

## **Fit 4 Biz**

Männer nehm'n in den Arm, Männer geben Geborgenheit,  
Männer weinen heimlich, Männer brauchen viel Zärtlichkeit,  
oh, Männer sind so zerbrechlich -  
Männer sind auf dieser Welt einfach unersetzlich.

Wer kennt sie nicht, die in sich so widersprüchlichen Anfangszeilen von Herbert G.'s Hit 'Männer'?! Und was da so alles nachkommt, spiegelt in poetischer Form in gewisser Weise doch unser Mann-Sein - Männlichkeit sollte man hier vielleicht doch vermeiden - dar.

Männer brauchen keinen Arzt. Männer haben auch gar nicht die Zeit, stundenlang in Wartezimmern herumzusitzen. Männer sind gesund. Männer sind voll drauf!

Sie arbeiten 14 Stunden und länger am Tag. Sie ernähren sich im Stehen - oder sitzen noch spät bei ausgiebigen Geschäftsessen, wo der Alkohol ein besseres Verhandlungsklima schafft. Sie düsen um die ganze Welt, sie brauchen Erfolg. Männer sind eben voll drauf!!

Sie sterben nur früher.

Das ist eine statistisch unumstößliche Tatsache. Wenn Sie allerdings der Meinung sind, dass es gilt, selbst Tatsachen umzustößen, sollten Sie unbedingt hier weiterlesen!

### **Die biologische Lebenskurve**

Es ist Zeit mit einem Irrtum aufzuräumen. Es gilt nämlich keineswegs nur für die Frauen, dass die biologische Lebenskurve über Kindheit und Jugend ansteigt und sich von der Lebensmitte an langsam absenkt. Bei den Frauen wird dieser Prozess mit dem Ausbleiben der Monatsblutung lediglich deutlicher. Doch auch Männer - diese Erkenntnis bricht sich in der modernen Medizin immer mehr die Bahn - kommen in die Wechseljahre, auch wenn der Prozess bei ihnen allmählicher und langsamer verläuft. Die vielzitierte midlife crisis tritt nicht nur auf, wenn sich die Karriere festgefahren hat, sie hat auch handfeste biologische Ursachen.

Man muss ja nicht gleich krank sein. Zuerst schleicht sich nur ein leichtes Unbehagen ein. Es geht alles nicht mehr so leicht wie früher. „Befindlichkeitsstörungen“ sagt der Arzt dazu. Veränderungen des allgemeinen Wohlbefindens, Nachlassen der Libido, Haarausfall, Muskelschwäche, Neigung zum Schwitzen, Schmerzen in den Gelenken, unruhiger Schlaf, Gewichtszunahme, Schwierigkeiten mit Herz und Kreislauf, häufige Infekte, Depressionen, Erschöpfung, gereizte Stimmung – die Liste der unangenehmen Beschwerden, die die Medizin heute mit den männlichen Wechseljahren in Zusammenhang bringt, ist lang. Und sie wirken sich nicht nur auf die Lebensfreude, sie wirken sich auch erheblich auf die Arbeitsleistung aus. Das wusste auch schon Eugen Roth. Er beschrieb das männliche Klimakterium so:

Eugen Roth für Neugierige

Knoblauch hin oder her: Die Medizin beginnt seit einiger Zeit umzudenken. Sie hat erkannt, dass ähnlich wie in der Gynäkologie auch die gesundheitliche Betreuung der

Männer, zumal wenn sie im Alltag ihres Berufes stark gefordert sind, viel früher und vorbeugend ansetzen muss.

### **Gesünder Leben**

Eine gesunde Lebensweise ist besser als jede Medizin. Und Leben heißt in erster Linie: Bewegung. „Wer seinen Körper trainiert, kann auch geistige Höchstleistungen bringen“, hat Niki Lauda gesagt. Sport, maßvoll betrieben, kann den natürlichen Alterungsprozess verzögern. Ausdauertraining senkt den Blutdruck und die Pulsfrequenz, normalisiert Cholesterin- und Blutzuckerspiegel und unterstützt das Immunsystem, die körpereigenen Hormone können ihre Wirkung besser entfalten. Deshalb muss man aber nicht gleich zum Leistungssportler werden; 10 Minuten täglich auf dem Hometrainer tun es auch. Dabei sollte der Puls aber nicht über 120 Schläge pro Minute steigen, weil in diesem so genannten aeroben Bereich die Sauerstoffaufnahme durch den Organismus am besten funktioniert.

Und wie steht es mit der gesundheitsbewussten Ernährung? Den vielen Wunderdiäten, die als Geheimtipp gehandelt werden, soll hier keine neue hinzugefügt werden. Es macht auch keinen Sinn, Essen und Trinken ständig mit Verboten zu belegen - beides ist schließlich auch eine Quelle von Freude und Genuss. Daher nur ein paar Grundregeln, die leicht zu befolgen sind:

Auf übermäßigen Zuckergenuss in Kaffee, Süßigkeiten und Gebäck lieber verzichten. Insbesondere der raffinierte weiße Zucker ist der Gesundheit nicht zuträglich. Er jagt den Blutzuckerspiegel hoch, die Bauchspeicheldrüse muss daher mehr Insulin ausschütten - und das schadet auf Dauer den inneren Zellen und den Blutgefäßen. Übrigens: auf die gleiche Weise ungesund sind auch Produkte, die mit weißem Mehl zubereitet sind. Versuchen Sie es daher einmal mit Vollkornbrot, Vollkornkuchen, Vollkornnudeln, ungeschältem Reis - da bekommen Sie gleichzeitig eine gute Portion Vitamine und Mineralstoffe.

Kaffee nur mäßig genießen - er belastet unnötig Leber, Galle und Bauchspeicheldrüse, erhöht den Blutdruck und die Fettwerte.

Vorsicht bei Alkohol und Nikotin: das sind Genussmittel, keine Nahrungsmittel! Überdies: Alkohol macht schnell euphorisch, Nikotin verringert die Sauerstoffversorgung und damit die Leistung des Gehirns. Also wenn es im Betrieb ‚ums Ganze‘ geht: Finger weg vom Glas und von der Zigarette! Wenig Fleisch - mehr Fisch. Ganz besonders wichtig ist eine ausgewogene Zufuhr von Vitaminen durch frisches Gemüse und frisches Obst.

Wer es genauer wissen will, dem sei das Büchlein ‚Der Zuckerknacker‘ empfohlen: es enthält keine Diätregeln, sondern empfiehlt einfach eine Auswahl von Speisen, die den Blutzuckerspiegel schonen. Auch wenn Sie süße Pfunde loswerden wollen - schauen Sie dort nach.

Und im übrigen sollten wir uns an ein altes chinesisches Sprichwort halten: ‚Das Abendessen überlasse deinen Feinden?‘ Dahinter steckt die alte Weisheit, dass der Körper nachts ‚auf Sparflamme‘ fährt, um sich zu regenerieren. Stören wir ihn nicht dabei durch schweres Essen und inhaltsreiche Getränke? Es geht die Sage, dass die britische Queen Mum - eine Symbolfigur unverwüstlicher Gesundheit bis ins hohe Alter - seit ihrem 50. Lebensjahr kein Dinner mehr zu sich genommen habe. So weit

müssen Sie es vielleicht nicht treiben, aber 2-3 mal pro Woche kann man gut ohne Abendessen auskommen.

Zuletzt noch ein Tipp: Sitzen Sie bequem oder hängen Sie durch? Verkrampfen sich die Schultern beim Autofahren? Schmerzen die Gelenke beim Laufen? Dann sollten Sie an ihren Rücken denken. Es gibt Stühle und Tische, Autositze und Schuhe, die nach den neuesten arbeitsmedizinischen Erkenntnissen konstruiert sind. Auskunft gibt die ‚Aktion Gesunder Rücken (AGR)‘.

### **Keine Zeit für den Doktor - was macht der überhaupt?**

Wie viel Zeit, wie viel Energie verlieren Sie, wenn Sie morgens abgeschlagen am Schreibtisch sitzen? Wenn Sie sich müde und unlustig mit ihren Geschäftspartnern treffen? Wenn Sie sich bei Verhandlungen nicht richtig konzentrieren können?

Haben Sie wirklich keine Zeit, zum Arzt zu gehen?

Die am weitesten verbreiteten Symptome einer unklaren gesundheitlichen Beeinträchtigung sind eingangs beschrieben. Jedes einzelne kann natürlich eine organische Ursache haben. Das muss als erster Schritt in der Sprechstunde des Arztes abgeklärt werden. Am Anfang wird eine sorgfältige Befragung des Patienten stehen, die Aufschluss über seine Krankheits- und, soweit erforderlich auch über seine Lebensgeschichte gibt. Suchen Sie einen Arzt, der sich für diese Aufgabe Zeit und Ruhe nimmt – denn die Praxis zeigt: in jedem zweiten Fall ergeben sich bereits aus dieser Befragung die richtigen Hinweise auf den Gesundheitszustand des Patienten. Gewinnt der Arzt einen konkreten Verdacht, so wird er dann mit den klassischen Diagnosemitteln wie Blutuntersuchung, Röntgen, Ultraschall, Computer- oder Kernspintomografie seine Diagnose sichern und danach die Behandlung einleiten

### **Man(n) müsste noch mal Zwanzig sein ....**

Finden sich keine Umweltgifte, kein Virus, zeigt sich kein Gallenstein, und der Patient fühlt sich trotzdem nicht wohl - dann ist ganz einfach an das Älterwerden zu denken. Aber auch dies ist heute kein Schicksal mehr, das man einfach hinnehmen müsste. Anti-Aging heißt das Zauberwort. Es kommt wie so vieles aus Amerika, wo die Medizin praktische Konsequenzen gezogen hat aus der Erkenntnis, dass Gesundheit die Voraussetzung für Lebensfreude und Schaffenskraft – und damit letztlich auch für geschäftlichen Erfolg ist.

Dass die Wechseljahre der Frau durch eine Veränderung des Hormonhaushalts ausgelöst werden, ist eine bekannte Tatsache. Die moderne Gynäkologie hat darauf reagiert, indem sie Hormonbehandlungen entwickelte, die die Beeinträchtigung des allgemeinen Wohlbefindens in den Wechseljahren weitgehend auffangen. Nach dem gleichen Prinzip kann heute auch Männern in der Lebensmitte zu mehr Gesundheit und Schaffenskraft verholfen werden, – denn auch die männlichen Wechseljahre (die Medizin spricht vom klimakterium virile) werden durch Veränderungen des Hormonhaushaltes ausgelöst.

Es war ein Sozialwissenschaftler, Wolfgang Mewes, der schon 1978 die Hypothese aufgestellt hat, dass die Leistungskraft mit einem ausgeglichenen Hormonhaushalt zusammenhängt, dieser eine Voraussetzung sei für die Mobilisierung aller Kräfte und

eine positive Stressbewältigung (,Eu-Stress', EKS Heft 11, S.49). Eine neu gegründete Internationale Gesellschaft für Studien über den Alterungsprozess des Mannes versucht dieses Erkenntnis zum Durchbruch zu verhelfen. Sie bietet zum ,Anti-Aging' Fortbildungskurse und Schulungen für Ärzte an und will damit gleichzeitig verhindern, dass sich unseriöse Wunderheiler zum Schaden der Patienten auf diesem Feld zu tummeln beginnen. Dass es in den USA Hormonpräparate im Supermarkt zu kaufen gibt, die man nach Gusto schlucken kann, ist eine Entwicklung, die deutsche Mediziner vermeiden wollen. Denn obgleich Hormone natürliche, körpereigene Substanzen und in diesem Sinne keine ,Chemie' sind: sie funktionieren nur im harmonischen Gleichgewicht, und das ist schnell aus den Fugen gebracht.

### **Warum und wozu braucht ein Mann Hormone?**

Jedes Hormon ist ein Molekül, das zu einer Zelle geht, dort an einem Rezeptor andockt und einen biologischen Prozess in Gang setzt. Oder nehmen wir einen Vergleich aus der Technik: wenn der Organismus ein hochdifferenzierter Computer ist, dann haben Hormone die Funktion von E-Mails, die in Sekundenbruchteilen Informationen aussenden und entsprechende Reaktionen auslösen. Wenn also die Hormonproduktion nachlässt – und das beginnt auch bei Männern bereits um das 30. Lebensjahr herum – dann gerät das Informationssystem des Körpers aus dem Gleichgewicht, die Kommunikation innerhalb des Organismus stimmt nicht mehr, und damit beginnt der Alterungsprozess.

Es ist eigentlich kein Wunder, dass es ein Frauenarzt war, der die ersten Erfahrungen mit der Hormonbehandlung von Männern gesammelt hat. In einer breit angelegten Studie über einen Zeitraum von sechs Jahren hat er eine stattliche Liste von Symptomen zusammengetragen, die durch hormonelle Störungen bedingt und durch Hormonsubstitution zu bessern waren: von körperlichen Beschwerden wie Gelenk- und Rückenschmerzen, Hitzewallungen, Schlaf- und Potenzstörungen, trockener Haut und Haarausfall bis zum Nachlassen der intellektuellen Kraft und des Gedächtnisses und regelrechten seelischen Krisen wie Depressionen, Melancholie, ja Selbstmordgedanken. Wo mehrere dieser Symptome zusammentreffen – und das ist im fortschreitenden Alterungsprozess notwendiger Weise der Fall – werden Schaffenskraft und Lebensfreude ernstlich beeinträchtigt. Und dann kommt, um einen bekannten Spruch abzuwandeln, in vielen Fällen die Einsicht: Gesundheit ist nicht alles – aber ohne Gesundheit ist alles nichts.

### **Was spielt sich nun im einzelnen ab, wenn die hormonellen ,E-Mails' ausbleiben?**

- Die Aktivität der inneren Organe Milz, Niere, Bauchspeicheldrüse, Leber, aber auch der Muskeln und des Gehirns nimmt ab.
- Das Auge verliert seine Fähigkeit zur Scharfeinstellung, die allgemeine Sehkraft verschlechtert sich, die Lesebrille wird fällig.
- Die Fähigkeit zum Hören lässt allmählich nach - u. a. eine Folge der schlechteren Durchblutung des Innenohres.
- Das Immunsystem wird schwächer. Infektionen und Krankheiten werden häufiger, vornehmlich die Infekte der Atemwege.
- Das Haar wird dünner und verliert seine Farbe. Die Haut verliert ihre elastischen Stützfasern und bildet Falten. Ursache ist das Ungleichgewicht der

Geschlechtshormone. Natürliche oder auch künstliche UV-Bestrahlung beschleunigt diesen Prozess.

- Die Gelenke zeigen knotige Verdickungen, sie beginnen zu schmerzen.

Fett lagert sich an, der Anteil an Körperwasser nimmt ab.

Um das 40. Lebensjahr herum beginnt der schleichende Abbau des Knochengewebes. Wirbelsäule, Hüfte und Beine sind besonders betroffen, Mangel an Bewegung beschleunigt diesen Prozess. Zwischen dem 50. und dem 55. Lebensjahr – manchmal sogar schon sehr viel früher – setzt die Andropause ein: ein neuer medizinischer Begriff, der aus der griechischen Sprache abgeleitet ist (Andro = Mann / pause = Ende). Es ist eine Krise, die die Manneskraft, aber darüber hinaus auch die allgemeine Lebenskraft betrifft. Sie zeigt sich in der Abnahme der Libido, im Nachlassen oder Verlust der Erektionsfähigkeit, in Erschöpfungszuständen, Lethargie, Depressionen, Nervosität, im Nachlassen der Arbeitskraft.

### **Es ist an der Zeit für Anti-Aging**

Anti-Aging ist eine Strategie gegen diesen komplexen Alterungsprozess. Der Hormonstatus wird gemessen, festgestellte Defizite werden durch Zuführung von Hormonen ausgeglichen.

Am bekanntesten ist sicherlich das ‚männliche‘ Hormon Testosteron. Es steigert ganz allgemein die Aktivität und das Leistungsvermögen, regt den Sexualtrieb an und steuert wie ein Aphrodisiakum Libido und Potenz. Es ist für das Wachstum und die Ausbildung der sekundären Geschlechtsmerkmale verantwortlich und sorgt für Muskelaufbau und Fettabbau.

Weniger bekannt dürfte sein, dass der männliche Organismus ebenso auf das ‚weibliche‘ Hormon Östrogen angewiesen ist: es sorgt beim Mann für die Fruchtbarkeit und die Beweglichkeit der Samenzellen. Seit einigen Jahren gibt es Erfahrungen in der Behandlung von Männern mit diesem Hormon – die Ergebnisse sind eindrucksvoll. Die Anfälligkeit für Herz- und Kreislauferkrankungen geht zurück, der Knochenaufbau wird stimuliert. Hitzewallungen, Schlafstörungen, Depressionen werden positiv beeinflusst. Nebenwirkungen sind bisher nicht beobachtet worden – freilich muss eine solche Behandlung sorgfältig vom Arzt kontrolliert werden.

Melatonin reguliert den Schlaf- und Wachrhythmus. Es senkt den Cholesterinspiegel, stimuliert das Immunsystem und neutralisiert das ‚Stresshormon‘ Cortisol. Es ist keine Wunderwaffe, doch sind seine positiven Wirkungen in der Behandlung von Krebs, Alzheimer, Parkinson und Osteoporose in vielen Studien bestätigt worden.

DHEA (Dehydroepiandrosteron) gilt als das männliche Krafthormon. Es steuert Energie, Kraft und geistige Leistungsfähigkeit, frischt das Gedächtnis auf und stimuliert das Immunsystem, weshalb es ebenfalls bei der Behandlung von Krebs, von Virusinfektionen und der Alzheimerschen Krankheit erfolgreich eingesetzt wird.

Das Wachstumshormon (HGH - Human Growth Hormone) ist nicht nur für Heranwachsende von Bedeutung, es hat auch im erwachsenen Körper eine Vielzahl von Steuerungsfunktionen. Es sorgt ganz allgemein für Energie, steigert die

Immunabwehr, aktiviert die Muskeln, baut Körperfett ab, senkt den Blutdruck, stärkt die Gedächtnisfähigkeit, beschleunigt die Wundheilung, sorgt für gesunde Haut und guten Schlaf. Zuviel HGH allerdings kann den Organismus total durcheinander bringen: deshalb sollte es nur von einem erfahrenen Spezialisten verschrieben und immer sorgfältig kontrolliert werden.

So vielseitig und hilfreich Hormone in der Medizin im Rahmen der Anti-Aging-Strategie eingesetzt werden können - noch einmal sei daran erinnert: Hormonpräparate sind keine Vitaminbonbons. Zuviel des Guten kann schlimme Folgen haben. Daher muss auf jeden Fall zuerst eine exakte Analyse des Hormonstatus in einem Fachlabor durchgeführt werden. Erst wenn ein Defizit festgestellt ist und auch zu den Beschwerden passt, die der Patient angibt, ist Hormonsubstitution sinnvoll. Und dann sind auch keine unangenehmen Nebenwirkungen zu befürchten.