

Tipps für ein gesundes Männerleben

Urologen raten unter anderem zu mehr Orgasmen und Erektionen

Köln, Februar 2012. Männer leiden häufiger an Herz-Kreislauf-Beschwerden und sterben eher an Tumorerkrankungen als das weibliche Geschlecht. Generell leben die Herren der Schöpfung in Industrienationen etwa sechs Jahre kürzer als die Damenwelt. Und das ist keineswegs genetisch bedingt. Männer leben ungesünder und gehen viel zu selten zur Vorsorge. So legen sie in jungen Jahren gewissermaßen den Grundstein für spätere Leiden. Dr. Reinhold Schaefer, Urologe und Geschäftsführer des Ärztenetzwerks Uro-GmbH Nordrhein, einem Zusammenschluss niedergelassener Urologen, kennt die wichtigsten Tipps für ein gesundes Männerleben. Darunter mit „Habt mehr Orgasmen“ auch einen der eher ungewöhnlichen Art.

„Ob Selbstbefriedigung oder Geschlechtsverkehr – mehrere sexuelle Höhepunkte pro Woche sind gesund“, weiß Dr. Schaefer. Denn dadurch steigt der Testosteronspiegel, bauen sich Muskeln auf und kommt die Fettverbrennung in Gang. Grundsätzlich wirkt auch eine glückliche Partnerschaft lebensverlängernd. Gegenseitige Unterstützung, aufeinander Achten und Freude an der Liebe reduzieren Stress und machen sich positiv auf dem Gesundheitskonto bemerkbar. Zudem gilt es, die körperliche Fitness regelmäßig auf den Prüfstand zu stellen – und das nicht erst im fortgeschrittenen Alter. Auch, wenn Krankenkassen den ersten gründlichen Gesundheitscheck für Männer erst ab dem 45. Lebensjahr vorsehen. „Da die Entwicklungen in den Vorjahren das spätere Wohlergehen entscheidend beeinflussen, ist das aber völlig unzureichend“, betont Dr. Schaefer. Er rät daher, schon mit etwa 25 Jahren Vorsorge-Untersuchungen in Anspruch zu nehmen. Vor allem dann, wenn männliche Verwandte wie Vater, Großvater oder Onkel erbliche Vorbelastungen vermuten lassen. Darüber hinaus

Pressekontakt

komm | public! - Romy Robst – Große Düwelstraße 28 - 30171 Hannover
robst@komm-public.de - fon: 0511-89 88 10-11 - fax: 0511-89 88 10-10

Direktkontakt

Uro GmbH Nordrhein - Sabine Kapla - Kaiser-Wilhelm-Ring 50 - 50672 Köln
kapla@frielingsdorf.de - fon: 0221-13 98 36-55 - fax: 0221-13 98 36-65

empfiehlt der Experte, viel zu trinken, sich abwechslungsreich zu ernähren und mehr zu bewegen. Schon 300 Schritte zusätzlich am Tag verhindern Übergewicht und die bekannten Folgen wie Diabetes, Bluthochdruck oder Herzinfarkt. Ein weiterer Kraftkiller: Rauchen. Der blaue Dunst schädigt nicht nur die Lunge, sondern belastet auch Blase, Gefäße sowie Immunsystem – und die Libido. Ausreichend Schlaf gilt dagegen als Quelle für mehr Vitalität. In der Ruhephase erholen sich Zellen und Geist. Gewisse Körperregionen sind beim Mann jedoch weiter aktiv. Mit vier bis sechs Erektionen kommt die Nacht einer Trainingsphase für den Penis gleich. Natürlich völlig unbemerkt. Wer jedoch wissend unter Erektionsproblemen leidet, sollte umgehend einen Urologen aufsuchen. Abgesehen von der psychischen Belastung und guten Behandlungsmöglichkeiten weisen verstopfte Penisgefäße oft auf eine Erkrankung der Herzkranzgefäße hin. „Nicht selten kommt es einige Jahre nach ersten Erektionsproblemen zu einem Herzinfarkt oder Schlaganfall“, warnt Dr. Schaefer.

Nähere Informationen unter www.urologen-nrw.de.

Pressekontakt

komm | public! - Romy Robst – Große Düwelstraße 28 - 30171 Hannover
robst@komm-public.de - fon: 0511-89 88 10-11 - fax: 0511-89 88 10-10

Direktkontakt

Uro GmbH Nordrhein - Sabine Kapla - Kaiser-Wilhelm-Ring 50 - 50672 Köln
kapla@frielingsdorf.de - fon: 0221-13 98 36-55 - fax: 0221-13 98 36-65