



Männergesundheit

MANN macht es falsch! Mit richtiger Penis-Hygiene Krankheiten vermeiden

Trichomonaden, Chlamydien, Vorhaut, Peniskrebs
Immer noch traurige Realität in Deutschland: Viele Männer waschen sich ihr Genital zu selten oder zu oberflächlich und riskieren damit Infektionen und sogar Peniskrebs. Ein Urologe nennt die einfachen Regeln für die optimale Pflege.

Jeder zweite deutsche Mann duscht sich nicht täglich und wechselt auch nicht die Unterwäsche jeden Tag. Dass die Betroffenen damit eine Menge Probleme riskieren, gilt als sicher. „Durch mangelnde Hygiene können nicht nur Gerüche entstehen, sondern sich auch Infektionen bilden und nicht zuletzt ein Peniskarzinom“ warnt Armin Secker, Oberarzt an der Klinik für Urologie und Kinderurologie an der Uniklinik Münster.

Peniskarzinom ist besonders aggressiv

Das Peniskarzinom trifft einen von 100.000 Männern. Dabei handelt es sich um eine besonders bösartige Krebsform, die sich nur schlecht therapieren lässt. Ursache für Peniskrebs ist unter anderem das Smegma unter der Vorhaut. Dabei handelt es sich um Rückstände unter anderem aus Talg und abgestorbenen Hautschüppchen. Wird das Smegma nicht regelmässig entfernt und der Bereich gespült, kann sich auf dieser Basis Peniskrebs entwickeln. Mit der richtigen Hygiene lässt sich das Risiko, diesen Männerkrebs zu bekommen, reduzieren.

Penis-Hygiene: Mindestens einmal am Tag

Dabei gehören zur optimalen Intimpflege des Mannes nur zwei einfache Faktoren: „Täglich mit warmem Wasser und pH-neutraler Seife reinigen, vor allem den Bereich unter der Vorhaut“, empfiehlt der Urologe. Ob das unter der Dusche geschieht oder am Waschbecken mithilfe eines Waschlappens, der täglich gewechselt wird, ist egal.

Sinnvoll ist es ausserdem, sich vor jedem Geschlechtsverkehr nochmals zu waschen, damit nicht womöglich verbliebene Krankheitserreger, etwa Trichomonaden und Chlamydien, auf Partnerin oder Partner übertragen werden. Bei Trichomonaden handelt es sich um die vermutlich weltweit am häufigsten auftretende Geschlechtskrankheit. Männer spüren von dieser Infektion meist wenig, ausser leichten Blasenbeschwerden. Bei Frauen lösen die Geisseltierchen massive Probleme aus (Blaseninfektion, Ausfluss, Brennen). Trichomonaden behandelt der Arzt mit Antibiotika.

Vorhaut reinigen und Vorteil Beschneidung

Besonders wichtig ist bei der täglichen Genitalhygiene die

Vorhaut. Die richtige Reinigung bedeutet: Vorhaut vorsichtig zurückzuschieben, die gesamte Eichel waschen sowie die innere und äussere Vorhaut (Vorhautblatt). Auf diese Weise wird der sensible Bereich sauber gehalten, Smegma entsteht kaum und damit entstehen auch wesentlich weniger Gerüche und Infektionen sowie bösartige Veränderungen.

Deshalb sind übrigens Männer, die beschnitten sind, also keine Vorhaut mehr haben, bei diesen Themen klar im Vorteil. „Die Reinigung des Penis wird dadurch vereinfacht“, sagt der Urologe. Smegma bildet sich bei Beschnittenen nicht, sie haben ein deutlich geringeres Risiko für Peniskrebs und andere Krankheiten in diesem Bereich.

Falsche Penis-Hygiene

Für alle anderen Männer bleibt der wichtigste Faktor bei der Reinigung des Genitals die Vorhaut. Übertriebenes Waschen und scharfe Seifen sollten Sie jedoch vermeiden. Derartige Massnahmen können die empfindliche Schleimhaut am Penis schädigen, den Säureschutzmantel der Haut verletzen und damit wiederum zu Irritationen und Entzündungen führen.

Nach dem Waschen ist sorgfältiges Abtrocknen am Penis nicht unbedingt nötig, Wichtig ist jedoch, die Leistenregion abzutrocknen, damit sich dort in der Falte keine Pilzinfektion bilden kann, rät Armin Secker.

Spezielle Pflegemittel für den Penis und Intimrasur

Neben diesen Massnahmen sind weitere Hygienehilfen nicht nötig. Verschiedene Penis-Pflegeprodukte, etwa mit Sheabutter, Vitaminen, Grüntee-Extrakt und weiteren Zutaten, „haben keine vorteilhafte medizinische Wirkung“, stellt der Urologe klar.

Wie sieht der Experte das Thema Intimrasur, die ja oft auch wegen verbesserter Hygiene empfohlen wird. „Intimrasur vereinfacht Penis-Hygiene nicht, im Gegenteil“, sagt der Urologe. Sie könne zu Verletzungen führen, was dann auch Eintrittspforte für Krankheitserreger bedeute.

Fazit

Tägliche, sanfte Reinigung von Penis und Hoden ist also nicht nur zur Vermeidung von Gerüchen, sondern auch aus medizinischer Sicht zur Prävention von Krankheiten wichtig. Und nicht zuletzt ist die tägliche Reinigung auch mit einer Inspektion des Genitals verbunden, wodurch sich krankhafte Veränderungen frühzeitig entdecken lassen.



Männergesundheit

Testosteron, Testosteronmangel, Männer, Ernährung, Sport

Jeder Mann hat es bis zu einem bestimmten Mass selbst in der Hand, seine Testosteron-Produktion zu steigern oder womöglich zu senken. Ein Bierbauch oder Bestandteile in Plastik können die Bildung von Testosteron bremsen.

FOCUS Online erklärt, wie Sie in acht Schritten Ihren Testosteronspiegel anheben.

Ein ausreichend hoher Testosteronspiegel ist für jeden Mann erstrebenswert. Das in den Keimdrüsen, vor allem in den Hoden, gebildete Hormon, ist nicht nur verbunden mit Männlichkeit und Potenz, sondern wirkt anabolisch, baut also Muskeln auf und Fett ab. Ein ausreichend hoher Testosteronspiegel steht in Verbindung mit einem langen Leben.

Dementsprechend haben Männer mit zu niedrigen Testosteronwerten ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislaufkrankheiten wie Herzinfarkt und Schlaganfall, aber auch Stoffwechselkrankheiten wie Diabetes. Allerdings nimmt die Produktion des Männlichkeits-Hormons in den Hoden etwa ab 35 Jahren ab. Der Normwert von 12,4 bis 30 Nanomol pro Liter Blutserum (je nach Messmethode des Labors) sinkt dann pro Jahr um etwa ein Prozent.

Es ist also durchaus erstrebenswert, ausreichend Testosteron zu haben, „nicht nur, um länger zu leben, sondern jeden Tag mit mehr Leben zu füllen“, sagt Frank Sommer, Androloge, Urologe und Präsident der Deutschen Gesellschaft für Mann und Gesundheit. Denn Testosteron bedeutet für den Mann unbestreitbar mehr Lebensqualität.

Sport, bestimmte Lebensmittel wie Haferflocken und Broccoli können die Testosteron-Produktion erhöhen. Auch die Körperhaltung hat einen verblüffenden Einfluss.

Anzeichen von Testosteronmangel

Oft braucht es gar keinen Bluttest beim Arzt, um zu erkennen, dass zu wenig Testosteron im Körper aktiv ist. Mögliche Symptome von Testosteronmangel sind:

- Muskelkraft nimmt ab
- Verminderung der Libido
- deutlich weniger Sex als früher
- raschere Gewichtszunahme als gewohnt
- Verstimmungen
- Schlafstörungen

Testosteronspiegel ohne Medikamente anheben

Ausgeprägten, nachweisbaren Testosteronmangel gleichen Medikamente aus. Doch diese Testosteron-Ersatztherapie kann Nebenwirkungen haben, etwa Haarwachstum am Körper und eine Gewichtszunahme.

„Eine andere Möglichkeit ist, durch den Lebenswandel die körpereigene Testosteron-Produktion auf Trab zu bringen“,

sagt Frank Sommer. Durch bestimmte Massnahmen nimmt vor allem das wichtige, biologisch aktive Testosteron zu.

Denn nicht alle Testosteronmoleküle, die im Blut schwimmen, docken auch an den Zellen an und wirken damit. Zwei verschiedene Eiweisse im Blut, Albumin und SHGB (Sexualhormon-bindendes-Globulin) blocken das Männerhormon. Deshalb ist es übrigens wichtig, beim Testosteron-Test nicht nur den Hormonspiegel im Blut messen zu lassen, sondern auch die Testosteronbinder Albumin und SHGB. Aus diesen drei Parametern kann der Urologe oder Androloge das biologisch aktive Testosteron berechnen. Der Wert sollte bei über 0,074 Nanomol pro Liter liegen.

Folgende acht Massnahmen sind besonders empfehlenswert, um das biologisch aktive Testosteron anzuheben:

1. Intervalltraining

Am effektivsten ist Intervalltraining. Frank Sommer, der bereits mehrere Studien zu diesem Thema durchführte, empfiehlt als wichtigste Massnahme Sport, um mehr biologisch aktives Testosteron zu produzieren: „Dreimal pro Woche 20 Minuten, dabei abwechselnd Kraft- und Ausdauertraining wie Laufen, kann den Testosteronspiegel nachweislich um 40 Prozent anheben.“

Oder ganz einfach nach dem 3x3x3-Programm trainieren, das Sommer speziell für Männer in den besten Jahren entwickelt hat. Das bedeutet: Sie führen an drei Tagen in der Woche jeweils drei Fitnessübungen aus, die insgesamt drei Minuten in Anspruch nehmen.

Wer das Training übertreibt, riskiert das Gegenteil, nämlich ein Absinken des Testosteronspiegels. So können etwa Marathonläufer zwar durchtrainierte Bein- und Pomuskeln haben, aber Testosteronmangel.

2. Bauchfett reduzieren

Männer, die einen Bauchumfang von mehr als 94 Zentimeter haben, sollten auf jeden Fall abnehmen. Denn die Fettdepots um die Leibesmitte bilden mithilfe des Enzyms Aromatase aus Testosteron das weibliche Sexhormon Östradiol. Der Mann wird dadurch noch dicker, die Libido nimmt ab.

3. Kalorien sparen, vor allem abends

Allgemein wirkt sich leichtes Fasten positiv auf den Testosteronspiegel aus. „Ausschlaggebend ist letztendlich die tägliche Kalorienbilanz, doch der abendliche Verzicht auf Kohlenhydrate aus Weissmehl und Zucker erhöht die morgendlichen Testosteronwerte deutlich“, erklärt Frank Sommer.



Männergesundheit

4. Vitamin D

Häufig ist ein zu niedriger Vitamin-D-Spiegel mit wenig Testosteron verbunden. „Warum ein Vitamin-D-Mangel den Testosteronwert reduziert, ist wissenschaftlich noch nicht geklärt“, berichtet der Experte. Doch ein Zusammenhang sei erwiesen. Männer sollten deshalb täglich etwas Sonnenlicht auf die Haut bekommen und eventuell auch mal Vitamin-D-Tabletten einnehmen.

5. die „Testosteron-Diät“

Bestimmte Lebensmittel fördern die Bildung von Testosteron. Das sind beispielsweise Haferflocken. Sie enthalten spezielle sekundäre Pflanzenstoffe, die Avenacoside (natürliche Steroidsaponine), die den Testosteronspiegel anheben. Männer sollten deshalb morgens Haferflocken-Müsli oder Porridge essen. Die Testosteron-Wirkung von Hafer ist übrigens schon lange bekannt und vermutlich deshalb wird von hohen Haferrationen für Pferde abgeraten – die Pferde werden sonst zu aktiv und aggressiv, was typisch für die negative Seite des Männerhormons ist.

Daneben sind für die Bildung von Testosteron ungesättigte Fettsäuren wichtig, wie sie Nüsse, Mandeln, Hanföl und Distelöl enthalten. Täglich eine Handvoll (ungesalzene) Nüsse und zum Kochen Pflanzenöle verwenden, lautet der Rat. Ebenfalls wichtige Lebensmittel für den Mann sind Kreuzblütler, sprich Brokkoli, Spinat, Salat, Grünkohl. Grünes Gemüse enthält unter anderem den sekundären Pflanzenstoff Indol-3-Carbinol. Diese Substanz ist ein natürlicher Aromatase-Hemmer, verhindert also die Bildung von Östradiol aus Testosteron. Zusätzlich bindet sie im Blut den Testosteronhemmer SHGB.

Soja, das lange im Verruf stand, wegen seiner Phytoöstrogene beim Mann den Testosteronspiegel zu senken, ist übrigens unbedenklich. Es wirkt nicht auf den Testosteronhaushalt des Mannes, schadet also nicht – im Gegenteil: Soja reduziert schädliches Cholesterin im Blut.

6. Ausreichend schlafen und Stress abbauen

Schlafmangel und zu viel psychische Belastung führen dazu, dass der Körper mehr Stresshormone wie Cortisol bildet. Cortisol ist ein Gegenspieler von Testosteron und senkt den Anteil des biologisch aktiven Männerhormons. Ausreichend Schlafen und Stress abbauen ist deshalb auch im Zusammenhang mit Testosteronmangel wichtig.

7. Testosteron über die Psyche beeinflussen

Ja, das geht tatsächlich. Ausschlaggebend ist die richtige Körperhaltung: Männer, die selbstbewusst mit hinter dem Kopf verschränkten Armen, durchgestrecktem Oberkörper und zur Seite gestelltem Fuß oder geöffneten Beinen dasitzen, erhöhen ihren Testosteronspiegel – im Vergleich

zu solchen, die verzagt zusammengesunken sitzen, die Schultern nach vorne ziehen und die Beine verkrampft übereinanderschlagen.

In einer Studie analysierte Frank Sommer die Testosteronwerte von Männern, die diese Posen einnahmen – und zwar vor dem Posieren und danach. Der Testosteronspiegel stieg unter selbstbewusster Haltung um 40 Prozent und blieb vermutlich noch etwa eine halbe Stunde so hoch, so das verblüffende Ergebnis. Frank Sommer: „Kaum ein Medikament hat einen derart starken Einfluss auf den Körper.“

8. Meiden Sie Plastik

Bestimmte Stoffe in Plastikmaterial, die sogenannten endokrinen oder hormonaktiven Substanzen (EAS) wie die Weichmacher Phthalsäureester/Phthalate (in Fliesen, Tapeten, weichen Plastikmaterial) und Bisphenol-A (BPA), vor allem in Verpackungen, aber auch der Beschichtung von Lebensmittelkonserven beeinflussen den Hormonhaushalt negativ. Studien zeigen, dass sich eine Belastung mit Phthalaten im Urin nachweisen lässt. Und hohe Phthalat-Werte im Urin stehen mit einem niedrigen Testosteronspiegel in Verbindung. Bisphenol-A wird verdächtigt, darüber hinaus die Spermien negativ zu beeinflussen. Die Schadstoffe gehen oft aus Verpackungen in den Inhalt über. Bester Rat (auch für die Umwelt): Auch wenn EAS bereits in unserer gesamten Umwelt anzutreffen sind, versuchen Sie wo es nur geht auf Plastik zu verzichten.

Fazit

Um die Testosteron-Produktion natürlich anzukurbeln, hat der Mann viele Möglichkeiten: regelmäßig Sport treiben, abnehmen, gesunde Ernährung mit Haferflocken, grünem Gemüse und Nüssen, ausreichend Schlaf, eine bestimmte Körperhaltung und nicht zuletzt der Verzicht auf Plastik. Und das tut nicht nur dem Hormonhaushalt gut und kann erfüllte Lebensjahre schenken, sondern fördert auch allgemein Ihre Gesundheit.