

# Orgasmen sind gesund

■ Dr. Reinhold Schaefer, Urologe und Geschäftsführer des Ärztenetzwerkes Uro-GmbH Nordrhein, erklärt Männern: „Ob Selbstbefriedigung oder Geschlechtsverkehr – mehrere sexuelle Höhepunkte pro Woche sind gesund.“ Bei Männern steigt der Testosteronspiegel, es bauen sich Muskeln auf, und die Fettverbrennung kommt in Gang.