

## Auf ins dritte Leben



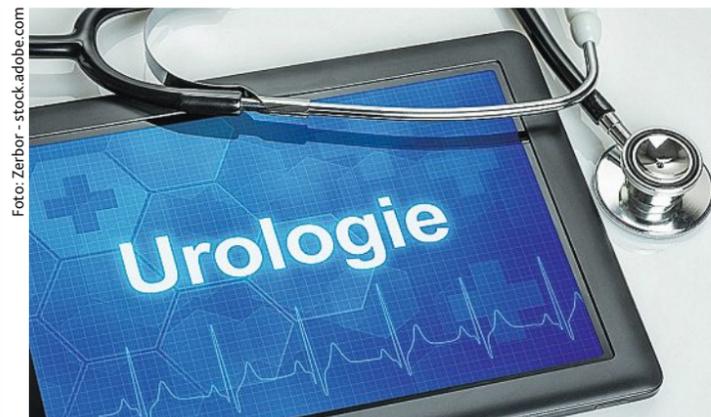
INGRID KOROSEC  
korosec@seniorenbund.at

## Urlaubsfotos ohne Reue

Eine schöne Reise, Sonne, Meer, Berge und Städte-Touren wollen wir gerne auch zu Hause in Erinnerung behalten, sei es durch ein Souvenir, das wir mitgebracht haben, vor allem aber mit Fotos. Denn die Urlaubsbilder zählen sicher zu den schönsten Mitbringern. Freilich sollten wir auch daran denken, dass beim Fotografieren nicht alles erlaubt ist, ja es mitunter sogar gefährlich werden kann. Ein Schnappschuss einer Kuh auf der Alm in sicherer Entfernung stellt kein Problem dar. Das Selfie mit einer Kuh hingegen kann zum Risiko werden, da besonders Muttiere auf die Nähe von Menschen oft aggressiv reagieren.

Viele Länder haben zudem spezifische Vorschriften, was erlaubt ist und was nicht. Am besten vor Antritt einer Reise über die jeweiligen Landesregeln schlau machen! Selbstverständlich sollten wir Personen, bevor wir sie fotografieren, um ihr Einverständnis ersuchen und ein Nein auch respektieren. Viele behalten ihre Fotos nicht nur am eigenen Handy, sondern stellen sie auf Facebook oder Instagram. Auch hier ist Achtsamkeit gefragt, denn nicht jedes Bild, das man selbst gemacht hat, darf man auf soziale Netzwerke hochladen.

Wer sich also bei seiner Reiseplanung vorinformiert sowie keinen Selfie-Stress im Urlaub auferlegt, kann die besonderen Momente mit der Kamera ohne Reue festhalten und die Aufnahmen in der kalten Jahreszeit genießen. Denn: Urlaubsfotos gehören zum Reisen wie das Salz im Meer.



# Probleme mit dem „besten Stück“

Ein krummer Penis kann in manchen Fällen eine Belastung darstellen

Bei den meisten Männern ist das Geschlechtsteil in erigiertem Zustand nicht kerzengerade, sondern leicht nach oben, unten oder zur Seite gebogen. Jedoch wird eine ausgeprägte Verkrümmung bzw. Verformung für Betrof-

fene schnell zum Problem, führt zu Schmerzen, Schwierigkeiten beim Sex und in Folge oft auch zu psychischen Beschwerden.

Grundsätzlich unterscheidet man in der Medizin zwei Arten der Penisverkrümmung: Die seltenere, ange-

borene Form (davon sind etwa 2 Prozent aller Männer betroffen) entsteht durch eine embryonale Fehlbildung. Studien zufolge leiden jedoch bis zu 10 Prozent aller Vertreter des „starken“ Geschlechts an einer erworbenen Verkrüm-

## Fragen an den Arzt bei Prostatakrebs

Jede Krebsdiagnose ist zunächst ein Schock. Dann folgen weitere Termine und Untersuchungen, die Patienten oft überfordern. Erst am Heimweg fallen ihnen Fragen ein, die sie dem Behandler gerne noch ge-

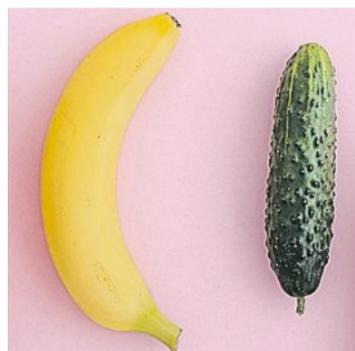
stellt hätten. Dafür haben Experten eine Checkliste zusammengestellt, die als Hilfestellung dienen soll. Von der Diagnose bis zur Nachsorge sind wichtige Punkte enthalten. Zum Beispiel:

- Ein hoher PSA-Wert deutet nicht sicher auf eine Krebserkrankung hin. Welche Erkrankungen wären noch möglich?
- Kann eine Biopsie in meinem Fall ambulant durchgeführt werden?
- Wie schätzen Sie das Rückfallrisiko ein?
- Was kann ich tun, um die Verträglichkeit von Therapien zu erhöhen?
- Wie soll ich die therapeutischen Maßnahmen in den Alltag einbauen?
- Haben andere Erkrankungen einen Einfluss auf die Nachsorge?
- Kann ich unterstützend etwas an meiner Lebensweise ändern?

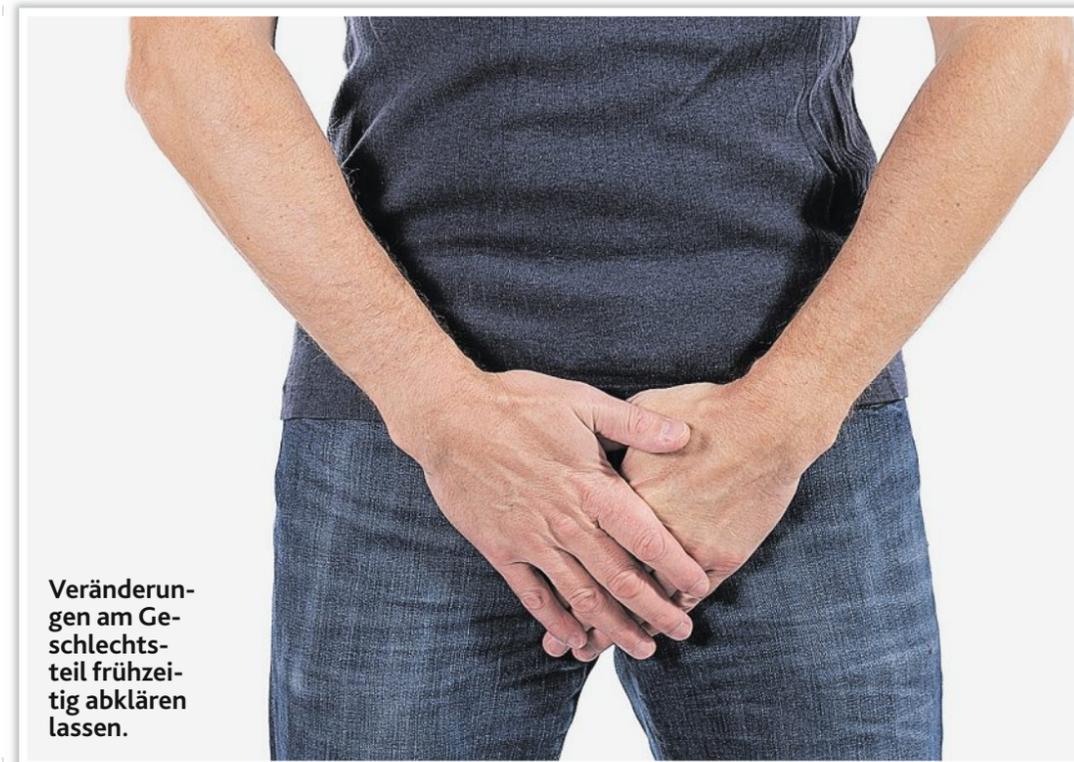
Eine Checkliste für Patienten erleichtert das Gespräch

Karin Podolak

Die komplette Liste finden Sie unter [www.selpers.com/tools/fragen-an-den-arzt-bei-prostatakrebs](http://www.selpers.com/tools/fragen-an-den-arzt-bei-prostatakrebs)



Gerade oder gebogen? Dieses Thema beschäftigt Männer oft.



Veränderungen am Geschlechtsteil frühzeitig abklären lassen.

mung (Induratio Penis Plastica oder kurz IPP).

Die Ursache für Letztere konnte aber noch nicht ganz geklärt werden. Experten gehen von einer genetischen Veranlagung aus, die zu einer übermäßigen Heilungsreaktion auf kleinste Verletzungen führt, wie der Wiener Androloge Dr. Franklin Kuehhas erklärt.

### Penisverkrümmung ist keine seltene Krankheit

„Nach solchen Mikroverletzungen, die zum Beispiel beim Sex passieren können, bildet sich Narbengewebe, das als Knoten tastbar ist und dazu führt, dass sich die Schwellkörper nicht mehr gleichmäßig entfalten. Das Resultat: ein verkrümmter oder verformter Penis“, erläutert der Experte für rekonstruktive Andrologie.

„Obwohl so viele Männer im Laufe ihres Lebens unter einer IPP leiden, gilt die Erkrankung im urologischen Alltag noch immer als ‚selten‘. Die Betroffenen trauen sich häufig nicht, offen darüber zu sprechen und mit ihrem intimen Problem zum Arzt zu gehen“, merkt Dr. Kuehhas an.

Manchmal haben Männer

trotz einer starken Deformierung des Penis keinerlei Beschwerden. Hingegen kann bereits ein geringer Grad zu Schmerzen, weitreichenden Problemen im Sexualleben und einem verminderten Selbstwertgefühl führen. Dr. Kuehhas rät daher, „eine Behandlung bereits in Angriff zu nehmen, wenn der Patient die Verkrümmung als Belastung empfindet, auch wenn sie objektiv gar nicht so stark ausgeprägt ist.“

In der ersten, akuten Phase äußert sich eine IPP neben der entstehenden Verkrümmung und tastbaren Knoten am Schaft oft durch Schmerzen im Penis. In der chronischen Phase lassen die Beschwerden nach, die Verkrümmung verschlimmert sich nicht weiter.

„Zunächst sollte man konservative Behandlungsmethoden ausschöpfen. Bei einer Injektionstherapie etwa wird über einen längeren Zeitraum in ambulanten Sitzungen ein spezielles Enzym

in das Narbengewebe gespritzt, damit sich dieses auflöst und sich die Verkrümmung zurückbildet.

### Frühzeitig abklären und behandeln lassen

Führen konservative Therapien nicht zur Besserung, muss man jedoch an eine Operation denken. Mit neueren, alternativen OP-Verfahren ist man mittlerweile in der Lage, eine Verkrümmung auch ohne Längenverlust erfolgreich chirurgisch zu behandeln“, so Dr. Kuehhas.

Wer Veränderungen an seinem Penis feststellt, sollte so früh wie möglich einen spezialisierten Urologen aufzusuchen. Wird zu lange gewartet, können Betroffene im schlimmsten Fall ihre Erektionsfähigkeit verlieren. „Dann reicht eine simple Penisbegradigung nicht mehr aus, sondern es muss zusätzlich eine Penisprothese implantiert werden“, gibt der Arzt zu bedenken.

Redaktion: Mag. R. Modl



Dr. Franklin Kuehhas, Facharzt für Urologie und Andrologie in Wien. [www.dr-kuehhas.at](http://www.dr-kuehhas.at)

Neues aus der Naturmedizin



PROF. HAEMAR BANKHOFER

## Aktiver Sex hält den Mann fit

Ärzte der Präventionsmedizin sind sich darüber einig: Wenn ein Mann im Laufe des Lebens seine männliche Ausstrahlung und Vitalität möglichst lange erhalten möchte, dann muss er mehrere Fakten beachten: Er sollte Übergewicht vermeiden, sich gesund ernähren, ausreichend bewegen und ein entsprechendes Fitnessprogramm in seinen Zeitplan einbauen. Zu diesem gehört auch ein reges Sexualleben. Das ist ein wertvoller Beitrag für die Gesundheit.

Warum lassen Vitalität, Fitness sowie die männliche Ausstrahlung im Alter nach? Das männliche Hormon Testosteron spielt dabei sehr oft eine bedeutende Rolle. Die „Fitnessübung“ Sex funktioniert nicht mehr, weil der Testosteron-Spiegel im Körper sinkt. Man spricht dann ganz allgemein von Testosteron-Mangel. Aber das stimmt so nicht. Das Hormon ist nach wie vor präsent, hat bloß seine Aktivität eingestellt, weil es an ein körpereigenes Eiweiß gebunden wird.

Die gute Nachricht: Es ist möglich, das Hormon wieder auf volle Aktivität zu bringen. Hier kann die Heilpflanze Bockshornklee helfen. Mittels eines speziell aufbereiteten, hochdosierten Extraktes aus Bockshornklee-Samen in Kombination mit Eisen, Zink und Vitamin B6 lässt sich die männliche Vitalität wieder auf 100 Prozent ausrichten. Diese Mischung normalisiert den Testosteronspiegel und unterstützt die widerkehrende Manneskraft. Vitalität, Agilität und Lust auf Liebe kehren zurück. Übrigens ist dieser spezielle Extrakt unter dem Namen Andropeak in jeder Apotheke und online erhältlich.