



Lieber M_{Max}-Leser,

über die gesundheitsfördernde oder -schädigende Wirkung von Milch streitet die Wissenschaft seit Langem. Ich gehöre auch eher zu den Milchgegnern, denn die diversen Studien aus neuester Zeit zeigen eindeutig, dass Milch unserer Gesundheit nicht zuträglich ist (fördert Osteoporose, Krebs ...).

Bodo Melnik, Professor für Ernährungswissenschaft an der Universität Osnabrück, setzt aktuell sogar noch einen drauf.

Milch ist für ihn eine extrem komplexe „Signalsubstanz zur Versorgung eines Neugeborenen“. Und – ausgerichtet auf die Bedürfnisse dieser Zielgruppe – sendet Milch vor allem ein Signal an den Körper aus: Wachstum. Für uns Erwachsene ist das hingegen ein gefährlicher Befehl an den Organismus.

Eine Theorie, die ich Ihnen zum Nachdenken mitgebe!

Mit besten Grüßen für Ihre Männergesundheit

Ihr

Günter Stein

Warum eine schlechte Lebergesundheit einer der übelsten Lustkiller ist

In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) wird die Leber als das „Haus der Seele“ bezeichnet. Sie gilt als aktive Kraft in uns, die die Emotionen harmonisiert. Daher ist es auch kein Wunder, dass sie direkten Einfluss auf unser Sexualleben hat. Und das bedeutet auch: Haben Sie keine Lust auf Sex, kann das ein Alarmzeichen für eine angegriffene Leber sein. Wie Sie Ihre Leber reinigen und Ihre Lust zurückgewinnen, erfahren Sie hier von mir.

Wie sich eine Dysharmonie der Leber auswirkt

In der TCM spielt das Organ eine sehr wichtige Rolle im Hinblick auf unser Sexualleben. Denn der Lebermeridian (eine Bahn im Körper, in der das Qi – die innere Energie – fließt) steuert den Fluss der sexuellen Energie in unserem Körper.

Die Leber-Leitbahn verläuft um die äußeren weiblichen Genitalien, aber auch um die Hoden und den Penis sowie die Leisten. Die Leber kontrolliert die Sehnen und Bänder und versorgt diese. Entsprechend wichtig ist eine gesunde Leber für unsere Sexualität.

Und schulmedizinisch betrachtet deckt sich diese Ansicht: Bei einer überstrapazierten Leber gerät auch Ihr Hormonhaushalt aus den Fugen. Östrogen wird schlechter abgebaut, was bei Männern zu Potenzproblemen führt.

Und durch die gestörte Verarbeitung von Cholesterin werden weniger Sexualhormone produziert.

Warum ich Ihnen rate, sich die Haut in Ihrem Intimbereich regelmäßig anzusehen

Sicherlich haben Sie schon bemerkt, dass die Hautfärbung in Ihrem Intimbereich anders ist als am restlichen Körper. Für diese Färbung sind Ihre Sexualhormone verantwortlich. Die Hormone Testosteron und Östrogen steuern die Aktivität der Pigmentzellen (genannt Melanozyten) in der Haut und auch im Haar. Je nach Alter enthält Ihr Körper unterschiedliche Spiegel dieser Hormone. In der Pubertät z. B. ist der Testosteron-Spiegel sehr hoch. Was dazu führt, dass er diese Hautbereiche mit Pigmenten beeinflusst und dunkler färbt. Das ist so weit normal. Den Gang zum Arzt sollten Sie aber antreten, wenn sich die Haut plötzlich verändert. Das kann ein Hinweis auf Gesundheitsprobleme sein (z. B. Anzeichen für Diabetes). ■

Finasterid

Steinleiden

Partnerschaft

Penisgröße

Neue Warnhinweise zu dem häufig verschriebenen Prostatamittel

Alles zu Symptomen, Risikofaktoren und die wichtigsten Selbsthilfetipps

So bringen Sie Ihre Liebe & Sexualität auf den richtigen Weg

Hat die Länge des Penis einen Einfluss auf seine „Funktion“?

Seite 3

Seite 4/5

Seite 6

Seite 7

Folglich können – in beiden Lehransichten – sexuelle Dysfunktionen, wie beispielsweise fehlende Lust oder schwache Erregbarkeit, auf eine ungesunde Leber hinweisen.

Daran erkennen Sie, dass Ihre Leber Hilfe benötigt

Typische Symptome für eine Leberschwäche sind z. B.

- nachlassende körperliche Leistungsfähigkeit
- Antriebs- und Lustlosigkeit
- Müdigkeit
- Blähungen
- gerötete Daumenballen
- Gelbfärbung der Haut und ggf. des Weißen in den Augen
- Juckreiz der Haut
- Abneigung gegen bestimmte Speisen

Eine Leberreinigung bringt Ihnen die Lust zurück

Um die Leber zu entgiften, ist es wichtig, dass Sie ein wenig auf die Nahrung achten. Verzichten Sie für einen gewissen Zeitraum (z. B. vier Wochen) auf:

- Zucker
- Weißmehl
- Alkohol
- Koffein

So verhindern Sie, dass sich Giftstoffe in der Leber ansetzen.

Zur Säuberung des Organs stellen Sie dafür folgende Lebensmittel bevorzugt auf Ihren Speiseplan:

- Kurkuma
- grünes Blattgemüse
- bittere Salate wie Radicchio

Mit diesem Detox-Tee entgiften Sie Ihre Leber sanft und wirkungsvoll

In der TCM werden oft Heilkräuter als Teezubereitung eingesetzt, um bestimmte Krankheitsbilder zu bekämpfen bzw. Gesundheitszustände zu beeinflussen.

Für die Leber eignen sich folgende Heilkräuter

- 9 bis 12 g Shan Zha (Fliederweißdornbeeren)
- 6 bis 9 g Fenchel Früchte
- 6 bis 9 g Yu Jin (Kurkumawurzelknollen)
- 9 bis 12 g Flohsamen
- 6 bis 9 g Yuan Zhi (Sibirische Kreuzblumenwurzel)

So bereiten Sie den Tee zu

- Kochen Sie die chinesische Kräutermischung ca. zehn Mi-

nuten in 1,5 Liter Wasser ohne Abdeckung auf. Verwenden Sie dazu möglichst weiches Leitungswasser.

- Nach dem Aufkochen lassen Sie den Tee bei mittlerer Temperatur noch einmal 15 Minuten köcheln. Während des Köchelvorgangs fügen Sie 0,1 bis 0,2 Liter kaltes Wasser hinzu.
- Nach insgesamt ca. 25 Minuten nehmen Sie den Tee vom Kochfeld und seihen ihn ab.
- Entnehmen Sie 250 ml (eine Tasse) und trinken Sie den Tee in kleinen Schlucken. Die restliche Teemenge bewahren Sie im Kühlschrank auf. Vor dem Trinken wärmen Sie ihn kurz auf. Der Kräuterabsud reicht für ca. drei Tage. Trinken Sie den Tee kurmäßig für ca. zehn Tage.

Mein Fazit für Sie

Diese Tipps säubern Ihr viel beschäftigtes Organ gründlich. Und ist die Leber und somit der Körper entgiftet, haben die Lebermeridiane freien Fluss, was sich positiv auf Ihre Lust und die Qualität Ihres Liebenspiels auswirkt. ■

Unterstützen Sie Ihre Lebergesundheit mit diesen Vitalstoffen

Mariendistel: Die Früchte der Mariendistel enthalten den Leberentgiftung-Wirkkomplex Silymarin. In zahlreichen Versuchen wurde nachgewiesen, dass leberschädigende Stoffe deutlich abgeschwächt oder außer Gefecht gesetzt werden. Das Lebergewebe wird gestärkt und kann sich wieder regenerieren.

Artischocke: Die Artischocke regt ebenfalls die Regeneration Ihrer Leber und den Abfluss der Gallenflüssigkeit an. Außerdem entlastet sie die Leber, indem sie die Cholesterin-Bildung in der Leber drosselt. Für diese leberschüt-

zenden und stärkenden Effekte sind die Antioxidantien Cynarin und Silymarin verantwortlich. Artischockenblätter haben auch eine leberentgiftende Wirkung, die auf ihre Chlorogensäuren und weitere Bitterstoffe zurückzuführen ist.

S-Adenosyl-Methionin (S-AME): Liefert der Leber sogenannte Methylgruppen, die sie für Entgiftungsreaktionen benötigt.

Glutathion: In den extrem stoffwechselaktiven Leberzellen ist die Glutathion-Konzentration besonders hoch, da hier viele freie Radikale entstehen. Glutathion

hilft dabei, diese Schadstoffe zu neutralisieren.

Cholin: Das stickstoffhaltige Biomolekül wird benötigt, um Fette aus der Leber abzutransportieren. Außerdem baut die Leber mit seiner Hilfe das Gefäßgift Homocystein ab.

Machen Sie es sich leicht und helfen Sie mit diesen Spezial-Vitalstoff-Kombinationen Ihrer Leber wieder auf die Sprünge: beh-Leber, Eucell-Hepar. Nehmen Sie diese Präparate in Absprache mit Ihrem Arzt ein.

MEIN TIPP

Neue Warnhinweise zu dem häufig verschriebenen Prostatamittel Finasterid

Der nur für Männer zugelassene Wirkstoff Finasterid wird in Tagesdosen von 1 mg bei hormonell bedingtem Haarausfall und in der 5-mg-Dosis bei gutartiger Prostatavergrößerung (BPH) eingesetzt. Schon im September 2010 warnte die europäische Arzneimittelbehörde (EMA) in London jedoch davor, dass das Mittel möglicherweise das Brustkrebsrisiko bei Männern erhöhen könnte. Jetzt kommen neue Warnhinweise hinzu.

Im letzten Jahr musste die Produktinformation zu Finasterid-haltigen Präparaten angepasst werden. Das war das Ergebnis eines Bewertungsverfahrens, bei dem der Ausschuss für Risikobewertung im Bereich der Arzneimittelsicherheit der Europäischen Arzneimittel-Agentur einbezogen war.

Die neuen Warnhinweise lauten wie folgt

- Für Finasterid-haltige Arzneimittel in der 1-mg-Dosierung wurde als neue Nebenwirkung „Depression“ aufgenommen. Diese Nebenwirkung war in der 5-mg-Dosierung bereits beschrieben.
- Für alle Finasterid-haltigen Arzneimittel wurde ein neuer Warn-

hinweis zu Stimmungsänderungen einschließlich depressiver Verstimmung, Depression und Suizidgedanken in die Produktinformation aufgenommen.

Bei Haarausfall erfüllt das Mittel lediglich kosmetische Zwecke, daher rate ich Ihnen, einen Einsatz genau zu überdenken bzw. eher Minoxidil zu verwenden. Wenn Sie es wegen einer BPH einnehmen müssen, empfehle ich Ihnen, Ihre Brust regelmäßig (alle sechs Monate) von Ihrem Arzt untersuchen zu lassen, um mögliche Veränderungen rechtzeitig zu erkennen. Zudem

MEIN TIPP



sollten Sie sich selbst ganz genau beobachten – und auch Ihre Partnerin um Ihre Einschätzung bitten –, ob Sie psychische Probleme haben. Wenn Sie solche Symptome bei sich feststellen, konsultieren Sie bitte Ihren Arzt. Denn in dem Fall sollte die Behandlung mit Finasterid 1 mg abgebrochen werden. ■

Wie und warum Finasterid einer gutartigen Prostatavergrößerung entgegenwirkt

Medikamente mit dem Wirkstoff Finasterid werden heute zigfach gegen eine vergrößerte Prostata verordnet. Der Wirkmechanismus ist eine Hormonblockade.

Prostatazellen, sowohl normale, also gesunde Zellen als auch Krebszellen, produzieren das Enzym 5-alpha-Reduktase, das Testosteron in Dihydrotestosteron (DHT) umwandelt. DHT wirkt viel stärker (aggressiver) als Testosteron. Und genau das DHT ist es, das Ihre Prostata größer werden lässt und gleichzeitig das Tumorwachstum fördert.

Finasterid unterbindet daher die Umwandlung von Testosteron zu Dihydrotestosteron (DHT), indem

es das Enzym bremst. Aus diesem Grund sind Präparate mit diesem Wirkstoff zur Therapie einer gutartigen Prostatavergrößerung zugelassen.

Sie bewirken ein Schrumpfen des Organs um rund 25 Prozent, verhindern den Harnstau und machen eine OP oft überflüssig.

Welchen Risiken Sie sich aussetzen

Der Hormonblocker bringt, neben den oben genannten Gefahren,

auch andere Nebenwirkungen, wie Verlust der Potenz und Brustwachstum, mit sich.

Achtung!

Wenn Sie regelmäßig und vor allem viel Alkohol konsumieren, führt die Einnahme des Wirkstoffs laut einer Langzeitstudie zu einem massiven Anstieg des Prostatakrebsrisikos. Reduzieren Sie Ihren Alkoholkonsum daher besser. ■

Nieren- und Harnsteine: Alles zu Symptomen, Risikofaktoren und Selbsthilfetipps

Nieren- oder Harnleitersteine sind vor allem ernährungsbedingt. Im Extremfall führen sie zu schmerzhaften Koliken, doch wenn Sie auf die ersten Anzeichen achten, können Sie diese Notfälle verhindern. Hier erfahren Sie, mit welchen Nahrungsmitteln Sie der Steinbildung vorbeugen.

Harnsteine sind eine Erscheinungsform unserer Gesellschaft

Harnsteine begleiten die Menschen schon seit langer Zeit. So fanden Archäologen den ältesten Harnstein im Grab eines jungen Ägypters aus der Zeit um 4.800 v. Chr. Während die Erkrankung in Notzeiten kaum auftritt, steigt ihre Häufigkeit mittlerweile kontinuierlich an. Deshalb gilt das Harnsteinleiden heutzutage als Wohlstandskrankheit.

In Deutschland hat sich die Zahl der Neuerkrankungen innerhalb der letzten zehn Jahre verdreifacht. Heute ist fast jeder 20. einmal oder mehrfach im Leben davon betroffen. Etwa 1,2 Millionen Patienten müssen jährlich wegen Harnsteinen behandelt werden.

Diese Einflüsse begünstigen die Entstehung von Harnsteinen

Es gibt einige Faktoren, die maßgeblich zur Steinbildung beitragen, wie etwa

- Übergewicht
- falsche Ernährung
- zu geringe Trinkmengen (besonders jetzt im Sommer oder bei anstrengender körperlicher Tätigkeit)
- Harnwegsentzündungen
- Stoffwechselstörungen (z. B. Überfunktion der Nebenschilddrüse)
- Abflussbehinderungen der Harnwege (z. B. Verengung des Nierenbeckens)
- angeborene Erkrankungen (z. B. erhöhte Ausscheidung der Aminosäure Cystin)

- psychischer Stress
- Bewegungsmangel

Diese unterschiedlichen Steinarten gibt es

Je nach Entstehungsort innerhalb des Harntrakts unterscheidet man Nieren-, Harnleiter- und Blasensteine.

Achtung!

Mit Gallensteinen, die sich in der Gallenblase hauptsächlich aus Cholesterinablagerungen bilden, besteht kein Zusammenhang.

Harnsteine bilden sich aus Schlackenstoffen des Stoffwechsels

Die Nieren filtern unser Blut, in dem die Abfallstoffe des Stoffwechsels zunächst gelöst sind, bis letztendlich etwa 1,5 Liter Harn pro Tag entstehen. Dieser wird dann über die Harnleiter in die Blase transportiert und bei entsprechender Füllung über die Harnröhre ausgeschieden. Wenn nun entweder zu wenig Flüssigkeit für die Harnbildung oder andererseits zu viele Abfallstoffe vorhanden sind, können diese nicht mehr vollständig gelöst werden. Es entstehen kleine Kristalle, die nach und nach zu einem Stein heranwachsen können.

Aus diesen Schlackenstoffen können Harnsteine bestehen

Bestandteile	Häufigkeit
Infektsteine	5 bis 10 %
Kalziumphosphate	5 %
Urate und andere seltene Schlackenstoffe	< 5 %

Reduzieren Sie diese Nahrungsmittel

Bei Kalziumoxalatsteinen (Oxalsäuregehalt in mg/100 g)

Schwarzer Tee (Blätter)	375 bis 1.450
Pfefferminztee (Blätter)	1.111
Kakaopulver	623
Nüsse	200 bis 600
Spinat	571
Rhabarberkompott	537

Mein Tipp: Achten Sie auch auf eine gute Versorgung mit Magnesiumcitrat (empfohlen: 300 mg täglich), denn dieser Mineralstoff kann die Steinbildung hemmen. Auch Kalzium (ca. 1 g am Tag) ist förderlich.

Bei Harnsäuresteinen

(Harnsäuregehalt in mg/100 g, die Harnsäure entsteht durch den Abbau der Purine)

Kalbsbries	1.260
Rinderleber	554
Schweineleber	515
Forelle	297
Thunfisch	257
Schweineschinken	131

Mein Tipp: Die Mehrzahl der Harnsäuresteine ist ernährungsbedingt. Meiden Sie vor allem rotes Fleisch, und bauen Sie Übergewicht ab.

Bei Phosphatsteinen

(Phosphatgehalt in mg/100 g)

Nüsse	290 bis 674
Schnittkäse	400 bis 636
Kakaopulver	656
getrocknete Hülsenfrüchte	378 bis 424
Leber	306 bis 364
Fleisch und Fisch	90 bis 266

Mein Tipp: Bevorzugen Sie Mineralwasser mit wenig Bicarbonat, dafür aber mit einer hohen Konzentration an Sulfat. Säuernde Getränke wie schwarzer Johannisbeersaft sind empfehlenswert, Zitrusäfte und Zitrusfrüchte hingegen nicht, da sie im Körper eher eine basische Wirkung entfalten.

Über zwei Drittel aller Harnsteine sind keine reinen Kristalle, sondern bestehen aus einem Gemisch dieser Substanzen. Die meisten Steine werden bereits im Nierenbecken gebildet, wo sie entweder zu einem Nierenstein heranwachsen oder als kleine Steine in den Harnleiter eintreten. Hier können sie stecken bleiben, Koliken auslösen und sich zu einem Harnleiterstein vergrößern. Wenn die Steine in die Blase wandern, werden sie meist mit dem Harn ausgeschieden.

Welche Symptome auf Harnsteine hindeuten

Erstaunlicherweise rufen große Steine oft nur eher unklare Symptome wie leichte Bauch- oder Rückenschmerzen hervor, die Sie auf Anhieb gar nicht mit einem Steinleiden in Verbindung bringen. Schmerzen beim Wasserlassen und reduzierte Harnmengen können ebenfalls Hinweise auf ein unentdecktes Steinleiden hinweisen.

Deutlich schmerzhafter sind hingegen kleine Steine, die durch einen kompletten Verschluss den Druck in den Harnwegen erhöhen,

was die typischen wellenförmig verlaufenden Kolik-Schmerzen auslöst. Die Betroffenen leiden unter Brechreiz sowie verminderter Darmtätigkeit, und ihr Harn ist häufig durch Blutbeimengungen rötlich gefärbt.

Achtung!

Unbehandelte Harnsteine führen zu einer unwiderstehlichen Zerstörung des Nierengewebes. Deshalb sollten Sie bei unklaren Rückenschmerzen oder Fieber, Gewichtsverlust und Müdigkeit unbedingt Ihren Arzt aufsuchen, um Ihren Harn auf Nierensteine überprüfen zu lassen.

Das sind die gängigen Behandlungsmethoden

Bis zu 80 % aller Nieren- und Harnleitersteine gehen von selbst ab.

Ist eine Behandlung nötig, gibt es die Zerkleinerung mit Stoßwellen (Lithotripsie). Doch Mediziner der

Lesen Sie weiter auf Seite 7 (rechte Spalte)

Gefahr Vitamin C: Alles nur ein Mythos

Vielleicht haben auch Sie schon mal die Warnung von Ihrem Arzt zu hören bekommen: „Vorsicht vor hoch dosierten Vitamin-C-Präparaten, sie verursachen Nierensteine!“ Dieser Ratschlag ist weit verbreitet und oft zu lesen, aber er hat einen Haken: Er stimmt nicht!

Die falsche Warnung geht auf eine fehlerhafte Studie aus dem Jahr 1981 zurück: Bei Testpersonen, die eine Woche lang 1 g Vitamin C täglich eingenommen hatten, wurde tatsächlich eine erhöhte Oxalat-Konzentration im Urin gemessen. Doch später stellte man fest: Das Oxalat war gar nicht vom Körper gebildet worden, sondern erst während der Laboranalyse im Reagenzglas aus dem im Urin enthaltenen Vitamin C entstanden. Mittlerweile konnte die Mär von den

Vitamin-C-Nierensteinen auch durch große Studien (u. a. die sogenannte *Nurses' Health Study* der Harvard-Universität in Boston/USA) widerlegt werden: Selbst Gaben von 10 g Vitamin C täglich erhöhten die körpereigene Oxalat-Produktion nicht. Nur wenn Sie an einer sehr seltenen erblich bedingten Störung des Oxalat-Stoffwechsels leiden (Hyperoxalurie), sollten Sie sämtliche potenziellen Oxalat-Bildner meiden, unter anderem auch Vitamin-C-Präparate.

Mit diesen 5 Tipps helfen Sie sich bei Steinleiden selbst

1. Trinken Sie mindestens 2,5 Liter über den ganzen Tag verteilt. Geeignet sind Mineralwasser, Früchte- und Kräutertees, Harntees sowie verdünnte Fruchtsäfte. In geringen Mengen sind auch Milch, Kaffee und schwarzer Tee unbedenklich. Meiden Sie alkoholische und zuckerhaltige Getränke. Sie säuern den Urin an und begünstigen so die Kristallbildung.

2. Bauen Sie Übergewicht ab. Machen Sie jedoch keine extremen Fastenkuren auf eigene Faust. Dabei kann der Urin zu sauer werden, was die Steinbildung begünstigen würde.

3. Schränken Sie den Verzehr von tierischem Eiweiß ein. Pro Kilo Körpergewicht sollten Sie maximal 1 g Protein täglich zu sich nehmen (Beispiel: 100 g Rind- oder Schweinefleisch sowie Hartkäse enthalten bereits ca. 30 g Eiweiß). Vegetarier leiden beispielsweise seltener an Harnsteinen.

4. Schützen Sie sich vor Entzündungen der Harnwege. Die Bakterien machen den Harn basisch, was die Bildung von unlöslichen Kristallen durch den hohen pH-Wert begünstigt. Hilfreich ist Wärme im Beckenbereich und hohe Trinkmengen.

5. Vorbeugend wirkt die Einnahme eines hoch dosierten Vitamin-B₆-Präparats, da es die Produktion von Oxalsäure hemmt. In einer Studie der Harvard-Universität in Boston/USA mit über 85.000 Teilnehmern wurde nachgewiesen, dass Tagesdosen von 40 mg täglich das Risiko für Nierensteine um ein Drittel senken.

So bringen Sie Ihre Liebe & Sexualität auf den richtigen Weg

In den wenigsten Partnerschaften läuft alles immer glatt und reibungslos. Aber haben Sie keine Angst vor Problemen. Denn ich zeige Ihnen, wie Sie zukünftig besser mit ihnen umgehen und Ihre Liebesbeziehung dadurch sogar noch stärken. Selbst wenn Sie eine langjährige Ehe oder Partnerschaft führen. Ich schildere Ihnen im Folgenden die drei häufigsten Partnerschaftsprobleme und Wege, sie im Guten zu beheben.

1. Fehlende oder mangelhafte Kommunikation

Die meisten Partnerschaftsprobleme wurzeln in einer schwächelnden Gesprächsbereitschaft. Wie können Sie miteinander reden, während Sie Ihr Fernsehprogramm lesen, Ihre Frau die Küche sauber macht und Sie Ihre E-Mails abfragen oder hektisch durch das Haus laufen?! Das funktioniert nicht.

Nehmen Sie sich Zeit für Ihre Gespräche und vereinbaren Sie einen Termin. Machen Sie daraus einen Jour fixe, um aus der Sprachlosigkeit herauszukommen. Später sind diese Gespräche dann ganz normal und fließen in den Alltag ein. Da brauchen Sie keine Verabredung mehr. Sorgen Sie dafür, dass Sie während Ihrer Gespräche nichts stört. Wenn Sie nicht miteinander sprechen können, ohne Ihre Stimme zu erheben und laut zu werden, dann gehen Sie in ein Restaurant – das diszipliniert Ihr Temperament.

Denken Sie daran, dass ein Großteil der Gesprächsbereitschaft das Zuhören ist. Ihre Körpersprache kann dies dem anderen auch klar vermitteln. Sitzen Sie nicht mit verschränkten Armen da und nesteln Sie auch nicht an Ihrer Uhr oder an

Ihren Fingernägeln rum. Geben Sie Ihrer Partnerin zu verstehen, dass Sie sie verstanden haben.

Diese Bestätigung macht es Ihnen beiden leichter, das Gespräch konstruktiv und sachlich zu halten, und führt Sie aus dem Problem heraus.

2. Zu wenig Sex

Das Liebesspiel und der Liebesakt sind das stärkste Band zwischen Menschen in einer Partnerschaft. Es bringt Sie mit Ihrer Partnerin ganz nah zusammen, setzt Glückshormone frei und festigt damit das physikalische und mentale Fundament zwischen Ihnen.

Setzen Sie sich dabei nicht unter Druck. Haben Sie keine zu großen Erwartungen und genießen Sie einfach nur die Berührungen. Planen Sie diese Stunden der Liebe bewusst ein. Suchen Sie sich nicht notwendigerweise in die späte Nacht dafür aus, wenn die Müdigkeit die Oberhand gewinnt.

3. Keine Vorrangstellung Ihrer Partnerschaft

Wenn Sie Ihre Liebe auch in späteren Jahren erhalten wollen, reicht es nicht aus, mit Durchhalteparolen zu operieren. Machen Sie Ihre

Partnerschaft – wieder – zur wichtigsten Aufgabe in Ihrem Leben. Denken Sie mal daran zurück, wie es war, als Sie beide sich kennengelernt haben.

Versuchen Sie dieses Gefühl wiederzubeleben: Machen Sie sich Komplimente, drücken Sie der Partnerin Ihre Wertschätzung aus, halten Sie auch den Tag über Kontakt miteinander, rufen Sie kurz an und zeigen Sie gegenseitiges Interesse.

Räumen Sie sich genügend Zeit füreinander ein und reden Sie nicht nur über Pflichten und Organisatorisches. Sagen Sie Ihrer Partnerin ruhig Dinge wie „Danke schön für den gemeinsamen Tag“ oder „Ich schätze dich sehr!“.

Mein Fazit für Sie

Ohne Zweifel haben Partnerschaften ihr Auf und Ab. Mit diesen Tipps können Sie den ersten Schritt tun, um Ihre partnerschaftlichen Probleme anzugehen und zu lösen. Seien Sie humorvoll. Lernen Sie, die Probleme gemeinsam zu lösen. Sie werden sehen: Wenn sich Ihre Partnerin geborgen, respektiert und geliebt fühlt, ist der Schritt zu mehr Intimität auch nicht mehr weit! ■

„Wirkt sich die Länge des Penis wirklich auf seine Funktion aus?“

Frage: Haben Männer mit langem Penis eigentlich auch bessere Erektionen?

Antwort: Das kann ich ganz klar verneinen. Männer mit großem oder kleinem Penis haben keinen Unterschied in der Erektionsfähigkeit. Aber lassen Sie mich dazu ein wenig ausholen:

Nichts wird von Männern, egal aus welcher Gesellschaftsschicht, kritischer beäugt als die Größe des Penis. Das beginnt schon im Kindergartenalter und hört auch im hohen Alter nicht auf. Zu allem Überfluss ist das Internet voller Legenden über Penisgrößen und zweifelhafte Länderrankings. Handfeste, repräsentative Studienergebnisse sind hingegen leider Mangelware. Kein Wunder, dass Verunsicherung herrscht. Dabei kommt es weniger auf die Länge an – und was die Frauen darüber denken, ist sicher nicht weniger. Denn Frauen kommt es auf etwas ganz anderes an: nämlich die Dicke, also den Umfang.

Das zeigt eine Befragung von 50 Collegestudentinnen zwischen 19 und 25 Jahren der University of California (USA). Mehr als die Hälfte gab an, dass sie beim Sex mehr Gespür bei einem dicken als einem langen Penis empfinden. Für Frauen kann ein sehr langer Penis sogar schmerzhaft beim Geschlechtsverkehr werden, wenn der Penis gegen den Gebärmuttermund stößt.

Die Erklärung für das Favorisieren eines dicken Penis ist anatomisch auch ganz simpel. Denn besonders der Scheideneingang ist bei der Frau sensibel für den Orgasmus. Und der ist auch mit einem kurzen, aber dicken Penis leicht zu erreichen.

Mein Fazit für Sie

Ganz wichtig ist, dass Sie sich von der Vorstellung lösen, dass Frauen nur Männer mit einem großen Penis mögen. Denn die Vagina der Frau ist extrem anpassungsfähig. Im Grunde ist sie nichts anderes als ein Schlauch, bei dem die Haut im entspannten Zustand aufeinanderliegt. Die Dehnbarkeit passt sich beim Sex dem jeweiligen Bedarf an. Und wie immer gilt: Fragen Sie Ihre Partnerin, was ihr gefällt – und gehen Sie auf ihre Bedürfnisse ein. ■

Faktencheck

- ➔ Der männliche Penis misst im Ruhezustand 9 bis 11 Zentimeter, erigiert sind es ca. 13 cm.
- ➔ Der durchschnittliche Umfang (Maßband um den Penis gelegt) beträgt im schlaffen Zustand 9 Zentimeter, erigiert ca. 12 Zentimeter
- ➔ 85 Prozent der Frauen erklären in Studien, dass sie mit der Penisgröße ihres Partners zufrieden sind.
- ➔ Es wird zwischen Fleisch- und Blutpenissen unterschieden. Der „Fleischpenis“ gewinnt bei der Erektion kaum merklich an Länge und Umfang, der „Blutpenis“ wirkt im Ruhezustand eher klein, kann aber im Erregungszustand groß wie ein „Fleischpenis“ werden. Rund 80 Prozent der Männer haben übrigens einen „Blutpenis“.
- ➔ 1 Prozent der deutschen Männer hat einen Mikrophallus. Davon spricht man, wenn der Penis im erigierten Zustand weniger als 5 Zentimeter kurz ist.

Nieren- und Harnsteine (Fortsetzung)

Mayo Clinic in Rochester/USA haben 2006 bei über 1.200 Patienten die Langzeitfolgen untersucht. Im Vergleich zu Patienten, deren Nierensteine etwa durch Medikamente oder per Endoskopie entfernt wurden, hatten die Stoßwellen-Patienten ein dreifach erhöhtes Risiko für Diabetes und ein 1,5-fach höheres Risiko für Bluthochdruck.

Die Druckwellen hatten vermutlich innere Organe wie Niere oder Bauchspeicheldrüse geschädigt.

Der wichtigste Faktor in Sachen Vorbeugung

Wenn Sie zu Harnsteinen neigen, lautet das oberste Gebot: viel und regelmäßig trinken (ca. 2,5 Liter pro Tag)! Das gilt vor allem jetzt in den Sommermonaten, in denen es wegen hitzebedingter Flüssigkeitsverluste oft zu Harnsteinen und Nierenkoliken kommt.

Verteilen Sie die Trinkmenge auf den ganzen Tag, um den Harnfluss nicht zu unterbrechen, denn nur so wird eine konstante Verdünnung der steinbildenden Substanzen gewährleistet.

Sie sollten also immer eine Flasche Wasser neben Ihrem Bett stehen haben, um auch nachts noch ein paar Schlucke zu trinken. Zudem hilft Bewegung, den Abgang der Steine zu fördern.

Bitten Sie beim ersten Stein auf eine Steinanalyse. Und lassen Sie über einige Grundblutwerte (Salze, Oxalat, Phosphat und Parathormon) und zweimaligen 24-Stunden-Sammelurin eine Stoffwechselanalyse durchführen. ■

MEIN TIPP

Warum das hoch gelobte Kreuzworträtsel Ihr Gehirn überhaupt nicht fordert und fördert

Viele typische Gedächtnisaufgaben, die zum Beispiel Zeitschriften für Senioren empfehlen, sind weitgehend nutzlos. Dazu zählen vor allem die guten alten Kreuzworträtselübungen.

Denn das Lösen von Kreuzworträtseln zum Beispiel läuft fast automatisiert ab, wobei die Kontrollfunktionen des Gehirns nicht genutzt werden.

Doch nur dann, wenn auch das Stirnhirn an einer Übung beteiligt ist, gibt es einen förderlichen Übungseffekt. Ein solcher Trainingseffekt ist etwa an der Ermüdung erkennbar, die sich nach einiger Zeit einstellt. Günstiger sind daher andere Übungen für das Gedächtnis.

Beispiel: Stehen Sie etwa an der roten Ampel, können Sie in Gedanken den Weg zurückgehen und sich überlegen, wie viele Kreuzungen Sie überquert haben.

Wichtig für das Gedächtnis ist es auch, nicht immer dasselbe zu machen

Bekannt ist der Rat, sich ab und zu mit der linken Hand die Zähne zu putzen, einen anderen Weg zum Supermarkt zu nehmen, die Zeitung beim Lesen auf den Kopf zu drehen oder einen Artikel von hinten nach vorn zu lesen. Sie können auch versuchen, alltägliche Routinen mit geschlossenen Augen zu meistern: Versuchen Sie etwa, blind den Weg durch Ihre Wohnung zum Külschrank zu gehen, ein Butterbrot zu schmieren oder sich umzuziehen. Tasten Sie nach den Kleidern in Ihrem Schrank und versuchen Sie, aus dem Gedächtnis zu erkennen, um welches Kleidungsstück es sich handelt. ■

Neue Studie passend zum Sommer: Sonnenabstinenz ist genauso gefährlich wie Rauchen

Jeder weiß: Zu viel Sonne erhöht das Krebsrisiko. Doch eine aktuelle Studie des schwedischen Karolinska-Instituts warnt davor, zum totalen Sonnenverweigerer zu werden.



Denn die Wissenschaftler haben herausgefunden, dass Menschen, die öfters in der Sonne sind, länger leben als solche, die die Sonne kate-

gorisch meiden. Sonnenmangel ist laut Aussage der Forscher in etwa so ungesund wie Rauchen.

Grund ist das durch Sonnenlicht gebildete Vitamin D. Es wird nur gebildet, wenn Sonne auf die Haut trifft. Dadurch sinkt das Risiko von Herz-Kreislauf- und anderen tödlichen Krankheiten.

Wenn Sie sich 30 Minuten am Tag der Sonne aussetzen, ist das ein gutes Maß. ■

Selen: Zu wenig ist genauso gefährlich wie zu viel

Selen ist ein wichtiges – sogar essentielles – Spurenelement. Es schützt unsere Zellen vor freien Radikalen und hilft unserem Körper, gegen Schwermetalle und Umweltgifte zu bestehen. Aber wie fast überall im Leben gilt: Ein gesundes Maß muss in Ihrem Körper vorherrschen.

Hier in Kurzform die aktuellsten Erkenntnisse zu Selen:

- Sind Sie Diabetiker, können Sie Ihr Risiko, an einer KHK (Herzkranz-Gefäßverkalkung) zu erkranken oder einen Herzinfarkt zu erleiden, durch die Einnahme von Selen nachweislich reduzieren.
- In Studien konnte ein Zusammenhang zwischen niedrigen Selenwerten im Blut und erhöhter Krebsgefahr aufgezeigt werden.
- Zu hohe Selenwerte im Blut (Selenose) sind nicht ungefährlich, manchmal sogar lebensgefährlich.

Ich rate Ihnen zu anorganischen Selenzubereitungen wie Natriumselenit. Die empfohlene Selenzufuhr liegt für Erwachsene bei 60 bis 70 µg am Tag. ■

MEIN TIPP

In der nächsten Ausgabe lesen Sie:

- ✓ Warum Sie sich beim Thema Cholesterin nicht von Ihrem Arzt verrückt machen lassen sollten
- ✓ Wirkt Sex beflügelnd oder leistungsmindernd?
- ✓ Leidet die Potenz durch eine Biopsie?