



# Eigeninitiative gefragt

**Männergesundheit--** Männer leben kürzer als Frauen. Gründe dafür gibt es viele – und ebenso Gegenmaßnahmen. Eine der wichtigsten ist, die weit verbreitete männliche Abneigung gegenüber Vorsorgeangeboten zu bekämpfen.

TEXT: CHRISTOPHER WAXENEGGER

## LERNZIELE

### Männergesundheit

Nach Lektüre dieser Lerneinheit wissen Sie, ...

- welche die wichtigsten Männerkrankheiten sind.
- warum Testosteronmangel nicht immer behandelt wird.
- welche gesetzlich bezahlten Vorsorgeangebote es gibt.
- welche Medikamente Männern mit BPH oder erektiler Dysfunktion helfen können.
- ab welchem Alter Männer zur Krebsfrüherkennung gehen sollten.

Gemäß der aktuellen Sterbetafel liegt die mediane Lebenserwartung von Männern bei 78,5 Jahren, wohingegen Frauen auf 83,3 Jahre kommen. Diversen Statistiken zufolge hat das starke Geschlecht sowohl bei Übergewicht, Tabak- und Alkoholkonsum als auch beim Verzehr von ungesunden Lebensmitteln – jedenfalls in großer Menge – wie rotem Fleisch, Zucker und Fett die Nase vorn. Dies schlägt sich in damit assoziierten Folgeerkrankungen wie Bluthochdruck, Arteriosklerose und akutem Koronarsyndrom nieder. Auch bei Typ-2-Diabetes „gewinnen“ Männer das Rennen. So beziffert das Robert Koch-Institut (RKI) 2017 die Diabetes-Prävalenz auf 5,2 Prozent bei Frauen und 9,3 Prozent bei Männern in der Altersgruppe von 45 bis 64 Jahren sowie auf 17,6 Prozent beziehungsweise 21,1 Prozent in der Altersgruppe ab 65 Jahren. Noch deutlichere Unterschiede zeigen sich beim Thema Gesundheitsvorsorge. Während mehr

als zwei Drittel aller Frauen regelmäßig zu Vorsorgeuntersuchungen gehen, nehmen dieses Angebot nur rund die Hälfte der Männer in Anspruch.

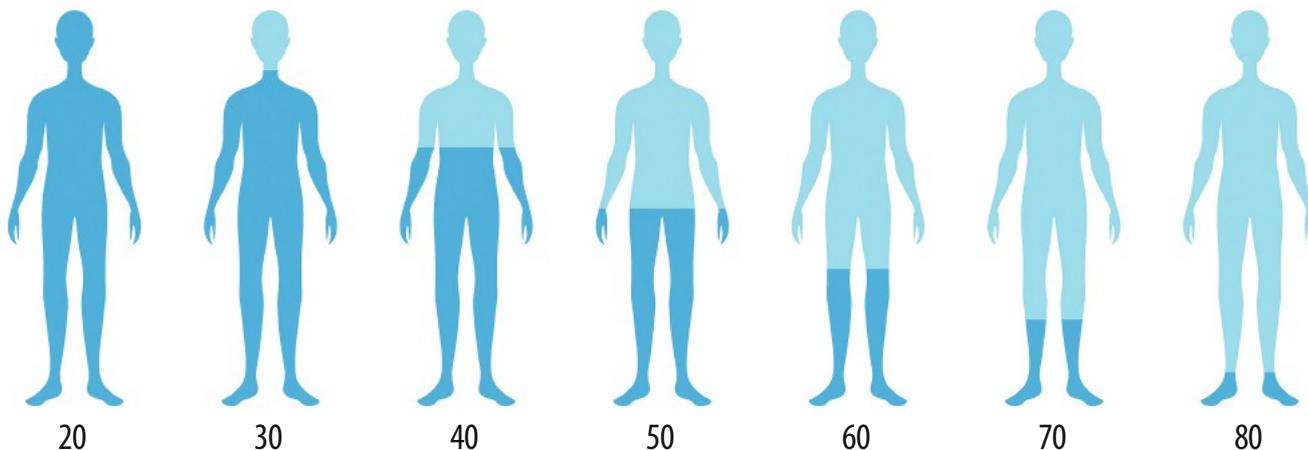
### WAS DEN MANN ZUM „MANN“ MACHT

Ursprünglich bezog sich der Begriff „Mann“ rein auf das biologische Geschlecht. Im modernen Sprachgebrauch ist allerdings ebenso die Geschlechtsidentität gemeint, also welchem Geschlecht sich eine Person zugehörig fühlt. Beispielsweise, wenn sich eine transgender Person als männlich identifiziert. Da in der Medizin dem biologischen Geschlecht die weitaus größere Rolle bei der Entstehung und Behandlung von Erkrankungen zukommt, konzentriert sich der vorliegende Beitrag auf diesen Aspekt.

### Physiologie

Das biologische Geschlecht von Männern ist genetisch festgelegt und zeichnet sich

## Testosteronspiegel im Verlauf eines Männerlebens



Geschlechtsreife Männer produzieren ungefähr sieben Milligramm Testosteron pro Tag. Eine Menge, die ab dem 40. Lebensjahr kontinuierlich abnimmt.

im Gegensatz zu Frauen (XX-Geschlechtschromosomenpaar) durch ein XY-Geschlechtschromosomenpaar aus. Dieser Umstand sowie männliche Sexualhormone sind wesentlich an der Entwicklung primärer (Penis, Hodensack mit Hoden und Nebenhoden, Prostata, Samenleiter) und sekundärer (vermehrte Körperbehaarung an prädestinierten Stellen wie Brust, Bauch, Rücken und Gesicht) Geschlechtsmerkmale beteiligt.

### Testosteron

Natürliche männliche Sexualhormone (Androgene) werden in den Leydig-Zel-

len gebildet. Das sind epithelartig angeordnete Zellen des Gewebes zwischen Hodenkanälchen und Blutgefäßen. Der wichtigste Vertreter ist Testosteron beziehungsweise sein durch das Enzym 5 $\alpha$ -Reduktase erzeugter Metabolit 5 $\alpha$ -Dihydrotestosteron. Sie unterstützen die pränatale Entwicklung der männlichen Sexualorgane, halten ihre Funktion aufrecht (Spermienproduktion), erhöhen die Libido und Potenz, haben eine anabole Wirkung, schließen die Epiphysenfugen und sind mitbestimmend für die psychische Verhaltensweise des Mannes. Geschlechtsreife Männer

produzieren ungefähr sieben Milligramm Testosteron pro Tag. Eine Menge, die ab dem 40. Lebensjahr kontinuierlich abnimmt.

**Mangel**-- Der Mangel an Testosteron wird Hypogonadismus genannt und kann verschiedene Ursachen haben. Die häufigste ist das Alter. Genetisch bedingte Mangelerkrankungen sind ebenfalls denkbar, aber äußerst selten. Da die hormonellen Veränderungen meist milder ausgeprägt sind als bei Frauen, ist eine Testosteronsubstitution ausschließlich bei nachgewiesenem Mangel, starken Symptomen (z. B. sexuelle Unlust, depressive Verstimmung, Libidoverlust) und hohem Leidensdruck respektive einer der seltenen genetischen Erkrankungen wie Klinefelter- oder Kallmann-Syndrom indiziert.

**Supplementierung**-- Aufgrund seines hohen First-Pass-Effekts muss Testosteron entweder parenteral (Depotspritzen) oder über die Haut (Pflaster, Gele) verabreicht werden. Testosterongelee sind am besten morgens auf Bauch, Oberarme oder den Schulterbereich aufzutragen, da zu dieser Zeit die natürliche Ausschüttung am größten ist. Empfehlenswert ist es, die entsprechenden Hautstellen danach mit Kleidung abzudecken, um den unerwünschten Kontakt mit anderen Personen zu vermeiden. Ähnlich einer Östrogensubstitution ist auch die Zufuhr von Testosteron nicht risikofrei. Das

## ZUSAMMENGEFASST

- ▲ Männer sterben in Deutschland rund fünf Jahre früher als Frauen.
- ▲ Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind Todesursache Nummer 1.
- ▲ Nur wenige Männer nehmen regelmäßig Vorsorgeuntersuchungen in Anspruch.
- ▲ Ab dem 40. Lebensjahr nimmt die Testosteronproduktion kontinuierlich ab.
- ▲ Männerkrankheiten können wirksam behandelt werden. Bei einigen ist eine frühzeitige Diagnose allerdings essenziell für den Behandlungserfolg.
- ▲ Die Apotheke eignet sich hervorragend, um (männliche) Patienten niederschwellig über ihre Gesundheit und Präventionsmöglichkeiten aufzuklären.

wohl folgenschwerste Risiko ist ein verstärktes Wachstum hormonabhängiger Tumore. Regelmäßige Kontrollen beim Urologen sollten deshalb fester Teil der Behandlung sein.

## MÄNNERKRANKHEITEN

Der „männliche Lebensstil“ (Rauchen, ungesunde Ernährung, hohe Blutdruck- und Blutzuckerwerte, wenig Bewegung etc.) prädestiniert für Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems. Herzinfarkt, Schlaganfall und Herzinsuffizienz rangieren deshalb ganz oben auf der Liste der männlichen Todesursachen.

### Männerschnupfen

Zugegeben keine kardiovaskuläre Erkrankung, aber ein Mythos für sich: der Männerschnupfen. Um ihn ranken sich viele Geschichten, und es wird mitunter heftig darüber diskutiert. Mittlerweile

existieren sogar Studien, die sich mit dieser Thematik beschäftigen. In einer vor kurzem erst veröffentlichten Arbeit werden etwa die antiviralen Eigenschaften von Östrogen für den mildereren Krankheitsverlauf bei Frauen verantwortlich gemacht. Die Autoren sind der Ansicht, dass das weibliche Immunsystem infolgedessen schneller und effizienter auf Eindringlinge reagiert. Dies soll erklären, wieso Männer anfälliger sind und stärker erkranken.

### Bluthochdruck

Arterielle Hypertonie ist mit Abstand die häufigste Herz-Kreislauf-Erkrankung bei Männern. Neben der verringerten Lebenserwartung betonen die Daten einer globalen Studie (Global Burden of Disease Studie) die signifikant eingeschränkte Lebensqualität der Betroffenen. Dennoch erhalten nach wie vor viele



Patienten die Diagnose erst dann, nachdem sie bereits ein kardiovaskuläres Ereignis wie einen Herzinfarkt erlitten haben. Die beste Möglichkeit zum Vorbeugen bietet folglich die allgemeine Gesundheitsuntersuchung, welche Versicherten zwischen 18 und 34 Jahren einmalig zusteht, danach alle drei Jahre. Ab dem 65. Lebensjahr kommt die einmalige Ultraschalluntersuchung auf ein Bauchaortenaneurysma hinzu. Dabei handelt es sich um eine Erweiterung der Schlagader, die prinzipiell in allen Körperregionen auftreten kann und durch

Anzeige

Medizinische Exklusiv-Zahncreme für natürlich weiße Zähne

# Hocheffektiv und ultrasanft – die neue Pearls & Dents



NEU  
OHNE  
TITANDIOXID

<sup>1</sup> Klinische Anwendungsstudie unter dermatologischer und zahnmedizinischer Kontrolle, durchgeführt von dermatest: 11/2021  
<sup>2</sup> Messmethode „Zürcher Modell“. Pearls & Dents bisher: RDA 32



## Jetzt weiter optimiert:

- ohne Titandioxid  
Natürlichkeit, die man sehen kann
- hocheffektive Reinigung  
86,6 % weniger Plaque<sup>1</sup>
- ultrasanfte Zahnpflege  
RDA 28<sup>2</sup>
- optimaler Kariesschutz mit  
Doppel-Fluorid-System 1.450 ppmF
- 100 % biologisch abbaubares  
Natur-Perl-System

**Kostenlose Proben**  
Bestell-Fax: 0711 75 85 779-72

Apothekenstempel, Anschrift

Datum, Unterschrift

PZN 17520488 (100 ml), PZN 17520494 (15 ml)



Dr. Liebe Nachf. GmbH & Co. KG  
D-70746 Leinfelden-Echterdingen  
bestellung@pearls-dents.de

PTA Magazin Feb. 2023

Bluthochdruck begünstigt wird. Männer, die sich diesem Screening unterziehen, haben ein um die Hälfte reduziertes Sterberisiko.

### Arteriosklerose

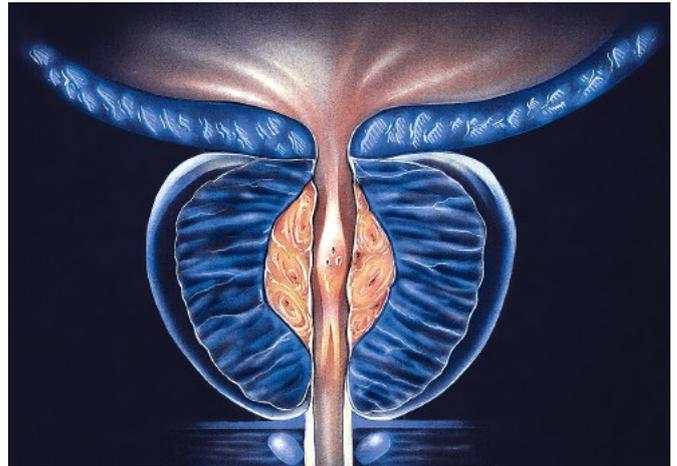
Ziel der Früherkennung von Bluthochdruck ist es, die Inzidenz kardiovaskulärer Komplikationen zu senken. Die Behandlung sollte daher immer auch das absolute Risiko berücksichtigen. Darunter fällt die Untersuchung auf Fettstoffwechselstörungen, um gegebenenfalls rechtzeitig eine lipidsenkende Therapie zu initiieren. Dies gilt insbesondere für Patienten mit einem erhöhten Risiko für koronare Herzkrankheit (KHK) oder Typ-2-Diabetes. Frauen haben diesbezüglich einen Vorteil, weil die weiblichen Geschlechtshormone bis zu den Wechseljahren weitgehend verhindern, dass sich Ablagerungen (Plaques) in den Arterien bilden.

### Herzinfarkt und Schlaganfall

Eine konsequente Blutdruck-, Fett- und Blutzuckereinstellung vermindert das Auftreten von akuten, lebensbedrohlichen Gefäßverengungen erheblich. Diese entstehen oft auf Basis einer KHK, bei der kleine Einrisse an der Oberfläche instabiler Plaques die Bildung eines Thrombus triggern, welcher nachfolgend ein Gefäß verstopft. Abhängig von der Lokalisation und Dauer des Verschlusses spricht man von einem Herzinfarkt (Durchblutungsstörung der Koronarien) oder einem Schlaganfall (Durchblutungsstörung im Gehirn). Einen Herzinfarkt erlitten laut Robert Koch-Institut 2017 in Deutschland circa 3,7 Prozent der Frauen und 6,0 Prozent der Männer, einen Schlaganfall 1,7 Prozent beziehungsweise 1,5 Prozent.

### PROSTATA

Die Prostata (dt.: Vorsteherdrüse) ist eine kastaniengroße Drüse, die ausschließlich bei Männern vorhanden ist und die Bildung und Ausschüttung eines Teils der Samenflüssigkeit übernimmt. Außerdem ist sie für die Umschaltung zwischen Ejakulation und Blasenentleerung zuständig. Im unteren Becken befindlich grenzt die Prostata mit der Rückseite an



## DIE PROSTATA BEGINNT NACH DER PUBERTÄT WIEDER ZU WACHSEN

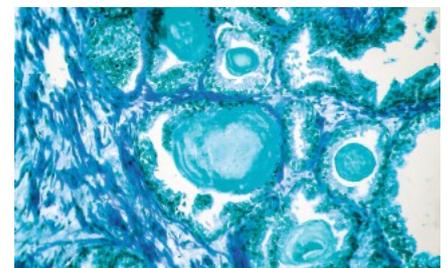
den Enddarm, einen Umstand, den man sich medizinisch bei der Tastuntersuchung zunutze macht.

### Benigne Prostatahyperplasie

50 Prozent der Männer über 50 und 90 Prozent der über 80-Jährigen haben eine vergrößerte Prostata. Warum die Drüse nach der Pubertät wieder zu wachsen beginnt, ist bis dato unklar. Höchstwahrscheinlich ist es ein multifaktorieller Prozess, bei dem die Sexualhormone  $5\alpha$ -Dihydrotestosteron und Estradiol eine Schlüsselrolle spielen. Beide stimulieren das Wachstum der Epithelzellen und bewirken dadurch eine knotige Vergrößerung des Gewebes. Sind diese Knoten gutartig, sprechen Urologen von einer gutartigen (benignen) Prostatahyperplasie (BPH). Patienten klagen für gewöhnlich über gehäuften Harndrang, Probleme beim Wasserlassen, Nachträufeln und einem Gefühl der unvollständigen Blasenentleerung.

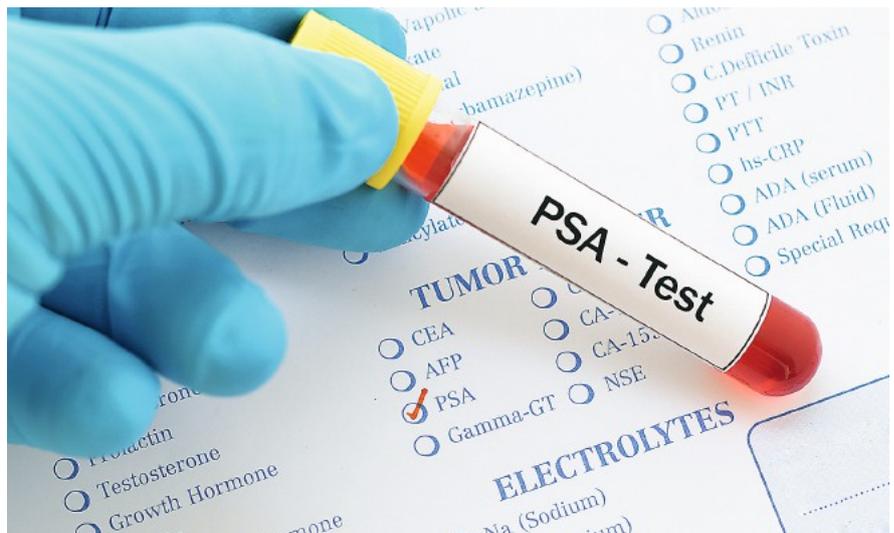
**Alphablocker**-- Sie führen zu einer Erschlaffung der glatten Muskulatur des Blasenhalses, der Prostata und der Harnröhre. Der nachlassende Harnröhrenwi-

derstand wiederum bedingt einen erleichterten Harnabfluss. Auf die Größe der Prostata haben Alphablocker jedoch keinen Einfluss. In der Therapie werden hauptsächlich Alfuzosin, Silodosin und Tamsulosin eingesetzt. Doxazosin und Terazosin sind angesichts ihrer blutdrucksenkenden Wirkung Mittel der zweiten Wahl.



**5 $\alpha$ -Reduktase-Hemmer--** Die in Deutschland erhältlichen Arzneistoffe Finasterid und Dutasterid hemmen die Umwandlung von Testosteron in 5 $\alpha$ -Dihydrotestosteron, welches die Vermehrung der Prostatazellen fördert. 5 $\alpha$ -Reduktase-Hemmer reduzieren das Prostatavolumen um 20 bis 30 Prozent und verlangsamen das weitere Wachstum der Drüse. Im Unterschied zu Alphablockern tritt der volle Effekt erst nach einigen Monaten ein. Als relevante Nebenwirkung ist ein Abfall des PSA-Wertes (PSA = prostataspezifisches Antigen) um circa die Hälfte zu nennen, was bei entsprechenden Laborbestimmungen im Zuge der Prostatakrebs-Früherkennung zu beachten ist. Finasterid ist neben BPH in niedriger Dosierung (1 mg/d) zur Therapie der androgenetischen Alopezie zugelassen.

**Pflanzliche Präparate--** Phytopharmaka können einen Beitrag leisten, die altersspezifischen Beschwerden bei Männern zu lindern. Eine der geläufigsten Heilpflanzen zur Behandlung der BPH ist der Ölkürbis. In mehreren Untersuchungen hatte die Einnahme von Kürbissamenex-



Je höher der Wert des prostataspezifischen Antigens (= PSA) ist, desto wahrscheinlicher liegt eine bösartige Veränderung der Prostata wie ein Karzinom vor.

trakt eine positive Wirkung auf typische Prostatabeschwerden wie Harndrang, Harninkontinenz und schmerzhaftes Wasserlassen. Als Wirksubstanzen sind die in den Samen enthaltenen Steroide im Gespräch, welche die Plasmakonzentration von 5 $\alpha$ -Dihydrotestosteron erniedrigen sollen. Mit ihren antiandro-

genen, antiinflammatorischen und anti-proliferativen Qualitäten kommen ferner Sägepalmenfrüchte infrage. So gelang es bei über 1000 Patienten, nach zwölf Monaten eine vergleichbare Wirksamkeit von standardisiertem Sägepalmenfruchtextrakt und Tamsulosin nachzuweisen.

## WUSTEN SIE, DASS ...

- ▲ viele im Kraftsport tätige Männer Kreatin supplementieren?
- ▲ dieses eine zentrale Funktion bei der Energiegewinnung in Muskelzellen einnimmt?
- ▲ Kreatin nachweislich die Muskelmasse und Schnellkraft steigert?
- ▲ üblicherweise mit einer Dosis von 20 Gramm pro Tag begonnen wird, um die Speicher zu füllen?
- ▲ anschließend eine bis zu drei Monate dauernde Erhaltungsphase mit drei bis fünf Gramm pro Tag folgt?
- ▲ die gastrointestinale Resorptionsrate nach kohlenhydrathaltigen Mahlzeiten besonders gut ist?
- ▲ die häufigsten Nebenwirkungen Blähungen und Bauchschmerzen sind?
- ▲ bei Nierenfunktionsstörungen Vorsicht geboten ist, da Kreatin und seine Metaboliten über den Harn ausgeschieden werden?

### Prostatakarzinom

Rund ein Viertel aller Krebserkrankungen bei Männern entfallen auf das Prostatakarzinom. Das Risiko, daran zu erkranken, steigt mit zunehmendem Alter. Andere Umstände, die damit in Verbindung gebracht werden, sind Tabakkonsum, übermäßiger Verzehr von rotem Fleisch, Übergewicht/Adipositas und familiäre Belastung.

**PSA--** Je höher der PSA-Wert ist, desto wahrscheinlicher liegt eine bösartige Veränderung wie ein Karzinom vor. Die Aussagekraft nimmt mit der Anzahl verfügbarer Messwerte zu und beim Vorliegen von Harnwegsinfekten, nicht diagnostizierter BPH, Sport oder Sex unmittelbar vor der Bestimmung ab.

**Arten und Therapieoptionen--** Prostatakrebs lässt sich grob in metastasiert und nicht metastasiert unterteilen. Nicht metastasierte Karzinome werden in der Regel operiert und/oder bestrahlt und zum Teil begleitend hormonablativ (intensive Reduktion des Testosteronspiegels) behandelt, je nachdem ob sie lokal begrenzt oder



pta-point

Fortbildungspunkte /// DAS PTA MAGAZIN  
www.das-pta-magazin.de

#### Sammeln Sie Fortbildungspunkte

Lesen Sie unseren Fragebogen auf S. 79, und beantworten Sie die Fragen online unter [das-pta-magazin.de/fortbildung](http://das-pta-magazin.de/fortbildung).

lokal fortgeschritten sind. Bei metastasierter Erkrankung steht die Hormonablation im Vordergrund, welche die Bildung, Ausschüttung und Wirkung von Androgenen wie Testosteron blockiert. Der Entzug dieser wachstumsfördernden Hormone verlangsamt das Fortschreiten der Erkrankung und verbessert die Überlebenszeit der Patienten.

#### SEXUALITÄT

Die Standhaftigkeit des Mannes wird durch verschiedene Umweltfaktoren beeinflusst und ist wie viele die Sexualität betreffende Themen eine sensible und intime Angelegenheit. Manche gehen ganz offen mit ihren Problemen um, anderen ist es sichtlich unangenehm, ihr Potenzmittel aus der Apotheke abzuholen oder darüber zu sprechen. Für den Umgang mit diesen Kunden sind Fin-

gerspitzengefühl und Fachwissen erforderlich.

#### Erektile Dysfunktion

Die männliche Erektion erfolgt durch die vorübergehende Füllung der paarig angelegten Penisschwelkörper bei sexueller Stimulation. Von Nervenzellen synthetisierte Botenstoffe regen dafür die Freisetzung von cyclischem Guanosinmonophosphat (cGMP) und Stickstoffmonoxid (NO) an. cGMP ist dafür verantwortlich, wie stark die Erektion ist. NO erweitert die Arterien und ermöglicht den vermehrten Zufluss von Blut. Bei erektiler Dysfunktion sind diese Mechanismen gestört. Denkbare Gründe sind mitunter Arteriosklerose (Frühzeichen!), Polyneuropathie oder die Einnahme bestimmter Medikamente wie Antidepressiva, Antipsychotika oder An-

tihypertensiva. Schätzungen gehen davon aus, dass etwa zwei Prozent aller 30- bis 40-jährigen, die Hälfte der 60-jährigen und zwei Drittel der 70-jährigen Männer von diesem Krankheitsbild betroffen sind.

**PDE-5-Hemmer--** Seit Markteinführung der Phosphodiesterase-(PDE-)5-Hemmer kann die erektile Dysfunktion wirksam und vor allem einfach behandelt werden. Die direkte Injektion von Prostaglandinen in den Schwelkörper oder das Einführen von Mikropellets in die Harnröhre gehören seitdem – mit Ausnahme von Therapieversagen oder Unverträglichkeit der oralen Therapie – der Vergangenheit an. PDE-5-Hemmer wie Sildenafil und Tadalafil hemmen den Abbau von cGMP. Auf diese Weise stabilisieren sie die Erektion. Das funktioniert allerdings nur bei sexueller Stimulation,

Anzeige

# Sag der Unruhe gute Nacht

## Der pflanzliche Ruhestifter bei innerer Unruhe

Beruhigt und bessert in der Folge den Schlaf  
Macht weder abhängig noch tagsüber müde  
Mit dem speziellen Arzneilavendelöl Sillexan®



**Lasea® Wirkstoff:** Lavendelöl. 1 Weichkapsel enthält: 80 mg Lavendelöl (Lavandula angustifolia Mill., aetheroleum). Sonstige Bestandteile: Gelatinepolysuccinat; Glycerol 85%; raffiniertes Rapsöl; Sorbitol-Lösung 70% (nicht kristallisierend) [Ph. Eur.], Trockensubstanz. **Anwendungsgebiete:** Unruhezustände bei ängstlicher Verstimmung. **Gegenanzeigen:** Leberfunktionsstörung; Überempfindlichkeit gegenüber Lavendelöl oder einem der sonstigen Bestandteile; Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren. **Nebenwirkungen:** Häufigkeit nicht bekannt; schwerwiegende Überempfindlichkeitsreaktionen mit Schwellungen, Kreislaufbeschwerden und / oder Atemwegsbeschwerden. In einem solchen Fall unverzüglich Arzt informieren und Lasea® nicht mehr einnehmen. Häufig: Aufstoßen. Häufigkeit nicht bekannt: Allergische Hautreaktionen; andere gastrointestinale Beschwerden. Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG - Karlsruhe [www.lasea.de](http://www.lasea.de)



L / 02 / 08 / 02 / 08

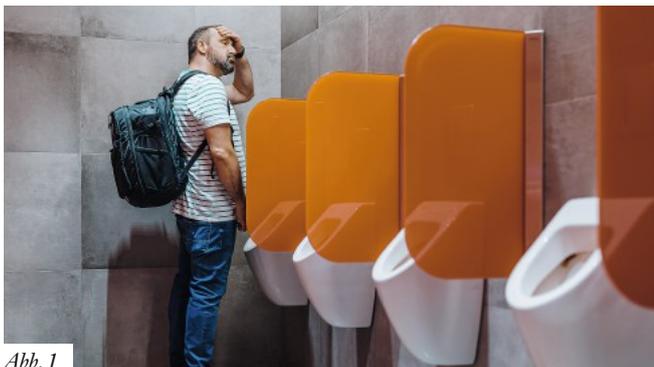


Abb. 1



Abb. 2



Abb. 3

Abb. 1 Männer mit BPH klagten für gewöhnlich über gehäuften Harn- drang, Probleme beim Wasserlassen, Nachträufeln und ein Gefühl der un- vollständigen Blasenentleerung.

Abb. 2 Ejaculatio praecox, der vorzeitige Samenerguss, ist eine meist psychisch verursachte, sexuelle Funktionsstörung des Mannes.

Abb. 3 Bis heute ist die „Pille für den Mann“ eine Marktlücke, die noch nicht geschlossen wurde. Für eine wirksame Kontrazeption müssen die Präparate eine vorübergehende Azoospermie erzeugen.

da hierdurch die lokale Ausschüttung von NO induziert wird.

**Pflanzliche Präparate**-- Bockshornklee (*Trigonella foenum-graecum*) gilt in der traditionellen europäischen Medizin schon seit langem als tonisierende Heilpflanze. Es gibt Hinweise, dass die darin enthaltenen Steroidsaponine den Testosteronspiegel erhöhen und die sexuelle Funktion verbessern. Auch der Erd-Burzeldorn (*Tribulus terrestris*) ist für seine Testosteron-modulierende Wirkung bekannt. Nahrungsergänzungsmittel werden deshalb oft zum Muskelaufbau oder bei erektiler Dysfunktion beworben. Placebo-kontrollierte Studien liefern durchaus positive Ergebnisse, auch wenn die Datenlage insgesamt als widersprüchlich angesehen werden muss. Demgegenüber ist das Alkaloid Yohimbin (aus *Pausinystalia yohimbe*) für die unterstützende Behandlung der leichten bis mittelschweren erektilen Dysfunktion offiziell zugelassen. Der  $\alpha_2$ -Adrenorezeptor-Antagonist scheint die Ausschüttung von NO zu aktivieren, auch wenn eine Überlegenheit versus Placebo unsicher ist.

### Vorzeitiger Samenerguss

Ejaculatio praecox ist eine meist psychisch verursachte, sexuelle Funktionsstörung des Mannes, bei der es zu einem

ungewollten, vorzeitigen Samenerguss kommt. Die Abgrenzung zwischen normal und verfrüht ist jedoch schwierig, da medizinisch kein Zeitlimit definiert ist. Abhängig vom individuellen Leidensdruck können verhaltenstherapeutische Maßnahmen oder Sensualitätstrainings (z. B. Squeeze-Technik, Start-Stop-Methode) hilfreich sein. Medikamentös befinden sich mehrere lokalanästhetische Gele, Cremes und Sprays im Handel. Mit Dapoxetin ist zudem ein für diese Indikation zugelassener Serotonin-Wiederaufnahmehemmer (SSRI) verfügbar. Der Wirkstoff wird bei Bedarf einige Stunden vor dem geplanten Geschlechtsverkehr eingenommen.

### Pille für den Mann

Bis heute stellt die „Pille für den Mann“ eine Marktlücke dar, die noch nicht geschlossen wurde. Für eine wirksame Kontrazeption müssen die Präparate eine vorübergehende Azoospermie erzeugen, also die Anzahl der Spermien reduzieren ( $< 1$  Million Spermien/ml) – kein leichtes Unterfangen, wenn man bedenkt, dass beim gesunden Mann ein Milliliter Ejakulat 16 Millionen Spermien und mehr beinhaltet. Erfolgsversprechende klinische Studien am Menschen testeten bis dato Kombinationen aus Nestoron/Testoste-

ron als Gel, Testosteron/Etonogestrel parenteral sowie Silodosin oral.

### FRÜHERKENNUNG

Männer besuchen seltener Vorsorgeuntersuchungen als Frauen, obwohl deren Nutzen zweifelsfrei belegt ist. Gerade einmal jeder zweite männliche Patient geht regelmäßig zum Arzt, und nur jeder zehnte nimmt die gesetzlich bezahlte Krebsvorsorge in Anspruch. Hier ist also noch Luft nach oben.

### Allgemeine Vorsorgeuntersuchung

Bei der typischen Vorsorgeuntersuchung wird auf weit verbreitete Krankheiten wie Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen, Diabetes mellitus und Nierenerkrankungen getestet. Sie beginnt normalerweise mit einem ausführlichen Gespräch über etwaige Vorerkrankungen, die aktuelle Gesundheit und Krankheitsfälle in der Familie. Es folgen ein Ganzkörpercheck inklusive Blutdruckmessung, Urinuntersuchung und Blutabnahme. Besteht der konkrete Verdacht auf eine Herz-Kreislauf-Erkrankung, können ergänzend ein Belastungs- und/oder Langzeit-EKG und/oder ein Herzultraschall durchgeführt werden, um die Funktionsfähigkeit des Herzens zu prüfen.

## Prostatakrebs

Um den Krebs möglichst früh zu entdecken, sollten Männer ab 45 Jahren die Kassenleistung der Prostatakrebs-Früherkennung in Anspruch nehmen. Dabei untersucht der Urologe die äußeren männlichen Geschlechtsorgane und tastet die Prostata und Lymphknoten der Leiste ab. Die optionale Bestimmung des PSA-Werts stellt weiterhin eine individuelle, privat zu bezahlende, Gesundheitsleistung dar.

## Darmkrebs

Daten aus dem Zentrum für Krebsregisterdaten sprechen eine klare Sprache: 32 701 Männer und 26 266 Frauen erhielten 2019 die Diagnose Darmkrebs. Die Befunde „Kolonkarzinom“ und „Rektumkarzinom“ werden demzufolge deutlich häufiger bei Männern als bei Frauen gestellt. Rund 25 000 Betroffene sterben jährlich daran. Dem höheren Erkrankungsrisiko bei Männern hat der Gesetzgeber Rechnung getragen, indem derzeit jedem Mann ab 50 Jahren, und damit fünf Jahre früher als Frauen, die Darmkrebsvorsorge offensteht. Dies schließt zusätzlich zur rektalen Tastuntersuchung wahlweise einen jährlichen Hämoccult-Test (verborgenes Blut im Stuhl) oder zwei Darmspiegelungen (Koloskopien) im Abstand von zehn Jahren ein. Ab dem 55. Lebensjahr übernimmt die Gesetzliche Krankenversicherung (GKV) alle zwei Jahre einen Hämoccult-Test, wenn keine Koloskopie gemacht wurde. Das Risiko, innerhalb von zehn Jahren nach einer Koloskopie an Darmkrebs zu erkranken, sinkt in Summe um 90 Prozent, verglichen mit Personen, die dieses Angebot nicht nutzen.

## Hautkrebs

Nach Angaben des RKI erkrankten 2018 10 880 Frauen und 12 010 Männer an malignem Melanom (schwarzer Hautkrebs) und 94 200 beziehungsweise 105 230 an Basalzell- oder Plattenepithelkarzinom (heller Hautkrebs). Grund genug, das ab dem 35. Lebensjahr alle zwei Jahre von der gesetzlichen Krankenkasse übernommene Screening zur Früherkennung von Hautkrebs in den

# DER NUTZEN VON VORSORGEUNTERSUCHUNGEN IST BELEGT

familiären Vorsorgekatalog aufzunehmen. Die Untersuchung umfasst eine gezielte Anamnese sowie die visuelle, standardisierte Ganzkörperinspektion der gesamten Haut, einschließlich des behaarten Kopfes und aller Körperhautfalten auf Muttermale, Verfärbungen, Papillome und alle anderen Arten von Veränderungen. Firmen, deren Beschäftigte im Freien arbeiten, sind verpflichtet, jährlich eine Untersuchung und Beratung zum berufsbedingten Hautkrebs anzubieten. \*

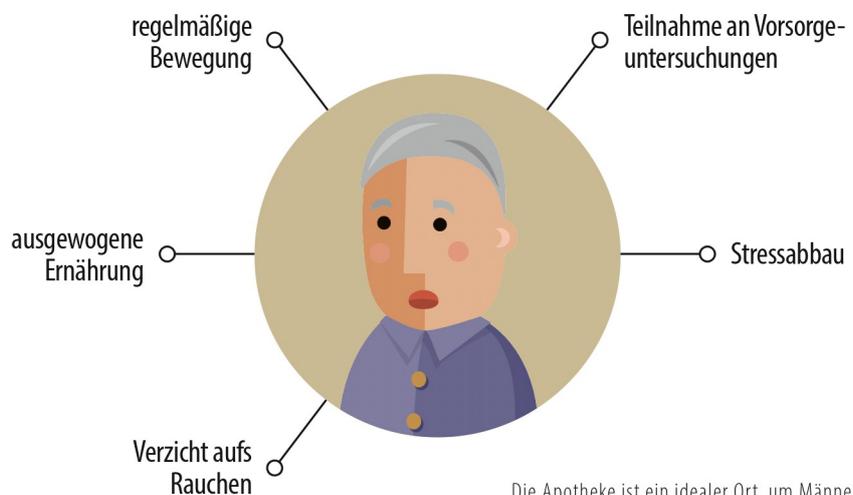
Interessenskonflikt: Der Autor erklärt, dass keinerlei Interessenskonflikte bezüglich des Themas vorliegen.



# 45 J.

Um den Krebs möglichst früh zu entdecken, sollten Männer ab 45 Jahren die Kassenleistung der Prostatakrebs-Früherkennung in Anspruch nehmen.

## Das fördert die Gesundheit von Männern



Die Apotheke ist ein idealer Ort, um Männern einen gesundheitsförderlichen Lebensstil ans Herz zu legen.