

Prof. Dr. med. Frank Sommer / Michael Schophaus

Steh deinen Mann!



Prof. Dr. med. Frank Sommer / Michael Schophaus

# **STEH DEINEN MANN!**

**DIE BESTEN TIPPS FÜR GESUNDHEIT,  
GLÜCK UND SEX**

Kösel

Copyright © 2007 Frank Sommer  
Copyright © 2007 Michael Schophaus  
Copyright © 2007 Kösel-Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
Umschlag: Kaselow Design, München  
Umschlagfoto: Michele Constantini / Getty Images  
Design, Layout und Litho: Quintana GmbH, Olching  
Druck und Bindung: Kösel, Krugzell  
Printed in Germany  
ISBN 978-3-466-30764-7

*Gedruckt auf umweltfreundlich  
hergestelltem Bilderdruckpapier  
(säurefrei und chlorfrei gebleicht)*

[www.koesel.de](http://www.koesel.de)



***Man kann nicht immer ein Held sein,  
aber man kann immer ein Mann sein.***

JOHANN WOLFGANG VON GOETHE

# INHALT



## **VORWORT** **8**

---

Sie, ja, Sie!  
Hey Mann, schauen Sie  
sich dieses Buch bitte  
mal genauer an.



## **KAPITEL 1** **FITNESS UND SPORT** **14**

---

Bewegung ist Leben oder:  
Warum Männer ihren  
Körper nicht immer nur  
als Werkzeug sehen sollten.



## **KAPITEL 2** **WELLNESS STATT STRESS** **62**

---

Männer sind besonders stress-  
gefährdet, weil sie gern auf wichtig  
machen und sich ständig unter Druck  
setzen. Doch irgendwann rebellieren  
Körper und Geist.



## **KAPITEL 3** **HORMONE** **76**

---

Hormone lassen uns wachsen,  
geben uns Kraft und regeln  
den Schlaf. Manchmal sollen  
sie sogar das Alter überlisten.

## KAPITEL 4 ERNÄHRUNG 92

Männer haben oft Übergewicht, weil sie beim Essen ungern den Löffel abgeben. Müssen sie auch nicht, solange Sie gesund genießen.



4 ERNÄHRUNG

## KAPITEL 5 MÄNNLICHE SEXUALITÄT 118

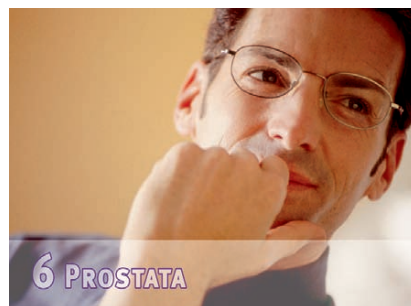
Über die Lust und Last mit der Liebe – und warum es nicht immer klappt, standfest zu bleiben.



5 MÄNNLICHE SEXUALITÄT

## KAPITEL 6 PROSTATA 142

Die Prostata ist der wunde Punkt des Mannes. Aber falls es nicht mehr läuft, sollte keiner gleich in die Röhre gucken. Dann hilft nur: Keine Scham vorm Harn und ab zum Arzt!



6 PROSTATA

## ANHANG 156

MANN OH MANN! VON A BIS Z 158

DIE 10 GEBOTE  
DER MÄNNERMEDIZIN 169

LITERATURHINWEISE 170

SACHREGISTER 171

BILDNACHWEIS 175



ANHANG



# VORWORT







## VORWORT



Sie, ja, Sie! Hey Mann, schauen Sie sich dieses Buch bitte mal genauer an. Nein, nicht gleich wieder weglegen, weil das schlechte Gewissen nagt.

**D**ieses Buch könnte ihr Leben verändern, wenn Sie nur wollen. Ihnen helfen, das zu tun, was Sie schon immer wollten, aber Sie natürlich wie so oft keine Zeit, kein Geld, keine Lust oder, na ja, noch viel schönere Ausreden hatten. Sicher werden Sie sich fragen: Wer möchte das nicht, mehr Glück, Gesundheit, besseren Sex? Welcher Ratgeber wirbt nicht mit diesem Versprechen? Das schreiben doch alle, nichts als leere Worte und blöde Phrasen! Erst kaufe ich das Buch und dann stehe ich wieder allein da: mit meinem Bauch, der Sehnsucht und dem schlechten Blutdruck.

Dieses Buch wird mehr bewirken, glauben Sie uns. Wir schlagen uns auf Ihre Seite und fangen in vielen Dingen ganz von vorn an. Nicht hastig mit der Brechstange oder schnaufend durch den Wald, wie Männer es oft gern mögen. Nicht mit Hanteln, die keiner hochkriegt, nicht mit Diäten, die später wieder dicker machen, oder mit Übungen, bei denen Sie sich die Arme verknotten. Wir zeigen Ihnen alles in kleinen Schritten, die so klein sind, dass sie jeder schaffen kann, der mit festen Beinen auf dem Boden steht und nicht schon bei der ersten Übung in Schiefelage gerät. Wir machen Ihnen das Sich-Ändern schmackhaft, auf dem Teller, in den Kissens, auf der Matte. Aber keine Angst: Wir erheben niemals drohend den Zeigefinger, er weist sie höchstens freundlich in die Richtung, wo Sie Ihre Freude und Zufrie-

denheit finden werden. Beim Sport, beim Essen, in der Liebe und überhaupt: Glück kann man nicht erzwingen. Glück muss man sich verdienen, das ist heute so wahr wie gestern. Glück ist auch nicht abgedroschen, wie viele behaupten. Glück ist nicht bloß ein botenstoffgesteuertes Gefühl. Glück ist ein Ziel, das jeder anders erreicht. Und wir möchten dabei Ihr Wegweiser sein.

Aber das Glück stößt sich oft am Leichtsinn der Männer. Ob sie nun immer selbst daran schuld sind oder nicht, die Tatsachen sprechen leider für sich. Von wegen starkes Geschlecht: Männer leben ungefähr sechs Jahre weniger als Frauen und sind bei fast allen Erkrankungen deutlich benachteiligt. Sie suchen zu 25 Prozent weniger einen Arzt auf, liegen aber 15 Prozent länger in der Klinik. Sogar Mann zu sein, ist statistisch gesehen ein Risiko: Zwei Drittel der Notfälle und drei Viertel der Freitode und Morde betreffen Männer. Sie haben häufiger Übergewicht, zwölf von hundert sterben am Herzinfarkt, der Prostatakrebs nimmt rapide zu und viele Herren der Erschöpfung flüchten sich zu sehr in ihre Arbeit. Schauen nicht nach rechts und links, Augen zu und durch, und fallen geradewegs dem Stress in die Arme.

Er hat es ja auch nicht ganz leicht. Der Mann muss schließlich Mann sein, aber hallo! So ist seine Rolle in der Gesellschaft. Er weint nicht, kennt keinen

Schmerz und muss gefälligst für das Überleben der Brut sorgen. Das sitzt ihm auf den Genen, seit er sich zu Höhlenzeiten grunzend vor die Brust schlug, um die Jagd nach Anerkennung zu beginnen. Um Macht, Ehre und Futter zu kriegen. Schon damals sah er seinen Körper als Mittel zum Zweck – und genau das ist bis heute sein Problem, während er vom Fell in den Anzug schlüpfte. Ein Mann braucht scheinbar den ständigen Kampf mit oder gegen sich selbst, um seinen Ansprüchen gerecht zu werden. Warnzeichen verdrängt er einfach ganz weit weg (was Männer ja bekanntlich am besten können), das Ziehen im Bauch, den Schmerz beim Wasserlassen, das Keuchen beim Treppensteigen, und mal ehrlich: Sind Sie nicht auch jemand, der lieber stundenlang in der Werkstatt auf seine Felgen wartet als ein paar Minuten auf die Blutwerte beim Arzt? Drücken Sie sich auch am liebsten bei der Vorsorge? Fest steht: Nur knapp 20 Prozent der Männer ab 45 Jahren gehen freiwillig zu den jeweiligen Untersuchungen, sie lassen sich nur ungern in den Mund und schon gar nicht in den Darm gucken. Da werden die harten Kerle innen ganz weich, wie Herr Grönemeyer zu singen pflegt. Viele kommen erst spät, manche leider zu spät.

Männer essen doppelt so viel Fleisch wie ihre besseren Hälften und wollen den tierisch guten Geschmack bis auf die Zunge spüren. Das macht sie nicht unbedingt gesünder, mal mittags eine kleine Currywurst für zwischendurch, bevor sie abends nach Hause kommen und sich bereits auf dem Weg dorthin fragen: Steht das Essen auf dem Tisch? Zwei Drittel der verheirateten Männer schleppen zu viele Pfunde

mit sich herum, die sie kaum wieder loswerden, und ist die heimische Küche eines Tages bedauerlicherweise wegen Todesfall geschlossen, rafft es oft auch den Witwer deutlich früher dahin. Hingebungsvolle Nahrungsaufnahme ist ein ziemlich männlicher Zug, und verschlucken Sie sich nicht, wenn wir behaupten: Männer stopfen häufig gedankenlos Essen in sich rein! Auch dafür wird es im Buch einige neue Anregungen zur Mäßigung geben, ohne dabei auf die süßen, kleinen Sünden verzichten zu müssen.

Echte Kerle wollen stets das beste Stück Fleisch und auch ihre weibliche Beute suchen sie selten danach aus, ob sie den kategorischen Imperativ von Kant auswendig weiß oder einen Würfel berechnen kann. Da riskieren sie lieber mal einen Blick aufs hübsche Gesäß und schauen sich andere anatomische Merkmale an, wie es zum Beispiel die Bauarbeiter johlend vom Gerüst aus tun. Nichts gegen Bauarbeiter, zumal sich die Instinkte fürs männliche Balzen sowieso überall ähnlich ausbreiten: In den Vorstandsetagen wird das Revier eben dadurch markiert, indem der Herr Geschäftsführer seiner reizenden Herzensdame nicht pröllig hinterpfeift, ihr dafür aber dezent die Visitenkarte zuschiebt. Männchen sieht Weibchen und schon regt sich der Fortpflanzungstrieb. So weit alles ganz normal.

Wehe nur, wenn Männer nicht können, wie sie wollen! Wenn sie einen kleinen Hänger haben, oder netter und medizinisch korrekt ausgedrückt: eine erektile Dysfunktion. Dann ziehen sie sich seufzend ins Schweigen der Männer zurück, in ihr seelisches Dilemma. Dann fürchten sie, die Welt der Liebe



und der Triebe stürzt über sie ein; sie bestellen sich am Stammtisch noch ein paar Bierchen und verschanzen sich hinter ihrem Selbstmitleid – ohne darüber mit ihren Kollegen Penisträger zu reden. In Deutschland gibt es zurzeit nur *eine* Selbsthilfegruppe, in der die Probleme bei der Wurzel gepackt werden und die Meßlatte nicht zu hoch liegt, um in aller Ruhe darüber zu sprechen. Oft ahnt aber kaum einer, dass Impotenz die männliche Gesundheit noch viel stärker beeinträchtigen kann, weil sich die Gefahr eines Herzinfarktes in den folgenden Jahren drastisch erhöht. Auch in diesem Fall wird Ihnen dieses Buch hoffentlich beistehen: Nicht bloß mit Chemie, die Ihnen die Leidenschaft zurückbringen soll, sondern mit handfesten Übungen zur Kräftigung des Beckenbodens. Ja, lachen Sie nicht, die sind nicht nur für Frauen und ihre Rückbildungsgymnastik nach der Schwangerschaft, sondern können auch den Potenzmuskel von Männern trainieren. Sie werden es sehen!

Die gute Nachricht ist: Männer holen auf! Sie kümmern sich mittlerweile häufiger um ihre Gesundheit, weil sie wohl begriffen haben, dass ihr Körper genauso wie der stärkste Motor streiken kann und dass die Folgen eines Schlaganfalls weitaus schlimmer sind als die eines Kolbenfressers. Sie wollen weg von der sogenannten Reparaturmedizin und diesen hilflosen Fragen beim Arzt, die in ihrer Art fast kindlich klingen: »Können Sie mich bitte wieder gesund machen?« Männer wollen plötzlich mehr. Sie wollen nicht zum Gespött ihrer Gattung werden und nehmen ihr Schicksal wieder häufiger selbst in die Hand, anstatt sich die Arzttermine von der Gattin ge-

ben zu lassen. Wäre doch gelacht! Sie wollen nicht nach alten Socken stinken oder zu sehr nach Ehrgeiz riechen, sondern frischen Wind spüren mit ihrem neuen körperlichen Bewusstsein: Ob sie nun bei der Kosmetik länger auf die Tube drücken oder sich einfach weniger davor scheuen, sich zum Wohle der Gesundheit einen Schlauch in den Enddarm schieben zu lassen. Sie merken, da muss ich durch. Man gönnt sich ja sonst nichts, warb Lästernaul Harald Schmidt vor nicht allzu langer Zeit für mehr Kundschaft bei der Darmspiegelung.

Männer müssen nicht nur fit im Schritt werden, um ihren Mann zu stehen. Sie sollten nicht bloß an das Eine, sondern ihrer Zeit auch ein wenig vorausdenken. Genau da setzt dieses Buch an. Es soll sie sanft anstoßen, ihnen nicht nur das Herz, sondern auch den Mund für Themen öffnen, über die sie früher eher selten geredet haben. Wussten Sie eigentlich, dass Männer – wieder so eine Statistik – angeblich 5 000 Wörter am Tag weniger benutzen als Frauen? 5 000! Es wird Zeit, dass Männer ihre eigene Sprache finden. Ein Mann ist ein Mann ist ein Mann! Ohne ihm einen Spiegel vorzuhalten, in dem ihn seine Eitelkeit blendet; ohne ihm sein Selbstverständnis zu nehmen, nein, er soll sich mit Spaß, Genuss und Freude ändern, bewusster leben und bewegen, damit er auch jenseits von Viagra® und Bodybuilding die besten Auswege aus seiner gesundheitlichen Sackgasse finden kann. Eine jüngste Umfrage unter 1 000 Männern hat ergeben, dass drei Viertel von ihnen zwischen 31 und 69 Jahren regelmäßig was gegen ihr körperliches Verfallsdatum tun. 84 Prozent der Befragten treiben Sportarten

wie Laufen, Schwimmen oder Radfahren, leibliche Ertüchtigungen also, denen Menschen in jedem Alter nachgehen können.

Es gibt trotzdem noch viel zu tun, Männer! Wir zeigen euch, wie, wann und warum. Dazu hat jedes Kapitel dieses Buches drei Teile, um erst mal die Voraussetzungen für das richtige Verhalten zu schaffen. Anfangs erfahren Sie, was Mann über das Thema wissen sollte, dann folgt jeweils ein leicht durchzuführender Test, bei dem sich jeder als Typ einordnen kann, bevor wir Ihnen zum guten Schluss vorschlagen, wie Sie am besten körperliches Kapital daraus schlagen. »Na also, geht doch!« heißt dieser uns jeweils wichtigste Teil des Buches, weil er ihnen zeigen soll, dass wirklich alles geht, wenn man nur will: Wie Sie beim Essen ein paar Fettnäpfchen auslassen und trotzdem beim Schlemmen nicht den Löffel abgeben müssen. Warum Sie den Körper nicht immer nur als Werkzeug benutzen sollten, um ständig mit breiter Brust den Wettkampf zu suchen. Wie Hormone oft geschickt das Alter überlisten und uns sofort zeigen, wenn die Chemie nicht mehr stimmt. Warum die Prostata der wunde Punkt des Mannes ist und weshalb Sie bei Problemen mit ihr nicht gleich in die Röhre zu gucken brauchen. Wie Sie beim Stress am besten auf die Bremse drücken können, damit Sie nicht eines Tages das eigene Leben überholt. Und wie Sie schließlich beim Sex Ihren Mann stehen können und dabei keiner gleich tief fallen muss, nur weil er keinen hochkriegt.

Steh deinen Mann! Nicht nur im Bett. Auch in der Liebe. Im Sport. Im Beruf. Im Spiel mit den Kindern. Steh ihn, oh-

ne dich zwischen den verdammten Ansprüchen aufzureiben. Steh ihn! Erst so kann Mann auch aufrecht gehen.

**Sie, ja, Sie!  
Sie sind immer noch da?  
Dann lesen Sie jetzt weiter. Sie  
werden es nicht bereuen.**

PROF. DR. MED. FRANK SOMMER  
UND MICHAEL SCHOPHAUS  
HAMBURG, IM AUGUST 2007



**1 FITNESS**



**UND SPORT**

# 1

## WAS MANN WISSEN SOLLTE

**Bewegung ist Leben oder:  
Warum Männer ihren Körper  
nicht immer nur als  
Werkzeug sehen sollten.**

**MENSCH, BEWEG DICH!** Seit wir auf zwei Beinen durch die Welt gehen, braucht unser Körper Bewegung. Er braucht sie so nötig wie das Essen und Trinken, ohne sie könnte er gar nicht bestehen. Denn sich regen heißt Leben, und der Segen

kommt beim Bewegen für den Organismus von ganz allein. Körperliche Betätigung muss sein, weil unser Motor sonst ständig stottern oder irgendwann vielleicht ganz stehen bleiben würde. Bewegungsmangel ist die Hauptursache für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, deshalb stimmt folgender Spruch nach wie vor, auch wenn er manchmal etwas abgedroschen klingt: Wer rastet, der rostet – und wer nicht rastet, der rostet eben auch nicht. Eine einfache Wahrheit, die so alt ist wie die Menschheit selbst. Das war schon so, als die

Männer noch grunzend hinter ihrem Mittagessen herpirschten, und auch später, auf den Äckern, in den Steinbrüchen oder Handwerksbetrieben. Die meisten schufteten in diesen Zeiten von Kindesbeinen an und waren es gewohnt, sich auf ihren Körper zu verlassen, weil er ihr wichtigstes Werkzeug war. Alles, was damals zählte, anders als heute, war das nackte Überleben, die Muskeln und ein starkes Herz.

**ES KOMMT IMMER DICKER** Das änderte sich schlagartig, als sich die Arbeit im 20. Jahrhundert völlig veränderte und Muskelkraft durch Fließbänder und Maschinen ersetzt wurde. Unsere Körper mussten plötzlich weniger leisten, die Bewegung wurde stark eingeschränkt, und für viele war er nur noch eine schlafte Stütze, um nicht vom Stuhl zu fallen. Der innere Schweinehund bellte zwar, aber wir hörten nicht hin und ließen ihn auf den dicken Teppichen der Wohlstandsgesellschaft liegen. Rein ins Auto, ins Büro und den Stress, und selbst das Hamburger-Verschlingen konnte beim Drive-In hinterm Lenkrad erledigt werden, bevor man sich zu Hause zum Fernsehen aufs Sofa schmiss. Sport? Nein, danke! Das konnte ja nicht gut gehen. Seitdem fetten wir oft sorglos vor uns hin, die Männer tragen Doppelkinn und selbst bezahlte Bierbäuche, und sogar unsere computerverwöhnten Kinder schleppen so viele Pfunde mit sich herum, dass manche im Schulsport bei den Bundesjugendspielen keine 50 Meter geradeaus laufen können, ohne dabei einen roten Kopf zu bekommen. In den USA kam es kürzlich noch dicker: Bei einer Langzeitstudie an 120 000 Neugeborenen wurde nachgewiesen, dass fast jedes zehnte Baby unter sechs Monaten übergewichtig ist. Kein guter Start ins Leben, wenn einem der dicke Bauch schon in die Wiege gelegt wird. Auch hierzulande schlagen die Ärzte seit Jahren Alarm. Dagegen helfen nur bessere Ernährung und mehr Bewegung, sagen sie, und gute Absichten, die nicht länger als ein paar morgendliche Joggingrunden ums Reihen-





haus dauern. Daher, liebe Männer, besonders an euch: Macht am Bildschirm endlich einen Mausklick auf Herunterfahren und dann: *mehr bewegen!*

**KEIN PLATZ FÜR FAULE SÄCKE** Wir werden Ihnen sagen, wie, wann und warum Sie sich bewegen sollen. Sie werden auch einiges über die Sauerstoffsättigung im Blut erfahren, über das Vermeiden von Infektionen und die Stimulation der Hormonproduktion, doch bevor Sie ins Fitnessstudio stürmen und einen hohen Preis für Ihr Schweißtreiben bezahlen, hier ein kleiner, viel billigerer Ratschlag: Bewegen geht immer und überall! Ob Sie sich nun beim Zähneputzen zum Kräftigen der Waden auf die Zehen stellen, in der U-Bahn eine Haltestelle vorher aussteigen, auf den Weg zum Bäcker das Auto stehen lassen oder statt der Rolltreppe die Stufen nehmen. Ganz egal, Hauptsache, Sie lassen sich nicht hängen. Der Alltag bietet genügend Gelegenheiten, sich zu bewegen, wenn man nur will. Er kann ein Sportplatz sein, der jeden herausfordert. **Was glauben Sie, wie viele Kilometer schon in einem Monat zusammenkämen, wenn Sie Ihren Kollegen keine Mail schicken würden, sondern stattdessen kurz zu ihnen über den Flur gingen!** Oder vielleicht mähen Sie Ihren Rasen mal ohne Strom, bringen Ihren Sprössling zu Fuß zum Kindergarten und lassen sich nicht gleich einen Leihwagen vor die Tür stellen, weil Ihr bestes Stück für ein paar Stunden in die Werkstatt muss. Zeigen Sie Mut und Einsicht, trotz Sie diesem verdammten Schlendrian, der hinter jeder Ecke lauert, seien Sie, pardon, kein fauler Sack: Sie werden sehen, Ihr Leben wird mit jedem Schritt leichter, schöner, fröhlicher. Und dass in einem gesunden Körper übrigens ein gesunder Geist hockt, ist mehr als nur eine Binsenweisheit. Sport schüttet Glückshormone aus, er versetzt Sie in einen sanften Rausch der Zufriedenheit, auf

den wir später noch weiter eingehen werden, und auch die nachfolgenden medizinischen Gründe lassen eigentlich nur einen guten Schluss zu: Nie war es wertvoller als heute, sich aufzuraffen und durch Bewegung etwas für seine Gesundheit zu tun.

## Was Bewegung Gutes bewegen kann

### **BEWEGUNG stärkt**

Immunsystem  
Muskeln, Sehnen, Bindegewebe  
Selbstbewusstsein

### **BEWEGUNG verringert das Risiko**

von Darm- und Prostatakrebs  
einer Herzerkrankung  
von Bluthochdruck  
eines frühzeitigen Todes durch Schlaganfall  
von Knochenschwund

### **BEWEGUNG reduziert**

Gewicht  
Angstzustände, Depressionen

### **BEWEGUNG stimuliert**

Fettstoffwechsel  
den Anstieg der guten HDL-Cholesterinwerte  
Hormonproduktion

### **BEWEGUNG senkt**

die schlechten und gefährlichen LDL-Cholesterinwerte  
Anfälligkeit für Infektionen

### **BEWEGUNG verbessert**

Durchblutung aller Organe  
Kurzzeitgedächtnis  
Libido und Sexualität  
Bewältigung von Stresssituationen  
allgemeine Leistungsfähigkeit

### **BEWEGUNG erhöht**

maximale Sauerstoffaufnahme  
Lebensqualität

### **BEWEGUNG sichert**

unabhängigen Lebensstil bis ins hohe Alter

# 1

## SIND WIR NICHT IRGENDWIE ALLE FIT?

Nun fällt jedem, der über Sport redet, gleich der Begriff *Fitness* ein. Wer fit ist, ist auch jung, dynamisch und bis zur Schmerzgrenze gut drauf. Fitness ist das Zauberwort für Erfolg in unserer Gesellschaft, und mittlerweile wird sogar damit geworben, dass unsere Automobilbremskraftregler fit für den Winter, der Möbelsparadarlehenszins fit für die geheimsten Wünsche unterm Dach und unser Fotohandy fit für den richtigen Moment in unserem Leben sein soll. Fit, fit, fit!

Mehr Fitness geht nicht, seitdem der Allerweltsbegriff geradezu inflationär benutzt wird und immer weiter von seiner ursprünglich gesundheitsfördernden Bedeutung abweicht. Das Wort *fit* kommt aus dem Englischen und heißt übersetzt

*geeignet* oder *passend*. Aber passend wofür? Der Gewichtheber will fit sein für das Stemmen schwerer Hantelscheiben, der Läufer für den Marathon und der Skiläufer für die Gipfelabfahrt mit anschließendem Einkehrschwung in die Berghütte. Dann gibt es wieder solche, die nur *fit for fun* sein wollen, also bloß Spaß suchen, statt ihren hohen Blutdruck zu bekämpfen. Andere hören Musik, gehen ins Kino oder spielen Kreuzworträtsel und Schach, was wiederum das Gehirn fit hält. Fitness ist für alle da! Fitness soll für eine geistige und körperliche Leistungsfähigkeit sorgen und uns fit fürs Leben machen.

**SPORT FÜR DIE BESSEREN KREISE** Allerdings ist ein Mensch nur wirklich fit, wenn bei ihm die fünf motorischen Grundfertigkeiten ausreichend entwi-

ckelt sind: *Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Koordination* und *Beweglichkeit*. Sie sind wichtig für die körperliche Ausgewogenheit eines Menschen, sie bringen ihm die physische Harmonie, die er braucht, um sich richtig wohlzufühlen. Alle diese Fähigkeiten bauen einander auf, sie bilden einen biologischen Kreis von Können, Stärke und Vertrauen in den eigenen Körper – aber ihn zu durchbrechen, kann oft fatale Folgen haben. Das eine geht nicht ohne das andere und auch die anderen Bereiche innerhalb dieses Beziehungskreises sind unverzichtbar für die Wahrnehmung unserer Fitness. Es geht nicht nur um dicke Muckis und viel Puste. Erst wer sich regelmäßig entspannt, vernünftig ernährt, tief schläft und gut konzentrieren kann, nutzt den Segen seiner Fitness. Körper und Geist bedingen sich gegenseitig. Ausdauersport lässt uns insgesamt ruhiger und kreativer werden, weil er uns befähigt, besser mit Stress umzugehen. Wer oft trainiert, schläft erholsamer und ist tagsüber ausgeruhter. Und wer sich gesund ernährt, ist sowohl geistig als auch körperlich besser drauf. Vor allem deshalb sind Fitness und Lebensqualität untrennbar miteinander verbunden. Nur wenn Sie beides beachten, können Sie Ihr volles Potenzial ausschöpfen. Nur so können Sie die Verantwortung für Ihren Körper übernehmen, ihn täglich fordern und Leistung, Selbstvertrauen und Widerstandsfähigkeit stärken.

## SCHNELLIGKEIT KANN LANGSAM MACHEN

Wir möchten Ihnen zeigen, wie Sie Ihre Kraft und Ausdauer verbessern können, wie Sie beweglicher, stärker und durch den Sport hoffentlich auch fröhlicher und selbstbewusster werden. Aber wir wollen Sie auch gleich ganz bewusst auf Gefahren aufmerksam machen, die nun mal in der Natur jedes Menschen lauern. Bei den motorischen Grundfertigkeiten ist das vor allem die Schnelligkeit. Wenn



**So haben Sie beim Sport den Dreh raus!**

Sie in diesem Bereich zu spät zu viel und zu schnell wollen, kann das für Ihren Körper sogar Gift sein. Deshalb sollten Sie nicht versuchen, die 100 Meter unter zehn Sekunden zu rennen, wenn Sie über 50 sind. Im Ernst: Weil Grundschnelligkeit und Schnelligkeitsausdauer mehr oder weniger ohne Sauerstoff auskommen, werden im Körper viele freie Radikale produziert. Dadurch kommt es zu Gewebeschädigungen und zu vorzeitigen Alterungsprozessen. Deshalb sollten Männer – die diese Art des Trainings nicht schon von Jugend auf gewöhnt sind – im besagten Alter aus medizinischer Sicht auf Trainingsformen verzichten, mit denen sie ausschließlich ihre Schnelligkeit verbessern wollen. Abgesehen davon treten bei älteren oder (zur Ehrenrettung des starken Geschlechts) reiferen Männern auch häufiger Verletzungen von Muskeln, Bändern, Knochen und Sehnen auf.

### **EINMAL MUSKELN, ABER ZACK, ZACK!**

Wenn Männer endlich sportlich tätig werden und erst einmal loslegen, neigen sie – freundlich ausgedrückt – zu leichten Übertreibungen. Irgendwie brauchen sie immer den Wettkampf, sie suchen

die Herausforderung, den Gegner, sie streiten sogar oft mit sich selbst – mit einem schiefen, eifersüchtigen Blick auf den gestählten Nebenmann im Fitnesscenter. Alles muss hopp-la hopp gehen! Ein Problem? Egal wie, es muss weg! Und dabei gehen Männer zu selten den Weg der kleinen Schritte, der sie viel früher zur Gesundheit führen würde. Stattdessen lächeln sie, kratzen an den Resten ihres Selbstbewusstseins und sagen fast schon trotzig Dinge wie: Nächste Woche will ich so wie der Typ in der Unterhosenanzeige aussehen, mindestens! Also werden Eisenscheiben auf die Hanteln gepackt, die viel zu schwer sind, Waldläufe unternommen, die viel zu lang sind, und chromblitzende Rennräder gekauft, die sie mit ihren gekrümmten Lenkern kaum steuern können. Wäre doch gelacht, wenn sie nicht bald so ausähen wie Lance Armstrong oder Arnold Schwarzenegger, oder am besten gleich wie beide zusammen. Wenn sie schon mal dabei sind!

## **MERKE**

*Kluge Freizeitsportler  
trainieren niemals einseitig,  
sondern berücksichtigen  
möglichst alle Faktoren  
der Fitness!*

## **Was sind überhaupt motorische Grundfähigkeiten?**

### ● **Ausdauer**

ist die Fähigkeit, eine gegebene Leistung über einen möglichst langen Zeitraum durchhalten zu können.

### ● **Kraft**

ist die Überwindung äußerer Kräfte und Widerstände durch das Zusammenspiel des Nerv-Muskel-Systems. Kraft ist somit die wirkende Ursache für Bewegung.

### ● **Schnelligkeit**

ist die Fähigkeit, in maximal kurzem Zeitabschnitt motorisch zu reagieren und/oder Bewegungen bei geringen Widerständen mit höchster Geschwindigkeit durchzuführen.

### ● **Beweglichkeit**

ist der willkürlich mögliche Bewegungsbereich in einem oder mehreren Gelenken. Je größer dieser Bereich ausfällt, desto größer ist die Beweglichkeit.

### ● **Koordination**

ist das Zusammenwirken von zentralem Nervensystem und Skelettmuskulatur innerhalb eines gezielten Bewegungsablaufes.

# 1

**WENIGER IST MEHR** Dabei nehmen sich Männer selten die Zeit, die nötig ist, um sich auf die neuen körperlichen Leistungen einzustellen und den Körper nicht nur als Mittel zum Zweck zu betrachten. Oft gibt ihnen ein schneller Erfolg auch noch recht, weil Männer wegen ihrer größeren Muskelmasse auch gut sichtbare Wirkungen erzielen können. Für man-

chen ist das aber eher eine falsch verstandene Ermunterung, sich alles auf einmal aufzuhalten. Den Sport zu übertreiben und sich nicht nach dem wichtigen Trainingsprinzip *Weniger ist mehr* zu richten. Denn Sport muss zwar nicht unbedingt Mord sein, wie der englische, zigarrenpaffende und zur Dicklichkeit neigende Premier

Winston Churchill vor langer Zeit mürrisch behauptete. Was er aber immer gern verschwie: Als Junge war er einer der besten Schwimmer seiner Stadt und ein erfolgreicher Reiter. Wie auch immer: **Genauso wie dosierte körperliche Aktivität größere Abnutzungserscheinungen und Leistungseinbußen verhindern oder zumindest verzögern kann, können hohe Belastungen, die das individuell erträgliche Maß überschreiten, Beeinträchtigungen der Leistungsfähigkeit oder gar Schäden verursachen.** Daher gilt nicht nur für Männer, aber wegen hoher Rückfallquote für sie ganz besonders: Wer seinem Körper etwas Gutes tun will, sollte mit Bedacht und Köpfchen rangehen und das Training systematisch planen. Wir werden Ihnen dabei helfen.

**WARUM MÄNNER BESSER IHR FETT WEGKRIEGEN** Dazu sollten Sie sich vorher noch ein paar organische Gesetzmäßigkeiten bewusst machen. Männer und Frauen haben unterschiedliche geneti-

sche Voraussetzungen, die sich vor allem in der körperlichen Betätigung sehr deutlich auswirken. So weichen sie in den Hormonen, der Muskelmasse und im Fettspeicher voneinander ab, was für den Sport bedeutet: Frauen starten meist mit einer niedrigeren Trainingsdosierung als Männer und erreichen auch nicht deren Maximalwerte in den motorischen Grundfähigkeiten wie Kraft und Schnelligkeit – obwohl bei gleichen Zielen eigentlich sämtliche Übungen identisch aufgebaut werden können. Im Einzelnen wurden durch zahlreiche Studien folgende Unterschiede festgestellt:

**KRAFTZUWACHS** Männer nutzen schneller ihre sogenannten anabolen (muskelaufbauenden) Effekte. Das heißt, sie reagieren eher mit einem Muskelzuwachs, so dass sich dann auch die Ausgangsbasis zwischen den Geschlechtern ändert. Männer können auch mit weniger Training mehr Muskelmasse aufbauen als Frauen.

**MUSKELFASERN** Die Aufteilung der Muskelfasern im Körper ist nicht geschlechtsspezifisch, sondern genetisch bedingt. Man nimmt aber an, dass aufgrund der Testosteronwirkung bei Männern die schnellen Fasern besser trainierbar sind. Das ändert aber nichts an den Prinzipien für die Übungen zur Verbesserung der Schnellkraft – allerdings können Männer auch hier wieder schneller Fortschritte machen.

**STOFFWECHSEL** Wegen ihrer erhöhten Muskelmasse verbrennen Männer in Ruhe mehr Kalorien als Frauen, natürlich erst recht beim Training. Außerdem gehen dann bei ihnen auch mehr Fette drauf, weil der Anstieg der körpereigenen Hormone Adrenalin, Noradrenalin und Norepinephrin eine starke Mobilisation des Körperfetts bewirkt. Die bessere Fettverbrennung im Sport lässt sich vor allem beim Krafttraining feststellen.

## ...❖ MERKE

*Wählen Sie beim Training lieber den Weg der kleinen Schritte – statt sich an den vielen guten Vorsätzen zu überheben. Schon eine Änderung Ihres üblichen Verhaltens von 3 x 5 Minuten in der Woche kann positive Einflüsse auf Ihre Lebensqualität haben.*

**AUSDAUER** Hier läuft's genau andersherum. Da der weibliche Organismus größere Mengen an gespeichertem Fett enthält, können Frauen wegen der effektiveren Bereitstellung in ihren Depots vor allem längere Laufstrecken überstehen. Darüber hinaus wurde herausgefunden, dass sie bei einer Ausdauerbelastung mit gleicher Sauerstoffaufnahme 50 Prozent der Energie aus Fetten gewinnen, während es bei den Männern nur 42 Prozent sind. Das bedeutet: Frauen können in Relation zu ihrem Körpergewicht beim Ausdauersport schneller ein Kilogramm Fettmasse verlieren als Männer.

**BEWEGLICHKEIT** Männer, ihr müsst jetzt stark sein: Wenn es um die Beweglichkeit geht, habt ihr gegenüber den Frauen keine Chance! Männer lagern nicht so viel Wasser und Fett im Bindegewebe ein wie ihre besseren Hälften. Deshalb sind ihre Strukturen weniger elastisch und dehnfähig, was für den Sport heißt: Männer sollten beim Training sich nicht sofort die Hanteln packen oder hastig um den See rennen, sondern sich genügend Zeit für eine Verbesserung ihrer Beweglichkeit nehmen.

**SPORT MACHT GLÜCKLICH** Aber jetzt noch eine gute Nachricht, die Männer und Frauen gleichermaßen betrifft. Sport macht glücklich! Er hilft, sich seine Sorgen abzuschütteln, ohne gleich vor ihnen davonzurennen. Er befreit, sorgt für einen klaren Kopf, lässt uns den Körper wieder spüren. Wer kennt nicht dieses Gefühl, sich freudig ins Wasser zu stürzen oder morgens durch den frischen Wald zu laufen, die schlechte Laune wegzublasen und den vollen Schreibtisch einfach mal für eine halbe Stunde zu vergessen? Wer hat nicht schon nur über den Muskelkater am nächsten Tag geklagt, sondern auch freudig festgestellt, dass selbst nach großer Anstrengung immer noch was geht? Dass da

noch Reserven schlummern, von denen wir bisher gar nichts wussten – ja, manche berichten sogar über einen kleinen Rausch, der sie übermütig macht, obwohl ihnen der innere Schweinehund »Jetzt reicht's aber!« ins Ohr bellt. In der Sportmedizin wird dieses Phänomen als *Runners High* oder *Second Wind* bezeichnet. Aber es soll Leute geben, erzählt man sich nicht ganz ernst in der Läuferzene, die auf den zweiten Wind genauso lange wie auf den zweiten Frühling gewartet und dann nur ihre dritten Zähne bekommen haben. Doch obwohl die wissenschaftliche Bewertung dieser Glücksstoffe unter Ärzten sehr umstritten ist, gilt als sicher: Durch die Bewegung werden Beta-Endorphine im Körper freigesetzt, die Informationen zwischen Nerven- und Gehirnzellen übertragen und eine ähnliche Wirkung wie Opiate haben. Beta-Endorphine stehen in Verbindung mit den Sexualhormonen und regeln bei uns die Empfindungen von Hunger und Schmerz. Ihre erhöhte Ausschüttung verhindert zum Beispiel, dass uns nach einem Schnitt in den Finger oder irgendeinem anderen schmerzhaften Unfall zuerst einmal nichts wehtut. Doch wie immer das alles auch zusammenhängen mag, und Hormone hin oder her: Wir sollten beim Sporttreiben glücklich sein, die Freude schmecken wie den Schweiß auf unserer Haut, dem Klopfen unseres Herzens lauschen und nicht nach Luft keuchend verkrampfen. Wir sollten die Bewegung so nehmen, wie sie ist: Als schönes Geschenk unseres Körpers, eingepackt in Muskeln, die wieder härter werden, gestützt von Beinen, die uns hoffentlich in eine größere Zufriedenheit tragen. Und sollte Sport wirklich eine Droge sein: So eine Sucht haben wir doch gern, oder?

# 1

## WIE STEHT'S BEI MIR?

Es nützt nichts, wenn nur der Wille stark, das Fleisch aber schwach ist. Oder beim Laufen die Puste wegbleibt. Deshalb Hand aufs Herz und testen Sie Ihre Fitness!

**SIND SIE GUT DRAUF?** Wir wollen Sie jetzt weder entmutigen noch Ihnen vorführen, wie es ist, ein steifer Bock zu sein und aus dem letzten Loch zu pfeifen. Wir gehen vorsichtig an die Sache heran, freundlich im Ton und hart in der Sache – nach dem psychologischen Prinzip der positiven Verstärkung. Damit Sie dabei auch etwas lernen, Ihre Schwächen einsehen und möglichst lange daran arbeiten, um nicht wieder nach ein paar guten Vorsätzen ins frühere Verhaltensmuster zu fallen und die alten Fehler zu wiederholen. Der Körper ist schließlich das Kapital Ihrer Zukunft, Sie müssen ständig in ihn investieren, damit ihm nicht die Mittel ausgehen. »First of all, no sports«, sagte Winston Churchill in zynischer Überzeugung und musste dafür am Ende seines bewegungsarmen Lebens im Rollstuhl sitzen. Zur Erinnerung: Unser Bauch ist nicht nur zum Essen da, man kann ihn gut mit Muskeln schützen. Und auch ein starker Rücken kann entzücken, wenn wir den lieben, langen Tag auf einem unbequemen Bürostuhl sitzen müssen. Oder Sie haben vielleicht mehr Erfolg im Beruf, weil Sie beim Vorstellungsgespräch eine gute Haltung bewahren. Oder denken Sie daran, wie angenehm es ist, nicht gleich bei jeder Treppe, die Sie zu Fuß erklimmen, einen roten Kopf zu kriegen. Schmerz lass nach und Sport sei Dank! Über dessen segensreiche Auswirkungen haben wir ja schon ausführlich berichtet, jetzt geht es darum, zu erfahren, wie es um Ihre eigene Fitness bestellt ist.

**TEST YOUR BEST** Also dann mal ran an die Übungen, stellen Sie sich den Tatsachen und scheuen Sie keine Wahrheit – auch wenn Sie kaum Punkte machen und nach dem zehnten Liegestütz zusammenklappen. Der Test soll sowieso zunächst für Sie nur eine Standortbestimmung sein, um Ihren Istzustand zu überprüfen. Doch wie enttäuschend er auch ausfallen mag: Sagen Sie sich immer, jetzt erst recht! Holen Sie den echten Kerl aus sich heraus, und denken Sie daran: Der nächste Sommer kommt bestimmt, an dem Mann am Strand nicht mit eingezogenem Bierbäuchlein an den weiblich belegten Badelaken vorbeimarschieren möchte. **Aber bevor Sie frohen Mutes ins Training einsteigen, sollten Sie sich unbedingt von Ihrem Arzt auf Ihren Gesundheitszustand überprüfen lassen. Vor allem, wenn Sie über 35 Jahre sind, länger keinen Sport mehr gemacht haben oder an einer chronischen Krankheit leiden.**

**Die folgenden TESTFRAGEN sollen Ihnen dabei helfen, Ihre DERZEITIGE KÖRPERLICHE VERFASSUNG herauszufinden und einzuschätzen. So wissen Sie, auf WELCHEM LEVEL SIE TRAINIEREN sollen. Beschwindeln Sie sich nicht selbst dabei und halten Sie Ihre ERGEBNISSE schriftlich fest.**

## UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE



Frank Sommer, Michael Schophaus

**Steh deinen Mann!**

Die besten Tipps für Gesundheit, Glück und Sex

Paperback, Klappenbroschur, 176 Seiten, 16,5 x 24,0 cm

ISBN: 978-3-466-30764-7

Kösel

Erscheinungstermin: September 2007

**Gesundheit für Männer - Fit in Körper und Kopf**

Männer holen auf in Sachen Gesundheit: Sie leben bewusster, treiben mehr Sport, achten auf körperliche und seelische Warnsignale und sprechen offener über ihre sexuellen Wünsche. Dieses Buch hilft mit seinem Präventionsansatz, lange gesund zu bleiben.

- Gesundheit für Männer jeden Alters
- Mit vielen Farbfotos, Tests und praktischen Übungen