

Thema: Der Mann, das sexuelle Wesen

Wir hatten gerade Christi Himmelfahrt, im Volksmund auch als Vater- oder Männertag bezeichnet.

Ja, wir Männer haben es auch nicht einfach und müssen uns behaupten und emanzipieren. Wir sollen arbeiten und Geld verdienen, was im Haushalt machen, nett und aufmerksam und verständnisvoll sein, uns um die Kinder kümmern, aber natürlich auch ein ganzer Kerl und - eben potent sein, und das möglichst immer und zu jeder Zeit.

Denn: Wir besitzen keine zyklus- oder jahreszeitabhängige sexuelle Aktivität wie bei den Tieren die Brunft. Ausserdem dürfen wir nicht vergessen, dass unser Dasein und unsere Leistungsfähigkeit in uralten Zeiten auf ca. 35 bis 40 Jahre beschränkt waren. Heutzutage wollen wir alt werden und gesund sowie natürlich sexuell bleiben – das hat die Natur so nicht geplant.

Und was tun wir nicht alles, um die Potenz zu ruinieren: Da wird geraucht, das verschlechtert die Durchblutung, aber die sexuelle Potenz lebt nun mal von einer guten solchen. Wir legen an Gewicht zu, also muss immer mehr Körpermasse versorgt werden Und Sport zur Verbesserung der Blutversorgung und Erhöhung des Testosteronspiegels, dazu kann nämlich Muskelarbeit in gewissem Maße beitragen, wird uns irgendwann zu anstrengend.

Übrigens: Wir verlieren ab etwa 45. Lebensjahr reichlich 1 % unseres Sexualhormons Testosteron pro Jahr – wir haben im Gegensatz zu den Frauen nur das eine.

Dieses Hormon benötigen wir aber dringend für die Libido, Zellerneuerung, Knochenstabilität, Muskelaufbau und die Psyche – ein Mangel kann zu depressiven Verstimmungen führen. Streß aller Art wirkt hier negativ, denn der signalisiert dem Körper, dass die Weitergabe unserer Gene und die „Aufzucht“ von Kindern im Moment wohl eher ungünstig sind.

Es ist also wichtig, neben dem PSA-Wert der Prostata auch einmal den Testosteronwert zu bestimmen und eventuell mit dem Befinden abzugleichen. Bei einem nachgewiesenen Mangel mit entsprechenden Beschwerden kann dieser medikamentös vom Spezialisten ausgeglichen werden. Das bedarf allerdings einer länger- fristigen Überwachung und Betreuung.

Nur Mut, lassen Sie sich also untersuchen und beraten und sprechen Sie ihre Probleme offen an. Im Monat Juli werden wir über ein anderes sexuelles Problem sprechen – die nachlassende Erektion (Gliedsteife).

Ihr Männerarzt Dipl. med. Klaus Weißflog, Facharzt für Urologie

Urologie am Ammersee
Privatärztliche urologische Praxis
Wildmoos 7, 82266 Inning
Telefon: 08143/9977248
Telefax: 08143/9977299
e-Mail: info@urologe-weissflog.de
Internet: www.urologe-weissflog.de