eingeholt. Hinter der glamourösen Fassade beneidet er die Menschen, die ganz einfach leben. Robbie, der geborene Entertainer, spielt sogar mit dem Gedanken, die Musikkarriere zu beenden.

Daddy Cool

2006 ändert sich alles: Er lernt die Frau seines Lebens kennen. Ayda Field holt ihn aus dem Loch der Selbstzweifel und wird vier Jahre später seine Ehefrau. Robbie schwört, er sei ihr treu. Am 18. September letzten Jahres wird sein Familienglück schließlich komplett, als seine Tochter Theodora Rose geboren wird. Liebevoll nennt der stolze Vater sie Teddy. „Ich musste nie für mich selbst sorgen, jetzt muss ich mich um ein anderes kleines menschliches Wesen kümmern“, so Daddy Robbie. Frau und Tochter begleiten ihn heute sogar auf Tournee, Robbie wechselt nachts Teddys Windeln, hat das Rauchen – von drei Packungen am Tag auf null – aufgegeben. „Ich trinke auch keinen Alkohol mehr.“ Es scheint, als habe die Geburt den Rockstar positiv beeinflusst. Trotzdem gibt Robbie zu, dass der Weg vom verrufenen Rockstar zum coolen Papa nicht einfach ist: „Ich hoffe, ich kriege das hin.“

FRANZISKA MANSKE

redaktion.de@mediaplanet.com

Schneller, größer, weiter, wie allen Männern gefallen mir Adjektive der Superlative. Doch irgendwann, da kam diese bodenlose Leere. Ich war müde, ausgebrannt und lustlos. Der Druck hatte mich geschluckt.

Wir deutschen Männer haben es nicht einfach, wir möchten stark, erfolgreich, sexy und unbesiegt auf dem Spielfeld sein. Doch statt uns Schwächen einzugehen, machen wir immer weiter, denn wir denken, wir müssen immer weiterkommen, und vergessen dabei, dass wir die eigentlichen Drahtzieher in unserem Leben sind, denn es zwingt uns keiner, in das Gesellschaftsbild zu passen. Wir wollen immer die Extrameile gehen, ohne Rücksicht auf Verluste, und setzen dabei alles auf eine Karte. Immer streben wir nach Glück und Befriedigung. Eine 50-Arbeitsstunden-Woche, eine 5-Minuten-Terrine und zum Feierabend alles mit einem Bier runterkippen. Wirklich viel Zeit für uns bleibt uns Männern nicht, wenn wir nach Hause kommen. Die Folge: Körper und Geist befinden sich in einem Ungleichgewicht.

Karriere, Familienglück, gutes Aussehen und für alle und jeden da sein, vor allem für den Chef. Irgendwann wurde es mir einfach zu viel. Alles unter einen Hut zu bringen, war nicht mehr umsetzbar. Wie jeder fünfte Deutsche, der durch seinen Job psychisch erkrankt, litt auch ich an chronischen Beschwerden. Tagein, tagaus begleiteten mich Übelkeit, Schwindel, Verspannungen und Müdigkeit. Als

dazu noch ein stärkeres Bruststechen kam, entschloss ich mich, zu einem Arzt meines Vertrauens zu gehen. Ich hatte Angst davor, was er diagnostizieren würde. Es waren letztendlich Thoraxbeschwerden, die von einem Burn-out ka-

Man merkt nie, was schon getan wurde, man sieht immer nur, was noch zu tun bleibt.

Marie Curie

men. Die anderen Symptome seien wohl auch nicht ungewöhnlich bei einem Burn-out, doch dieses äußere sei sehr individuell, verriet mir mein Arzt. Irgendwie war die Diagnose ernüchternd und gleichzeitig machte ich mir so meine Gedanken, was meine Familie und meine Freunde dazu sagen würden. Die Angst, zu versagen und außer Gefecht zu bleiben, stieg mir zu Kopf. Einer meiner ersten Gedanken war auch, was nun mit meiner Arbeit passiere. Mein Arzt riet mir, erst mal eine Weile zu Hause zu bleiben und nichts zu tun. Anfangs dachte ich, es ist ein schlechter Scherz, doch der Rat erwies sich als sehr sinnvoll. Ich war nicht mehr in der Lage, E-Mails zu schreiben, geschweige denn längere Telefonate zu führen oder Informationen aufzunehmen. Außer Gefecht gesetzt, beschloss ich, mich mit der Krankheit auseinanderzusetzen. Die ers-

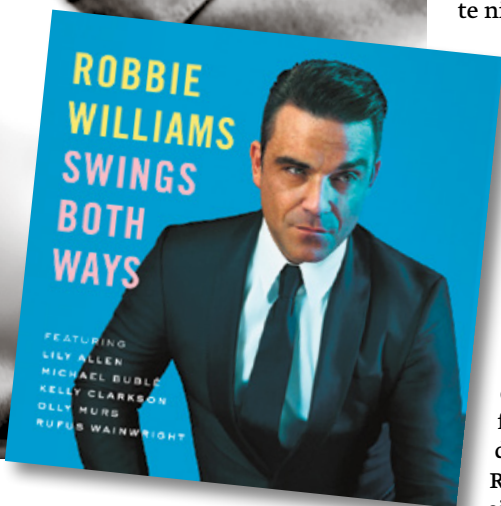
ten Wochen verbarrikadierte ich mich zu Hause, ich wollte nichts wissen und nichts hören. Das schlechte Gewissen, nichts zu tun, plagte mich, Männer sind nicht dazu gemacht, nichts zu tun. Doch alleine schaffte ich es nicht aus meiner Höhle, zum Glück konnte ich mich auf Familie und Freunde verlassen. Wieder rauszugehen, war komisch, man hatte förmlich das Gefühl, in der Bahn erdrückt zu werden. Menschenmassen, unangenehme Gerüche, Zugverspätung – diesen Alltag wollte ich nicht wieder haben. Doch sich abzuschotten oder gar zu fliehen, war nun auch keine Option. Ich überlegte auszubrechen, alles hinzuschmeißen und ganz weit wegzufiegen. Nachdem ich intensiv darüber nachdachte hatte schlussfolgerte ich: Ein Mann rennt nicht weg.

Ein Allgemeinrezept gegen das Burn-out gibt es nicht, doch Medikamente kamen für mich nicht infrage. Ich persönlich dachte, ich kann mir nur selber helfen, deshalb stellte ich auf eine gesunde Ernährung um, machte Sport und achtete auf ausreichend Schlaf. Vor allem das Selberkochen machte mir viel Spaß, endlich keine Fertigprodukte mehr, inklusive Farb- und Konservierungsstoffe. Nach kurzer Zeit fühlte ich mich wieder viel agiler und der ganze Stress fiel ab. Vielleicht kann MANN mit der richtigen Balance ja doch alles unter einen Hut bringen: Familienglück, der Überflieger im Job, das Eigenheim und der „look d'enfer“.

MARIUS SCHMIDT

redaktion.de@mediaplanet.com

die Heirat geplant. Doch die Beziehung scheitert. Wieder mal schreiben die Klatschzeitungen von Frauengeschichten mit Stars und Sternchen wie Kylie Minogue, Geri Halliwell oder Rachel Hunter.



Mit Vollgas durchs Leben – Burnout entwickelt sich oft über Jahre



Depressionen und Burnout zählen zu den häufigsten psychischen Erkrankungen überhaupt. Laut aktuellem Stressreport Deutschland der Techniker Krankenkasse fühlen sich sechs von zehn Deutsche gestresst, insgesamt 20 Prozent stünden sogar unter Dauerstress. Eine Entwicklung, die die Erfahrung der Schön Klinik Bad Bramstedt bestätigt: Mehr als 40 Prozent aller Patienten des Krankenhauses werden mit der Leitdiagnose „Depression“ aufgenommen. Die größte psychosomatische Fachklinik Deutschlands behandelt auf insgesamt sechs Stationen jährlich knapp 1.400 Patienten mit diesem Krankheitsbild.

Dabei ist Depression nicht gleich Depression, wie Univ. Doz. Dr. Gernot Langs, Chefarzt der Schön Klinik Bad Bramstedt, erklärt: „Die Diagnose reicht von der ‚klassischen‘ Depression nach belastenden Ereignissen bis zur Erschöpfungsdepression. Darunter wird im Allgemeinen das Burnout-Syndrom



Univ. Doz. Dr. Gernot Langs
Chefarzt der Schön Klinik Bad Bramstedt

re das Erschöpfungssyndrom durch Präventionsmaßnahmen zu vermeiden.

Voraussetzung für jegliche Präventionsmaßnahme ist ein Bewusstsein für Burnout-Risiken und für die Signale der zunehmenden Erschöpfung. Denn Burnout kommt nicht von heute auf morgen, sondern entwickelt sich stufenweise in einem oft jahrelangen Prozess. Univ. Doz. Dr. Langs erklärt: „Es beginnt in der Regel mit Perfektionismus, Idealismus und hohen Erwartungen an sich

verstanden, also ein Zustand der totalen Erschöpfung, des völligen Ausgebranntseins.“ Betroffen sind Männer wie Frauen, Alte wie Junge. Die Behandlungschancen sind gut, ebenso die Chance, insbesondere

selbst und andere und geht über in eine Phase problematischer Arbeits- und Lebensbedingungen, die der Betroffene irgendwann nicht mehr kompensieren kann. Die letzte Phase schließlich ist das Burnout-Syndrom.“

Berufliche Belastungen gelten in der Regel als Hauptursache für Burnout. Doch selten ist es der Beruf allein, so Univ. Doz. Dr. Langs. „Eine zentrale Rolle spielen die Person selbst und ihre Einstellung, neben einzelnen Umgebungsfaktoren wie dem Arbeitsplatz.“ So zeigt die Erfahrung mit Burnout-Patienten, dass ein Jobwechsel allein keine Veränderung bringen kann – schließlich nimmt man sich mit an den neuen Schreibtisch, mit allen Leistungsansprüchen und Leitsätzen. Und noch viel wichtiger: Burnout-gefährdete Menschen jagen ihren hochgesteckten Zielen auch nach Feierabend hinterher – als perfekte Eltern, als Traumpartner, als Supersportler laufen sie auch symbolisch täglich Marathon.

Ein Burnout-Syndrom ist daher nicht mit einigen Wochen Urlaub zu kurieren. Kurzfristig kann dies zwar Leidensdruck nehmen und die akuten Beschwerden lindern. Langfristig sind jedoch Einstellungs- und Verhaltensmodifikationen notwendig, damit sich das Hamsterrad nicht nach dem Urlaub genau so weiterdreht wie zuvor. Die kognitive Verhaltenstherapie hat sich vor diesem Hintergrund als besonders effektive Behandlungsform erwiesen. „Das bedeutet nicht, ein anderer Mensch zu werden oder sich von seinen Werten zu verabschieden“, betont Univ. Doz. Dr. Langs. „Ziel der Behandlung ist vielmehr eine Wiederherstellung und Beibehaltung der persönlichen Leistungsfähigkeit – allerdings unter Berücksichtigung der individuellen Leistungsgrenzen.“

Schön Klinik Bad Bramstedt

Birkenweg 10
24576 Bad Bramstedt
Tel: +49 4192 504-0
www.schoen-kliniken.de/bbr

ANZEIGE

MÄNNER FÜHLEN SICH ALS VERSAGER

Psychische Erkrankungen sind bei Männern ein Tabuthema.

Der schweizerische Fernsehjournalist, Buchautor und Business und Personal Coach Ruedi Josuran spricht im Interview über Depressionen, Ängste und erklärt, warum Coaching der Weg aus der Leere sein kann.

■ **Herr Josuran, Sie schreiben Bücher über das Thema Depression. Wie kam es dazu?**

Ich hatte vor 15 Jahren selbst eine



Ruedi Josuran
Leiter Kommunikation
BGM Forum
Schweiz

Männerdepressionen äussern sich in Reizbarkeit, Aggressivität und Risikoverhalten.

Erschöpfungsdepression. Ich habe mich dann später gefragt, was hätte ich gebraucht in dieser Situation. Was hätte ich präventiv tun können? Ich habe also sozusagen in eigener Sache angefangen zu recherchieren. Meine Erfahrungen habe ich dann in den Büchern beschrie-

ben. Heute engagiere ich mich für Unternehmen und Einzelpersonen – betriebliches Gesundheitsmanagement ist mir ein zentrales Anliegen.

■ **Hatten Sie die üblichen Vorurteile, war Depression für Sie besetzt mit instabil, labil, mit Schuldfragen?**

Die größten Vorurteile hatte ich mir selbst gegenüber. Ich fühlte mich schuldig, als Versager und schämte mich. Das hat es mir schwer gemacht, Hilfe anzunehmen. Nach meiner Erfahrung tun sich Männer damit noch schwerer als Frauen.

■ **Woran liegt das?**

Ein Faktor ist möglicherweise, dass Männer seltener zum Arzt gehen. Männer versuchen immer noch oft, ihre seelischen Probleme zu verdecken. Wenn sie zum Arzt gehen, schildern sie eher die körperlichen Symptome, da psychische Erkrankungen immer noch oft selbst als persönliche Schwäche erlebt und gesellschaftlich so bewertet werden. Die Erfahrung aus den Coachings zeigt, dass sich depressive Beschwerden bei Männern oft anders zeigen als bei Frauen: in einer



PSYCHISCHE BELASTUNG AM ARBEITSPLATZ
Männer sprechen nicht darüber, wenn die Belastung zu viel wird. Erst recht nicht, wenn es um ihre Arbeit geht.
FOTO: SHUTTERSTOCK

vermehrten Reizbarkeit, Aggression oder Risikoverhalten.

■ **Welche Möglichkeiten der Prävention gibt es?**

Prävention ist der beste Weg, sich vor Burn-out zu schützen, denn Burn-out ist teuer! Es kostet viel – die Gesundheit, die Lebensenergie

und Lebensfreude, Zeit und auch Geld, bis hin zur existenziellen Not. Prävention kann dies verhindern! Die Balance von Körper, Seele und Geist ist eine wichtige Voraussetzung für einen gesunden und energetisch sinnvollen Umgang mit Belastungssituationen. Burn-out-Prävention heißt, dass das individuel-

le Zusammenspiel aus den eigenen Werten, äusseren und inneren Anforderungen, Arbeitsbedingungen, Energieaufwand und -ausgleich und weiteren wichtigen Faktoren rechtzeitig erkundet wird, um Ursachen rechtzeitig zu erkennen, und diese entsprechend vertieft zu durchleuchten.

■ **Zum Abschluss: Was möchten Sie unseren Lesern mit auf den Weg geben, um sich vor Burn-out zu schützen?**

Prävention ist der beste Weg, sich vor Burn-out zu schützen – das ist für uns vom BGM Forum Schweiz eine feste Überzeugung. Stressmanagement gehört als Teil einer modernen Unternehmenskultur implementiert. Wichtig auch: die Aufklärung und Sensibilisierung. Mit Workshops, Vorträgen und Check-ups geht es darum zu vermitteln, was Stress ist, was er mit dem Gehirn und dem Körper macht. Es kann hilfreich sein, die eigenen Motivationsgründe genauer unter die Lupe zu nehmen – und gleichzeitig unrealistische Erwartungen aufzugeben. Auch ist es oft wichtig und hilfreich, den Anspruch an sich selbst zu relativieren und sich nicht mehr nur über Arbeit zu definieren. Weg vom Perfektionismus und überzogenen Idealismus. Hin zu einer gesunden Arbeitskultur.

BENJAMIN PANK

redaktion.de@mediaplanet.com

ANZEIGE

OBERWAID
KURHAUS & MEDICAL CENTER

Schweizer Heiltradition
seit 1845

Die Gesunde Auszeit zum Kennenlernen

Drei Tage für Ihre Gesundheit mit Basis-Check-up, medizinischer Beratung, Wellness und Fitness
EUR 685 für 2 Personen inkl. Übernachtung und HP
 Stichwort »Männergesundheit«

Höchste Zeit für eine Gesunde Auszeit!

Die Kur des 21. Jahrhunderts

Das Leben heute ist spannender, aufregender – aber auch anstrengender geworden. Menschen, die am Puls der Zeit leben und volle Leistung erbringen oder sich in Dauerstress und Routine gefangen fühlen, können häufig schwer abschalten und regenerieren.

Die „Gesunde Auszeit“ in der Oberwaid bietet einen wirksamen Ausgleich: Unter fachärztlicher Leitung können Sie zur Ruhe kommen, Luft holen und neue Strategien für den Alltag entwickeln. Der fundierte medizinische Basis-Check-up, individuelle Behandlungen, exklusive Spa Angebote und eine gesunde SMART Cuisine bilden die Basis Ihres „Ausstiegs“ auf Zeit.

Weitere Informationen, Buchung und das komplette Kur-Programm unter:
T +41 (0) 71 282 0460 oder www.oberwaid.ch

Oberwaid – Kurhaus & Medical Center | Rorschacher Strasse 311 | Postfach | 9016 St. Gallen – Schweiz

OBERWAID.ch



LIEBESFRUST
Beckenbodentraining und Medizin verschaffen Abhilfe, wenn es im Schlafzimmer nicht mehr funktioniert.
FOTO: SHUTTERSTOCK

LIEBESLUST STATT LIEBESFRUST

Über Begriffe wie „Impotenz“ oder „Potenzstörung“ wird am Stammtisch gelacht. Für die Betroffenen selbst ist dieses jedoch ein Tabuthema, da sich viele Männer durch die Erkrankung ihrer Männlichkeit beraubt fühlen.

Gut 35 Prozent der deutschen Männer leiden unter der erektilen Dysfunktion. Also unter der Unfähigkeit, eine Erektion zu bekommen, die eine Penetration beziehungsweise den Geschlechtsverkehr mit dem Partner ermöglicht. „Männer bekommen keine zufriedenstellende Erektion hin. Das ist das Leitsymptom. Libidoverlust und auch psychische Probleme sind häufig die Folge“, erklärt der Urologe Dr. Michael Blessing aus Bad Wörishofen. Ein Tabuthema sollte es dennoch nicht sein, denn wer nicht darüber spricht, dem kann auch nicht

geholfen werden.

Wie kommt es zu Erektionsstörungen?

Ursachen für die erektile Dysfunktion gibt es viele und jeder Mann jeden Alters kann davon betroffen sein. Typischerweise treten Erektionsstörungen jedoch auf, wenn vom Körper nicht mehr genug Stickstoffoxid freigesetzt werden kann, welches den Arterien ermöglicht, sich so zu weiten, dass eine Erektion entstehen kann. Dieses wird vor allem durch alle kardiovaskulären Risikofaktoren wie Bluthochdruck, erhöhte Cholesterinwerte, Übergewicht, hohe Blutzuckerwerte und Rauchen begünstigt.

Was kann man dagegen tun?

Keiner muss heute mit einer Potenzstörung leben. „Oft kann man schon mit sehr einfachen Mitteln die Potenz wieder herstellen. Wen-

den Sie sich an einen Urologen oder Männerarzt und sprechen Sie über ihr Problem – auch mit Ihrem Partner. Tabuisieren Sie Ihr Problem nicht“, rät Dr. Blessing.

Ein Weg der Behandlung führt über Medikamente, mit denen versucht wird, die Ursache des Problems zu lösen, nämlich die Unfähigkeit der Blutgefäße, sich zu weiten, sodass genug Blut hindurchfließen kann. Außerdem können auch diätetische Lebensmittel oder alternative Methoden wie Beckenbodentraining helfen. „Das lege ich jedem meiner Patienten nahe – auch den Gesunden. Denn unsere Gesellschaft hat sich weg von der körperlichen Arbeit entwickelt, wir machen heute sehr viel sitzend. Aus diesem Grund sollte ein Mann auch an seinen Beckenboden denken, damit er auch mit 85 Jahren noch eine gute Potenz hat“, so der Experte.

BENJAMIN PANK

redaktion.de@mediaplanet.com

Die Geschichte des Kondoms

1839:

Die Vulkanisierung von Kautschuk wird von Charles Goodyear erfunden.

1855:

Goodyear stellt das erste Gummikondom aus Kautschuk her.

1870:

Das erste zwei Millimeter dicke Kondom wird serienmäßig vernäht produziert.

1912:

Julius Fromm entwickelt ein nahtloses Kondom, indem er einen Glaskolben in eine Gummilösung eintaucht.

1930:

Latex wird nun als Material verwendet.

Heute:

In den darauffolgenden Jahrzehnten wurden Kondome verbessert und sind individueller geworden. Sie unterscheiden sich vor allem in Farben, Formen, Größen und den verwendeten Materialien.

Wieder Spaß am Sex



- Die Forschung zeigt, dass 81% der Männer mit Prelox zufrieden sind
- Prelox ist das Ergebnis der neuesten Erkenntnisse über männliche sexuelle Gesundheit
- Prelox ist unter strenger Kontrolle hergestellt und kann auf seine Sicherheit und höchste Qualität überprüft werden.

PZN 0089537 für 60 Dragees

Weitere Informationen finden Sie unter:

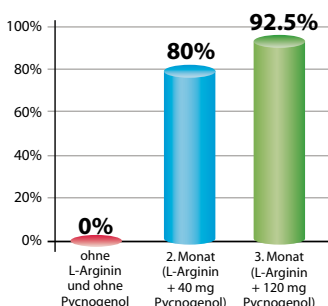
www.pharmanord.de

Kostenlose Rufnummer: 0800-1122525
E-Mail: info@pharmanord.de

Pharma Nord

Erhältlich in Apotheken und www.pharmanord.de/webshop

Normale Erektion (% der Patienten)



Referenz: Stanislavov R. and Nikolova V.: Treatment of erectile dysfunction with pycnogenol and L-arginine. J Sex Marital Ther. 2003;29(3):207-213.

Jeder Mann ist einzigartig.



Sein Kondom auch.

THEYFIT

Mehr Informationen unter www.theyfit.de.
FitKit zum Ausschneiden und Größe ermitteln auf der Rückseite.

TheyFit, FitKit & das Logo TheyFit sind eingetragene Marken von TheyFit LLC, USA. Kondomgröße ist eine eingetragene Marke der Abbott LLC, London, UK.



in **95** Größen!
Jetzt FitKit™
runterladen,
messen und Dein
Maßkondom
online bestellen!

www.TheyFit.de
Endlich Kondome, die wirklich passen.

Im Exklusivvertrieb der Kondomtheke® unter www.Kondomtheke.de/theyfit
Ein Unternehmen der Abbott LLC, 140, Deutschland, Nordhäuser Str. 9, 41224 Ahaus, Info: www.abbott.com, e: info@pharmanord.de, Tel.: 02463 27000



ES GEHT UM LEBEN UND POTENZ

Bei jedem sechsten Mann über 50 wird heute Prostatakrebs festgestellt. Die Diagnose „Krebs“ ist immer mit vielen Ängsten verbunden, die selbst starke Persönlichkeiten aus dem Gleichgewicht bringen können. Doch Sie selbst können viel für Leib und Seele tun.

Prostatakrebs ist in Deutschland die häufigste Krebserkrankung und die dritthäufigste Krebstodesursache bei Männern. Wird Prostatakrebs in einem frühen, gut behandelbaren Stadium entdeckt, bestehen gute Heilungschancen. Therapiestandard im fortgeschrittenen Stadium des Prostatakarzinoms ist seit vielen Jahren die Hormonentzugstherapie. Mit dieser wird das männliche Geschlechtshormon, das Testosteron, in den sogenannten Kastrationsbereich abgesenkt. Ziel einer Hormontherapie ist es, das Prostatakarzinom zu verkleinern und Beschwerden, die durch die Erkrankung bedingt sind, zu lindern.

Schadstoffarme Lebensmittel sind wichtig

Neben der ausführlichen Beratung eines Urologen sprechen Experten Empfehlungen zur gesunden Ernährung bei fortgeschrittenem Prostatakrebs aus, welcher mit einer Hormontherapie behandelt wird. Diese Diät wird dann bedarfsgerecht mit dem Patienten abgestimmt. Prof. Dr. med. Bernd Schmitz-Dräger, Facharzt für Urologie, erklärt: „Grundsätzlich ist es ratsam, auf eine ausgewogene, vollwertige Ernährung zu achten und auf Lebensmittel zurückzugreifen, die mit möglichst wenigen Schadstoffen belastet sind. Vollwertkost erfüllt die Regeln für eine ausgewogene Ernährung auf schmackhafte Weise und mit gesundem Genuss.“

Sport gegen die Monotonie
Zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass es Betroffenen durch regelmäßige Bewegung besser geht. Dr. Freerk T. Baumann vom Institut für Kreislaufforschung und Sportmedizin an der Deutschen Sporthochschule Köln kommentiert: „Körperliche Aktivität stellt für die Betroffenen einen Ausweg aus dem Teufelskreis der Inaktivität dar und kann die unerwünschten Folgen der medizinischen Therapie reduzieren. Die körperliche Fitness nimmt zu, hingegen Müdigkeit und Erschöpfung ab. Die körperliche Aktivität wirkt auch auf der psychischen Ebene, indem neues Selbst-

vertrauen vermittelt wird und psychische Beeinträchtigungen wie beispielsweise Depressionen und Ängste überwunden werden können. Insgesamt beobachten wir eine grundlegende Verbesserung der Lebensqualität, wenn Patienten ihre körperliche Aktivität steigern.“

Liebe zur Genesung

Für viele Patienten ist eine Behandlung wegen einer Prostatakrebskrankung meist auch ein Eingriff in die Sexualität. Viele Männer sind unsicher im Umgang mit dem veränderten Körper, zumal sich sowohl eine Operation oder eine Bestrahlung als auch die Hormontherapie auf das sexuelle Erleben auswirken kann. Nicht nur jüngere Männer haben darunter zu leiden, auch für ältere Männer und Senioren kann die Beeinträchtigung des Liebeslebens ein Problem darstellen. Sprechen Sie offen mit Ihrer Partnerin über Ihre Ängste und Zweifel – und sprechen Sie vor allem mit Ihrem Arzt, welche medizinischen Möglichkeiten es für Sie gibt. Denn neben den erforderlichen Behandlungsmöglichkeiten gilt Liebe, Nähe und Zärtlichkeit immer noch als das beste Genesungsmittel der Welt.

BENJAMIN PANK

redaktion.de@mediaplanet.com



FOTO: FC SCHALKE 04

Das Comeback des Schnurrbarts für den guten Zweck

Schnäuzer, Schnurrbart & Co. sind nach langer Pause zurück – zumindest für einen Monat im Jahr.

Egal ob in sozialen Netzwerken oder auf der Straße: Verdächtig viele Bartträger strahlten einem im November entgegen. Das lag nicht an einem besonderen neuen Barttrend, sondern am „Movember“. Dabei handelt es sich um eine Wohltätigkeitsaktion, die Männer weltweit dazu bringt, sich einen Oberlippenbart stehen zu lassen, um Spenden zugunsten der Erforschung und Vorbeugung von Prostatakrebs und anderen Krankheiten des Mannes zu sammeln.

Bart tragen allein reicht jedoch nicht, denn nur wer sich unter www.movember.com ein Onlineprofil anlegt, kann damit Spenden

sammeln. Dies können nicht nur Männer tun, sondern auch Frauen können sich dort registrieren und engagieren. Seitdem die Stiftung 2003 in Australien gegründet wurde, konnten schon zwei Millionen „Movember“-Teilnehmer aus 21 Ländern über 215 Millionen Euro sammeln.

Viele prominente Bartträger haben sich schon für die Organisation engagiert. Dieses Jahr beteiligten sich unter anderem die Fußballer Benedikt Höwedes und Roman Neustädter sowie der Sportmoderator Waldemar Hartmann.

BESUCHEN SIE

www.movember.com

FÜR MEHR EXKLUSIVE

INFORMATIONEN

PAUL HOWE

redaktion.de@mediaplanet.com

Therapie-Begleitung bei Hormontherapie gegen Prostatakarzinom:

Ich am Ball! bleibe



In Deutschland erkranken jährlich mehr als 60.000 Männer neu an Prostatakrebs. Das Leben mit dieser Krankheit ist für die meisten Betroffenen und deren Angehörigen eine große Belastung. Viele der Erkrankten unterziehen sich einer Hormon-

therapie: Ziel dieser Behandlung mit den sogenannten LHRH-Analoga ist es, das Fortschreiten der Erkrankung aufzuhalten, das Prostatakarzinom zu verkleinern und Beschwerden zu lindern.

Dabei wird der Patient ausführlich von seinem behandelnden Urologen unterstützt und beraten. Der Patient kann aber selbst auch durch einen aktiven Umgang mit seiner Erkrankung viel dafür tun, dass die Therapie positiv verläuft und zusätzlich sein Wohlbefinden und

damit seine Lebensqualität erhalten bleiben. Zwar ist fast jede medikamentöse Therapie und eben auch die Hormontherapie mit Begleitsymptomen verbunden. Doch regelmäßige Bewegung, ausgewogene Ernährung und nachhaltige Entspannung sind wichtige Bausteine, um mögliche Nebenwirkungen zu reduzieren oder gar ganz zu verhindern. Experten aus der Urologie, der Ernährungswissenschaft, der Psychoonkologie und der Sporthochschule Köln haben deshalb den Therapie-Begleiter „Ich bleibe am Ball!“ entwickelt. Die in einer praktischen Umhängetasche zusammengefasste Einheit besteht aus kompakten Tipps und Hinweisen zu den Themen Bewegung, Ernährung und Entspannung. Die Ratschläge sind praxisnah und alltagstauglich. Der Patient erhält den Therapie-Begleiter von seinem behandelnden Urologen, der ihn therapeutisch und medikamentös kompetent versorgt und persönlich begleitet. Das Informationspaket stellt damit in ausgezeichneter Art und Weise eine Ergänzung zu der ärztlichen Beratung dar.

Die Patenschaft für „Ich bleibe am Ball!“ haben die ehemaligen Bundesliga-Handballer Michael und Uli Roth übernommen. Die Zwillingbrüder haben zahlreiche nationale und internationale Titel gesammelt, bevor beide an Prostatakrebs erkrankten. Michael Roth



Bewegung für mehr Lebensqualität

Patienten, die ihre körperliche Aktivität steigern, verbessern damit im erheblichen Maße ihre Lebensqualität. Die körperliche Fitness nimmt zu, Müdigkeit und Erschöpfung hingegen ab. Der Patient bekommt neues Selbstvertrauen und kann damit mögliche psychische Beeinträchtigungen wie z. B. Depressionen und Ängste überwinden. Dabei ist jede körperliche Aktivität hilfreich: Spaziergänge, Treppen steigen oder Fitnessstudio. Auch kleine Bewegungseinheiten sind sinnvoll und wichtig.

ist überzeugt: „Die gesunde Lebensführung hat viel dazu beigetragen, dass wir die Krankheit besiegen konnten.“ Seit dieser Zeit werben Michael und Uli Roth für einen öffentlichen Umgang mit der Erkrankung und dafür, dass Männer das Angebot der Früherkennung häufiger nutzen.

Gesunde Ernährung muss gut schmecken

Die im Therapie-Begleiter enthaltenen Rezepte sind so gewählt, dass sie gut schmecken, möglichst leicht verfügbare Zutaten enthalten und leicht zuzubereiten sind. Patienten sollten auf eine ausgewogene, vollwertige Ernährung achten und auf Lebensmittel zurückzugreifen, die mit möglichst wenigen Schadstoffen belastet sind. Der Fett- wie auch der Alkoholkonsum sollten stark eingeschränkt werden.

„Innere Batterien“ aufladen

Viele Tumorkrankten leiden unter Schlaflosigkeit, Unruhe oder daraus resultierenden Muskelverspannungen, die oft starke Schmerzen verursachen. Diese Beschwerden werden vom Patienten oft schlimmer empfunden als die eigentliche Grunderkrankung. Der Therapie-Begleiter „Ich bleibe am Ball!“ enthält daher auch ein Audioprogramm mit Begleitheft, das Übungen zur Tiefenentspannung – im Speziellen zur Selbsthypnose – beinhaltet.

VORZEITIGER SAMENERGUSS

Etwa vier Millionen deutsche Männer sind betroffen.

Selbst in wissenschaftlichen Artikeln ist es üblich, die Einleitung mit dem Satz „Die Ejaculatio praecox (EP) ist die häufigste männliche Sexualstörung mit einer Prävalenz von circa 25 Prozent“ zu beginnen.



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

Eine ausgiebige Sexualanamnese ist für die Diagnosefindung und Therapie unentbehrlich.

Diese Aussage suggeriert, dass der vorzeitige Samenerguss generell eine Störung/Erkrankung der männlichen Sexualität darstellt. Wenn man allerdings zwischen einer „Beschwerde“ und einer Störung/Erkrankung differenziert, erscheint es plausibler zu behaupten, dass die EP die häufigste Sexualbeschwerde - und diese ist nicht immer mit einem Leidensdruck - des Mannes darstellt.

Die Schwierigkeit der Definitionsfindung liegt darin, dass man eine Grenze zwischen krankhaft und gesund nicht genau ziehen kann. Die Empfindung betroffener Männer oder beider Partner, „was normal ist“, variiert und ist zudem subjektiv. Die „gefühlte“ normale Durchschnittszeit von Penetration bis Ejakulation beträgt zwischen sieben und 14 Minuten. Im Allgemeinen erfolgt eine etwas kürzere Zeiteinschätzung der Frauen. Der am häufigsten gefundene Ansatz einer Definition beinhaltet unter anderem die Eingrenzung von normalen Werten der intravaginalen Ejakulationslatenzzeit, der Zeit von der Penetration bis zum Samenerguss. Zahlreiche medizinische Gesellschaften haben die EP unterschiedlich definiert. Alle Kernpunkte der verschiedenen Definitionen sind in den erschienenen Leitlinien der International Society for Sexual Medicine (ISSM) für die lebenslange EP berücksichtigt und definieren die EP als „eine männliche Sexualstörung“, die charakterisiert ist durch

- eine Ejakulation, die immer oder fast immer vor oder innerhalb von etwa einer Minute nach Einführen des Gliedes in die Scheide erfolgt;
- die Unfähigkeit zur Verzögerung



FOTO: SHUTTERSTOCK

der Ejakulation bei jeder oder fast jeder vaginalen Penetration;

- negative persönliche Folgen, wie etwa Leidensdruck, Ärger, Frustration und/oder die Vermeidung sexueller Intimität.

Klinische Vorgehensweise

Ein generelles Screening der männlichen Allgemeinbevölkerung ist gemäß den Leitlinien nicht angemessen. Eine ausgiebige Sexual-

anamnese ist für die Diagnosefindung und Therapie jedoch unentbehrlich. Stoppuhr-Messungen sind für wissenschaftliche Untersuchungen unabdingbar, aber in der täglichen Routinepraxis ungeeignet. Studien konnten zeigen, dass Patienten- oder Partnerbefragungen hilfreich sein können. Die körperliche Untersuchung kann für die Erkennung von Begleiterkrankungen vor allem bei der erworbenen EP hilfreich sein. Akute oder chronische (Stoffwechsel-) Erkrankungen beziehungsweise eine Gewebeschädigung oder ein operativer Eingriff als Ursache sollten ausgeschlossen werden. Auch muss eine Erektionschwäche, die häufig die Ursache einer erworbenen EP ist, ausgeschlossen werden.

Gerätediagnostik

Zumindest eine Beckenbodenschwäche und eine lokale Nervenschädigung sollen ausgeschlossen werden. Die wird mittels eines Beckenboden-EMGs und einer sogenannten Biothesiometrie ermittelt.

Labordiagnostik

Laborparameter können sinnvoll sein, um zum Beispiel Stoffwechselerkrankungen als Ursache der EP

auszuschließen.

Therapie

Bei einer der EP zugrunde liegenden organischen Störung der EP muss man deren Ursache therapieren. Liegt beispielsweise eine Beckenbodenschwäche vor, kann man ein spezielles Beckenbodentraining absolvieren. Auch psychische Komponenten spielen eine zentrale Rolle. Mit dem medikamentösen Ansatz wird primär nur das Symptom als solches behandelt. Im Zentrum der Behandlung steht häufig das Miteinbeziehen des Partners. Das gemeinsame Herangehen an das Problem führt in einigen Fällen bereits zum Erfolg und unterstützt alle weiteren Maßnahmen positiv. Hierdurch kann auch der Erfolgsdruck minimiert werden (zum Beispiel erster Schritt: Sex ohne Geschlechtsverkehr). Manchen Männern hilft ein vorangegangener Orgasmus, die Ejakulation zu verzögern. Die Kombination von Verhaltens-/Psycho- und Sexualtherapie gegebenenfalls mit einer medikamentösen Therapie gilt vor allem aus Sicht von Sexualtherapeuten als erfolgversprechendes Konzept zur langfristigen Lösung des Problems.

BESUCHEN SIE

http://maennergesundheitsinfo/aktuelles_wissenswertes.html

FÜR MEHR EXKLUSIVE INFORMATIONEN

PROF. FRANK SOMMER

redaktion.de@mediaplanet.com

ANZEIGE

VORZEITIGER SAMENERGUSS DER ARZT KANN HELFEN!

Das Leiden kann noch so groß sein, die Scheu ist meistens noch größer: Viele Männer gehen mit ihren Beschwerden nicht zum Arzt. Was wie ein Klischee klingt, ist durch Statistiken gut belegt: Männer in der Altersgruppe 30 bis 35 gehen z.B. nur halb so oft zum Arzt wie gleichaltrige Frauen. Besonders groß scheint die Hemmung zu sein, wenn es um seine Manneskraft geht. Über sexuelle Funktionsstörungen spricht man(n) nicht gerne.

WAS MÄNNER VOM ARZTBESUCH ABHÄLT

Studien zufolge kommt jeder fünfte Mann beim Sex regelmäßig zu früh, doch es gehen weniger als 10 Prozent der Betroffenen zum Arzt. Und das, obwohl vorzeitiger Samenerguss mit einem hohen Leidensdruck verbunden sein und auf der Beziehung lasten kann. Das Selbstvertrauen vieler Männer mit vorzeitigem Samenerguss lei-

det und sie sehen sich durch die gesellschaftliche Tabuisierung nicht in der Lage, jemandem von ihrem Problem zu berichten. Häufig sind sie auch davon überzeugt, dass ihnen ein Arzt nicht helfen kann und meiden deshalb den Gang zum Mediziner.

WIE DER ARZT HILFT

Das „zu frühe Kommen“ ist bei Medizinern seit Langem als Ejaculatio praecox bekannt und wird intensiv erforscht. Was viele Betroffene nicht wissen: Der vor-

weise veränderter Haushalt des Nervenbotenstoffs Serotonin verantwortlich sein. Manifestiert er sich mit der Zeit, können Erektions- oder Schilddrüsenprobleme die Ursache sein. Ob das Leiden nun lebenslang oder erworben ist, der Urologe oder Hausarzt ist der richtige Ansprechpartner. Im Gespräch mit

dem Arzt klärt dieser über paar- und sexualtherapeutische sowie medikamentöse Behandlungsmöglichkeiten auf. Der professionelle Umgang und das Angebot von Behandlungsoptionen nehmen die Last von den Schultern der Betroffenen. Auf was also warten? Termin beim Arzt vereinbaren und beraten lassen!

Auf www.späterkommen.de finden Männer eine Arztsuche, einen Selbsttest sowie Informationen zum Arztbesuch, den Ursachen des vorzeitigen Samenergusses und Behandlungsmöglichkeiten.

zeitige Samenerguss ist selten rein psychisch bedingt. Tritt er schon seit den ersten sexuellen Erfahrungen auf, kann ein teil-



FOTO: © Stock.com/Kemter

Missverständnis Rheumatoide Arthritis: Schmerz weg und weiter gehts?

Beim Krankheitsbild Rheumatoide Arthritis (RA) gibt es bei den Patienten noch viele Missverständnisse. Dies ist eines der Ergebnisse einer weltweit angelegte Befragung der Initiative „RA: wir machen uns stark“ an der sich 10.171 RA-Patienten aus 42 Ländern beteiligten.

Bei der Rheumatoiden Arthritis handelt es sich um eine Autoimmunerkrankung, bei der der Körper fälschlicherweise gesunde Gelenke angreift, was zu Schmerzen, Schwellungen und Steifigkeit sowie auf lange Sicht zum Verlust der Funktionalität der Gelenke sowie allgemeiner Müdigkeit und Schwäche führt. In Deutschland sind etwa 440.000 Menschen davon betroffen. Die Krankheit ist nicht heilbar. Wird sie jedoch in einem frühen Stadium erkannt, kann die fortschreitende Gelenkentzündung und -zerstörung gestoppt oder verlangsamt werden. Die Patienten werden maßgeblich durch Schmerzen in den Händen, Füßen oder Kniegelenken beeinträchtigt. Für viele Patienten mit Rheumatoider Arthritis spielt die Bekämpfung der Schmerzen deshalb verständlicherweise die größte Rolle. „Ein schwerwiegender Irrtum ist es jedoch zu denken, dass die Krankheit unter Kontrolle ist, wenn die Schmerzen ausbleiben“, so Prof. Dr. med. Jürgen Wollenhaupt, Chefarzt und Leiter der Abteilung Rheumatologie und klinische Immunologie an der Schön Klinik Hamburg Eilbek. In der Umfrage zeigte sich dieser Irrtum deutlich: Ein Großteil der Patienten in Deutschland (73%) gab zwar an, umfassende oder zumindest ausreichende Kenntnisse über die chronisch-entzündliche Erkrankung zu haben, aber jeder Vierte wusste nicht, dass die durch die Krankheit verursachten Gelenkschäden irreversibel sind.

Man(n) denkt weiter

„Gerade Männer neigen oft dazu, nach der Devise 'Ein Indianer kennt keinen Schmerz' einfach wieder zur Tagesordnung über zu gehen. Doch das Ziel der Therapie muss es sein, die Funktionsfähigkeit der Gelenke aufrecht zu erhalten und die Gelenkzerstörung zu stoppen“, erläutert Prof. Wollenhaupt.

Die Krankheitsaktivität lässt sich dabei durch spezielle Messgrößen (Scores) und über bildgebende Verfahren messen. „Ausbleibende Schmerzen sind hier ein wichtiger, aber nicht ausreichender Maßstab“, so der Experte. Patienten sollten deshalb den Status der Erkrankung regelmäßig beim Rheumatologen überprüfen lassen.

Aktiv werden: Individuellen Behandlungsplan einfordern

Helfen kann es dabei, einen individuellen Behandlungsplan einzufordern, der es ermöglicht, die Therapie besser auf den Patienten zuzuschneiden. Bereits existierende Behandlungspläne haben unter anderem zum Ziel, die chronisch-entzündliche Erkrankung unter Kontrolle zu halten und damit die Lebensqualität der Rheumapatienten zu verbessern. Zur Therapie befragt, stellte sich in der Umfrage heraus, dass weniger als die Hälfte aller Rheumapatienten über einen mit dem Arzt festgelegten Behandlungsplan verfügt. Patienten mit einem solchen Plan bewerteten ihr aktuelles Befinden in der Umfrage in Bezug auf die Krankheit deutlich positiver. „Ziel muss es daher sein“, so Prof. Wollenhaupt, „dass viel mehr Patienten einen individuellen Behandlungsplan mit ihrem Rheumatologen vereinbaren.“

Ein Anliegen der Initiative „RA: Wir machen uns stark“ ist es deshalb auch, den Austausch zwischen Arzt und Patient weiter zu fördern. Die vom BioPharma-Unternehmen AbbVie ins Leben gerufene Initiative wird weltweit von mehr als 40 Patientenorganisationen und Selbsthilfegruppen unterstützt und arbeitet mit erfahrenen Patienten, Ärzten, Pflegepersonal und Wissenschaftlern zusammen. Sie möchte zu einem besseren Verständnis der rheumatoiden Arthritis beitragen, entwickelt Informationsmaterialien und Programme und will Patienten ermutigen, ihre Krankheit stärker selbst in die Hand zu nehmen.

Ausführliche Informationen zur Umfrage und zur Initiative finden Sie unter www.rheuma.info/RA-wir-machen-uns-stark.

Wichtige Ergebnisse der internationalen Patientenbefragung ZU RHEUMATOIDER ARTHRITIS (RA)

91%



Obwohl neun von zehn Patienten (91%) der Meinung waren, sie hätten verstanden, warum ein angemessenes Management ihrer RA wichtig sei, gaben drei von vier (75%) irrtümlicherweise an, dass ausbleibende Schmerzen bedeuteten, die RA sei unter Kontrolle.

75%



73%



73% der Patienten waren überzeugt, umfassende oder zumindest ausreichende Kenntnisse über die RA zu haben, aber jeder Vierte (27%) wusste nicht, dass die durch die Krankheit verursachten Gelenkschäden irreversibel sind.

27%



78%



Knapp vier von fünf Patienten in Deutschland (78%) sind sich zwar bewusst, dass RA eine schwerwiegende, progressive und zerstörerische Erkrankung ist, nur 45% verfügen aber über einen Plan zum ganzheitlichen Management ihrer Erkrankung.

45%



2x

Patienten, die gemeinsam mit ihrem Arzt einen Plan zum Management ihrer Erkrankung aufgestellt hatten, bewerteten „ihr Leben mit der RA in der vergangenen Woche“ positiver. Patienten mit einem solchen Plan gaben mit doppelt so hoher Wahrscheinlichkeit „hoffnungsvoll“ (27% vs. 13% / 39% vs. 23%) und „zuversichtlich“ (41% vs. 21% / 31% vs. 16%) an, als Patienten ohne Behandlungsplan.

