



VITA

Professor Frank Sommer, Jahrgang 1967, beschäftigt sich seit vielen Jahren mit der Lehre und Forschung spezifisch männlicher Krankheiten und Beschwerden. 2005 hat er die „Deutsche Gesellschaft für Mann und Gesundheit“ mitbegründet, deren Präsident er ist. Als Autor zahlreicher Publikationen zum Thema Männergesundheit ist er auch häufig zu Gast in TV-Sendungen wie „Spiegel-TV“, „Fit for Fun“ (Vox), „Galileo“ (PRO 7), „Abenteuer Wissen“ (ZDF). Für seine Arbeit erhielt er mehrere nationale und internationale Auszeichnungen, darunter den Paul-Mellin-Gedächtnispreis und den Präventionspreis von Tumor & Health.

Wenn Männer schwach werden

Als weltweit erster Universitätsprofessor für Männergesundheit ist **Professor Frank Sommer** im Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf tätig. Er arbeitet dort als Urologe, Androloge und Sportmediziner.

Wer sich auf Männergesundheit spezialisiert, muss auch eine besondere Marketing-Strategie verfolgen, denn Männer gehen bekanntlich weniger gern zum Arzt. Wie bekommen Sie Ihr Wartezimmer voll?

Ich habe das noch nicht untersucht, aber mein Konzept funktioniert. Das, was ich Männern anbiete, scheint eine Lücke zu füllen, einen Bedarf zu decken. Meine Patienten kommen aus ganz Deutschland und auch aus dem Ausland. Sie haben vielleicht eines meiner Bücher oder einen Bericht in der Zeitung gelesen, mich im Fernsehen gesehen. Entscheidend ist, dass viele Leidensdruck empfinden, am häufigsten wegen Sexualitätsproblemen. Ich habe ein Alleinstellungsmerkmal, da ich der einzige bin, der Männergesundheit an einer deutschen Universität unterrichtet. Doch um mein Anliegen voran zu bringen, habe ich mit anderen zu-

sammen auch die „Gesellschaft für Mann und Gesundheit“ gegründet. Denn der deutsche Mann hat in punkto Gesundheit bisher keinerlei Lobby.

Überspitzt gefragt: Hat das Gesundheitssystem die Männergesundheit vernachlässigt?

Eindeutig ja. Es gibt zum Beispiel einen Frauen-, aber keinen Männergesundheitsbericht. Doch das ist nicht die Schuld der Frauen, Männer selbst befördern diesen schiefen Status quo und halten ihn aufrecht. Sie überlassen Frauen gerne die Domäne Gesundheit. In dieser Hinsicht setzen sie sich nicht für ihr eigenes Geschlecht ein, weil sie sich selbst und andere Männer stark und unverletzlich

sehen wollen. So kommt es, dass die Männergesundheit unterrepräsentiert bleibt und dies, obwohl sie ein riesiges Betätigungsfeld darstellt. Spezifische

Sexual-, sondern das allgemeine Wohlbefinden des Mannes betreffen. Die Sexualität stellt jedoch nur die Spitze des Eisbergs dar, das augenfälligste Zeichen,

»Prävention statt Reparatur am Körper.«

Erkenntnisse, modifizierte Behandlungsmethoden und eigene Präventionsprogramme können dazu beitragen, dass nicht nur die Lebenserwartung, sondern auch die Lebensqualität von Männern ansteigt.

Was sind die Hauptbetätigungsfelder innerhalb der Männergesundheit?

An erster Stelle stehen tatsächlich Probleme mit der Sexualität. Dazu gehören Erektionsstörungen, aber auch Antriebslosigkeit, Abgeschlagenheit und Müdigkeit, die natürlich nicht nur das

dass etwas nicht in Ordnung ist. Viele Männer bewegen sich viel zu wenig und Bewegungsmangel plus Übergewicht führt bekanntlich zu erhöhten Fettstoffwerten, was wiederum die Risiken für Herzinfarkt, Schlaganfall und weitere Krankheiten ansteigen lässt. Zur reinen Prävention kommen nur wenige Männer zu mir, obwohl es wünschenswert wäre. Hier sind Frauen den Männern weit voraus. Dabei wäre es sehr wichtig, dass Männer regelmäßig zur Prostata- und Darmkrebsvorsorge gingen. ▶

► **Ist es ein bestimmter Typ Mann, der zu Ihnen kommt – und welche Rolle spielen die Partnerinnen?**

Unter meinen Patienten sind Top-Manager und U-Bahn-Schaffner, ehemalige Berufs-

Männer von ihren Frauen zu mir „geschickt“ würden. Sie müssen es selbst wollen, eigene Motivation entwickeln, sonst halten sie nicht durch. Übrigens spricht nur jeder dritte bis vierte Mann über seine Konsultatio-



© Ronald Frommann

sportler und ewige Couchhocker, bunte Aussteiger und unauffällige Angestellte. Eines allerdings ist ihnen gemeinsam: Sie haben erkannt, dass sie in ihrem Leben etwas ändern sollten, um sich wieder wohl in ihrer Haut zu fühlen. Der Antrieb kommt nur selten direkt von den Partnerinnen und es würde auch wenig nützen, wenn

nen bei mir, es kostet das starke Geschlecht durchaus Überwindung, vor der Partnerin als hilfsbedürftig da zu stehen.

Was raten Sie dem müden oder verzagten Mann?

Grundsätzlich einen Weg der kleinen Schritte, einen Weg des Machbaren, der sich mit dem Berufsleben und dem Alltag

vereinbaren lässt. Nur so kann langfristig und nachhaltig etwas erreicht werden. Bei sichtbaren psychischen Problemen rate ich meinen Patienten auch zur Konsultation eines Psychiaters oder Psychologen, was vielen schwer fällt, aber sehr hilfreich sein kann.

Selbstverständlich hängen meine Ratschläge und Therapien von einer gründlichen Anamnese, vom Gesundheits- und Hormonstatus ab und sind individuell auf den jeweiligen Patienten ausgerichtet. Vielen empfehle ich eine Umstellung der Ernährung, weniger Fleisch, mehr Gemüse, Salat und Obst. Körperliche Bewegung steigert oft sehr schnell das Wohlbefinden – und wenn Männer Erfolge sehen, fällt es ihnen leichter, weiter zu machen.

Männer schießen manchmal übers Ziel hinaus, wenn sie erst einmal mit sportlicher Betätigung angefangen haben.

Ist hier weniger mehr?

Auf jeden Fall. Mit hochrotem Kopf ein Marathon-Training zu absolvieren, ist sogar eher kontraproduktiv. Man hat festgestellt, dass sowohl die Sauerstoffaufnahme als auch der Fettstoffwechsel darunter leiden können, wenn man es überreibt. Viel besser ist ein langsames Herantasten an körperliche Betätigung. Da Männer gern mit Zahlen und Fakten umgehen, empfiehlt sich zum Beispiel ein Schrittzähler. 10 000 Schritte am Tag sind keine Utopie – und mit diesem Ziel vor Augen strengen sich Männer gern an. In einem Unternehmen habe ich die überwiegend männliche Belegschaft mit Schrittzählern ausgestattet und sie riefen sich immer wieder zu „Schon 7500 – und du?“ und spornten sich so gegenseitig an.

Ist für Sie die Medikation mit PDE-5-Inhibitoren immer erst der zweite oder dritte Schritt bei erektiler Dysfunktion?

Nein, nicht immer. Männer sind schon so gestrickt, dass sie schnelle Erfolge sehen wollen. Erste sichtbare oder messbare Erfolge erst nach 6 bis 24 Monaten – das ist nichts für jeden. Gleiches gilt für die psychotherapeutische Behandlung. Mit PDE-5-Inhibitoren (*Red.: Phosphodiesterase-5-Hemmer*) lassen sich kurzfristige Erfolge erzielen, die therapeutisch durchaus wichtig sein können. Denn lässt der Leidensdruck etwas nach, ist der Mann von heute durchaus bereit, auch andere Wege auszuprobieren. Den meisten ist klar, dass sie diese Medikamente nicht unbegrenzt einnehmen können und dass sie auch Risiken bergen. Übrigens, dass sie wenig bis nichts bewirken, wenn kein Reiz, keine Gefühle mehr zwischen Partnern bestehen, das verschweige ich auch nicht, im Gegenteil.

Wo ist für Sie die Grenze zwischen sinnvoller Steigerung von Fitness und dem unerreichbaren Wunsch nach dem Jungbrunnen?

Ich finde, die individuellen natürlichen Ressourcen, die jeder Mann mitbringt, sollten seine Messlatte sein. Jeder sollte zusehen, wie er diese nutzen und sinnvoll einsetzen kann. Ein gänzliches Aufhalten des Alterungsprozesses ist nicht möglich, doch mit guter Ernährung und ausreichend Bewegung tun sich Männer viel Gutes und können die ungunstigen Seiten des Alterns hinauszögern. Eine meiner Lebensphilosophien, die auch meinen Therapieansatz begleiten, ist: Dem Tag mehr Leben zuführen und nicht dem

Leben mehr Tage. Gesundheit und Lebensfreude bis ins Alter ist meines Erachtens wichtiger als möglichst noch ein Jahr draufzulegen.

Übrigens rate ich meinen Patienten auch: Bleibt bei euren Frauen! Denn die Statistik erweist, dass Männer, die allein leben, viel häufiger krank sind und früher sterben als solche, die mit ihren Ehefrauen zusammenleben. Das klingt vielleicht profan oder langweilig, aber es scheint wirklich so zu sein, dass Frauen auf die Gesundheit ihrer Männer achten und dabei durchaus erfolgreich sind.



© Institut für Männergesundheit

Sie haben selbst vor Jahren den Titel eines Fitness-Aerobic-Meisters errungen. Sind Sie Ihren Patienten manchmal zu perfekt?

Nein, das glaube ich nicht, ich denke, ich komme authentisch bei meinen Patienten an, auch mit meinen Schwächen. Ich versuche zwar weiterhin fit zu bleiben und insofern auch Vorbild zu sein, aber um genau dies zu erreichen, muss ich mich

selbst immer wieder überwinden. Ich kenne den „inneren Schweinehund“ sehr gut und habe auch manchmal Probleme, mich selbst zu motivieren. Heute hat es zum Beispiel geregnet und ich bin nicht wie geplant zu Fuß ins Institut gegangen, sondern habe das Auto genommen.

Welchen Rat haben Sie für unsere PTA in der Apotheke? Wie berät man Männer in Momenten, wo sie sich am aller-schwächsten fühlen?

Ein neutraler, professioneller Umgang empfiehlt sich. Männer wollen, wenn sie beispielsweise nach PDE-5-Inhibitoren fragen, weder Moralapostel noch kumpelhafte Mitverschwörerinnen. Kommen Männer mit spezifischen Problemen wie Übergewicht, Herzproblemen usw., sollten PTA diese Kunden durchaus ermuntern, tiefer zu schürfen und ihre Beschwerden mit dem Arzt abzuklären. Und noch eine Ermunterung täte Männern gut: Prävention statt Reparatur am Körper. Da besteht weiterhin großer Aufklärungsbedarf. ■



Literatur bei der Autorin
Margit Schlesinger-Stoll
Journalistin
pr@schlesinger-stoll.de