

## Liebe schützt vor Prostataleiden

Von Dr. Katharina Klees und Hans Wels

Lautet die Diagnose Prostatakrebs, gibt es nur noch wenig brauchbare Lösungen, etwa die schlimme Chemotherapie oder Chirurgie. Auch die Nerven schonende Operation stößt schnell an ihre Grenzen. Aber glücklicherweise kann Man(n) mit sexuellen Aktivitäten dem Prostatakrebs vorbeugen und bei Sexualstörungen meistens Hilfe erhalten. Gerade bildet sich eine Selbsthilfegruppe für erektile Dysfunktion (ED) im Raum Ludwigshafen / Mannheim / Speyer.

Liebe wirkt wie Balsam auf Körper und Seele. Dr. Michael Berner, Oberarzt der Psychiatrie und Vorstand im Informationszentrum für Sexualität und Gesundheit e.V. (ISG) des Uniklinikums Freiburg verweist auf wissenschaftliche Studien, die zeigen, dass häufige Orgasmen körperliche Beschwerden minderten, seltener krank werden lasse, Stress abbaue und das Risiko senke, an Prostatakrebs zu erkranken. Allein schon wegen möglicher bakterieller Infekte sollte eine regelmäßige Sekretentleerung der Prostata stattfinden, erklärte Professor Dr. Wolfgang Schultze-Seemann, Vizedirektor der Urologie auf dem zweiten Freiburger ISG-Männergesundheitstag. Auch Luther habe es schon gewusst, „In der Woche zwier, schadet weder mir noch dir“. Laut dem Rowohl-Ratgeber „Penis pur“ lagere die Prostata Kalium, Zink und Zitronensäure in 600-fachen Konzentrationen, um für eine weitere Spermienproduktion gerüstet zu sein. Bleibe die Prostata mangels Ejakulationen auf diesen Stoffen sitzen, begünstigen diese den

Prostatakrebs. Vom gesamten Blutfluss im Körper werde der Penis nur von einem Tausendstel gespeist. Sex sei eine wichtige Möglichkeit „die Batterien zu laden“. Damit steigen die Sauerstoff- und Testosteronwerte, was wieder mehr sexuelle Lust auslöse, belegt der Rororo-Ratgeber. Doch manchmal sei laut Berner „ein Knoten im Kopf“ durch Überfordern oder zu große Erwartungen. Viele Männer denken immer noch, Sexualität falle ganz alleine in ihren Verantwortungsbereich. Aber schließlich hocke der Mann nicht mehr auf Bäumen und müsse nach möglichst vielen Weibchen krabschen, um Gene weiter zu geben. Nach neueren Untersuchungen beträgt bei Männern über 30 der Anteil an Erektionsstörungen zwischen 20 und 50 Prozent. Der Oberarzt empfiehlt, zuerst mal seinen Lebensstil zu überprüfen. Woher könnte denn die ED kommen? Von zu wenig Bewegung im Freien, vom Rauchen oder unfreiwilligem Mitrauchen, Alkohol- und Drogenkonsum oder von anhaltender beruflicher oder familialer Belastung? Wie steht es mit der Partnerschaft? Ist sie offen für intime Gespräche und Wünsche? Dank Viagra und Co könnten Urologen heute viele Störungen beheben, sogar nach nervenschonender Prostataoperation. Leider gelinge diese oft nicht, weil entweder die Erektionsnerven mit dem Tumor verbacken sind oder der Mindestabstand zum Nervenbündel nicht ausreiche, so Berner. Ist jedoch die Liebe in einer echten Krise, helfe eine Paar- und Sexualberatung. Klient ist dann das Paar. Denn nur gemeinsam könnten Strategien für eine erfüllte Sexualität entwickelt werden, so die Ludwigshafener Akademie für Beziehung und Sexualität

(ABS). Laut Mitinhaber Reiner Hocke wäre darüber hinaus die Teilnahme bei einer ED-Selbsthilfegruppe wünschenswert. Der Paar- und Sexualberater kündigte an, im Raum Ludwigshafen, Mannheim Speyer eine ED-Gruppe zu initiieren. Es gäbe nämlich unter den bundesweit 80 000 Selbsthilfegruppen gerade mal drei ED-Gruppen, nämlich in Berlin, München und Stuttgart. Männer und Paare könnten da ihre Erfahrungen austauschen und sich in allen Fragen rund um das Thema Männlichkeit, Partnerschaft und Sexualität informieren. Hocke will auch gymnastische Lehrgänge für Männer zum „Starkturnen“ der Potenz anbieten.

#### RANDNOTIZ 1

Das Klima in der Partnerschaft spielt bei Erektionsstörungen eine ganz wesentliche Rolle. Wie reagiert die Partnerin, wenn der Mann seine schwache Seite zeigt? Hat sie Verständnis, wenn diese schwache Seite auch die gemeinsame Intimität betrifft? Oder reagiert sie mit Vorwürfen oder gar Schuldzuweisungen. Machtkämpfe in der Partnerschaft gelten als zentraler Faktor für den Rückzug des Mannes, sei dies nun auf körperlicher oder seelischer Ebene.

PSA-Test, soll Man(n) oder soll Man(n) nicht?

Zur Früherkennung von Prostatakrebs mit dem umstrittenen PSA-Test, veröffentlichte der Bundesverband Prostatakrebs Selbsthilfe e.V. (BPS) im Juli folgende statistische Zahlen: Von 100 Männern, die an einem PSA-Test teilnehmen, seien 40 krebsverdächtig. Nach weiteren Untersuchungen hätten 20 tatsächlich

Prostatakrebs. Diese 20 Männer würden dann meistens operiert und zwölf bekämen als Nebenwirkung Impotenz und sechs Inkontinenz. Dabei hätten von diesen 20 Prostatakrebsfällen 16 Männer einen Krebs gehabt, der keine Beschwerden verursacht und eigentlich keine Therapie gebraucht hätte. Von den restlichen vier Männern wären zwei unheilbar krank gewesen. Also würden nur zwei von 100 Männern vom PSA-Test profitieren. Ob sie deswegen länger lebten, verrate noch keine Statistik. Dagegen stünde eine Schadensbilanz von 12 impotenten und sechs inkontinenten Männern. Dennoch empfiehlt der BPS, „Man(n) soll“ testen, sich aber keinem Automatismus oder Dominoeffekt nach dem PSA-Test unterwerfen. Der BPS sagt also ja zur Früherkennung, aber nein zur Überdiagnostik und nein zur Übertherapie. Falle der PSA-Test positiv aus, müsse erst die PSA-Anstiegsgeschwindigkeit und PSA-Verdopplungszeit ohne Zeitdruck beobachtet werden, um unnötige Biopsien zu vermeiden. Auch nach einer Biopsie sollte man sich mehr Zeit für's Beobachten lassen um eine Überbehandlung zu vermeiden. Dafür sollen mehr Arzt-Patienten-Gespräche ermöglicht werden, rät der BPS.

#### RANDNOTIZ 2

Ist die Liebe in einer echten Krise hilft eine Paar- und Sexualberatung weiter. Mit dem Konzept der Paarsynthese findet die Partnerschaft wieder neuen Aufschwung und damit auch die gemeinsame Sexualität. In der Akademie für Beziehung und Sexualität startet gerade eine 14 tägige Paargruppe. Die Paare bekommen dort

eine Anleitung, um über fünf Brücken wieder zur Liebe und Erfüllung (Körper, Gefühl, Sprache, Sinnfindung und Zeitqualität) zu finden.

#### Prostatakrebsverhinderer

Gefäß-Putzer sind die Vitamine A, C, E und Selen. Sie setzen die krebsauslösenden freien Radikale außer Gefecht. Durch Bewegung im Freien, geeignete Nahrung, weniger Kalorien, frisches Obst und Gemüse, Vollkornbrot, Hülsenfrüchte und Fisch, lasse sich das Immunsystem kräftigen und somit Prostatakrebs verhindern, belegen wissenschaftliche Studien. Rauchen mache aber wieder alles zunichte. Deswegen sollten unfreiwillige Mitraucher beachten, dass wissenschaftlich belegt, ihnen besonders Impotenz, Gliedverkürzung, Krebs und Tod drohen, wenn sie die Lufthoheit den Rauchern überlassen.

#### Literatur:

„Penis pur“ von Dr. Katharina Butz und Dr. Detlef Icheln, Rowohlt-Taschenbuch Verlag, ISBN 3 499 61985 7 - 9,90 Euro

"Vigor Robic" - Potenter durch gezieltes Fitnesstraining von Dr. Frank Sommer, Meyer & Meyer Verlag, ISBN 3 89124-927-6 - 16,90 Euro

„Die Krise der Männlichkeit in der unerwachsenen Gesellschaft“ von Horst Eberhard Richter, Psychosozialverlag. ISBN 3898065707

Dr. Katharina Klees: Paare im Konflikt.  
Patmosverlag. ISBN 3491723566

Institute:

ISG Informationszentrum für Sexualität und  
Gesundheit e.V. 79106 Freiburg  
[WWW.isg-info.de](http://WWW.isg-info.de)

ABS: Akademie für Beziehung und  
Sexualität, 67061 Ludwigshafen  
[www.aufwindinstitut.de](http://www.aufwindinstitut.de), 0621/ 5390412

Ganzheitlichen Gesundheitszentrum Speyer  
e.V., [www.ggz-speyer.de](http://www.ggz-speyer.de)

Die

Autoren:

**PD Dr. Katharina Klees:** ABS-Akademie  
für Beziehung und Sexualität, Paar- und  
Sexualberatung, Psychotherapie (HPG),  
Promotion: Partnerschaft und Sexualität,  
Habilitation: Posttraumatische Störungen

**Hans Wels:** VHS-Dozent Gesundheit und  
Übungsleiter des dt. Sportbundes,  
Rückenschule, Freizeit- u. Breitensport,  
Walking, Verivital®-Powerkonzept für  
Männer