

Er wird oft als eigenständiger Teil des männlichen Organismus betrachtet. Er hat seinen eigenen Willen, er regiert Ihre Welt, erigiert, wann immer es ihm passt, und bekommt manchmal sogar einen individuellen Vornamen verpasst – wie Johannes oder Willy. Der ganze Penis-Kult soll Sie aber nicht darüber hinwegtäuschen, dass Ihr bestes Stück letztlich ein Anhängsel eines noch größeren Ganzen ist, dessen Einfluss auf den kleinen Mann erheblich ist. Das hat Vor- und Nachteile.

Für Mediziner ist die Verbindung zwischen Penis und Penisbesitzer jedenfalls von unschätzbarem Wert hinsichtlich der damit verbundenen diagnostischen Möglichkeiten. „Für Ärzte ist es wichtig, die Gesundheitsprobleme des Mannes ganzheitlich zu betrachten“, sagt Dr. Jürgen Schloën, Facharzt für Urologe und Andrologie am HIM Institut für Männergesundheit in Montabaur. „Potenzstörungen etwa sind meistens multikausal, da reicht es nicht, einfach ein Potenzmittel zu verschreiben.“ Eine Vielzahl von Organen wie Gehirn, Nieren, Prostata, Herz oder Lunge können dazu beitragen, dass der Penis sein Erscheinungsbild verändert. Er ist deswegen ein geheimer Gradmesser für vieles, was in Ihrem Körper schief laufen kann. 7 Beispiele.



HÖREN SIE AUF IHREN SCHLAUCH!

Bisher verrichtet er seine Arbeit nur im Verborgenen und hängt ansonsten tatenlos herum. Doch damit ist jetzt Schluss! Wir erklären Ihnen, wie Ihr **Penis** Ihnen künftig bei der Diagnose von Krankheiten behilflich sein kann

TEXT: RUFUS RIEDER

1. SYMPTOM

IHM FEHLT DIE STANDFESTIGKEIT

Das Männerproblem Nummer eins kann jeden im Leben einmal treffen. Aber wenn der Penis den Kopf hängen lässt, müssen Sie nicht gleich vom Schlimmsten ausgehen.

Diagnose: Potenzprobleme, die über einen begrenzten Zeitraum hinweg auftreten, können beispielsweise durch Stress oder einen vorübergehend zu niedrigen Testosteronspiegel ausgelöst werden. So etwas lässt sich durch weniger Arbeitsbelastung und mehr Schlaf wieder ins Gleichgewicht bringen. Gravierender ist die erektile Dysfunktion jedoch, wenn ein Problem mit den Blutgefäßen dahintersteckt. Da die Schwellkörper nichts anderes sind als ein Geflecht von vielen kleinen Gefäßen, reagieren sie schnell auf krankhafte Veränderungen wie Arteriosklerose oder Diabetes. „Man kann den Penis als Wetterfahne des Herzens bezeichnen“, erklärt Experte Schloën. Wenn Sie keine 20 oder 30 mehr sind und über einen längeren Zeitraum unter Problemen mit der Erektionshärte leiden, sollten Sie unbedingt auch den restlichen Körper durchchecken lassen. Das Organ, das andernfalls als Nächstes betroffen sein könnte, ist Ihr Herz. „Potenzprobleme treten typischerweise 2 Jahre vor den Herzproblemen auf, weil die Gefäße im Penis kleiner und deswegen empfindlicher sind als die Koronargefäße des Herzens“, warnt Schloën. Wer sich vom Arzt einfach ein Potenzmittel verschreiben lässt, der kann zwar in der Regel wieder aktiv Geschlechtsverkehr betreiben, läuft aber Gefahr, wenige Jahre danach einen tödlichen Infarkt zu erleiden. Ähnliches gilt für eine Verengung der Halsschlagader, die Ihr Gehirn mit Blut versorgt. Auch sie kann kurz nach den Schwellkörpergefäßen verstopfen. Bei Angina Pectoris, also Schmerzen in der Brust, die durch mangelnde Durchblutung des Herzens verursacht werden, tritt in 70 Prozent der Fälle vorher bereits eine Impotenz als Warnsignal auf. Gehen Sie also unbedingt zum Urologen, wenn die Erektionsschwäche über einen Zeitraum von mehreren Wochen anhält! Ein guter Urologe wird Sie – falls nötig – auch gleich zum Kardiologen schicken.

2. SYMPTOM

SEIN URIN SIEHT RÖTLICH AUS

Vielleicht haben Sie ja nur Rote Bete gegessen. Aber wenn nicht, dann sollten Sie einen genaueren Blick auf die Sache werfen. Denn es könnte sich um Spuren von Blut handeln.

Diagnose: „Blut im Urin kann verschiedene Ursachen haben“, erklärt Urologe Schloën. „Meist steckt eine Erkrankung der Niere oder der Blase, manchmal aber auch der Prostata dahinter.“ In Frage kommen Nierensteine, Blasensteine, Blasenentzündung, Blasenkrebs oder Prostataentzündung. Deswegen wird der Arzt erst untersuchen, ob die rötliche Färbung tatsächlich durch Blut ausgelöst wurde. Dies geht leicht mit einem Teststreifen. Anschließend kann der Urologe eine Blasen Spiegelung vornehmen. Dabei wird ein Schlauch mit einer Kamera durch die Harnröhre in die Blase geschoben. Dieser Vorgang macht zwar keinen Spaß, ist aber andererseits auch nicht wirklich schmerzhaft. Liegt eine Entzündung vor, lässt diese sich mit Antibiotika behandeln. Nierensteine lassen sich entweder zertrümmern und durch die Harnröhre herausmanövrieren. Oder man belässt sie an Ort und Stelle, solange sie nicht die Harnwege verstopfen und keine anderen Probleme verursachen. Übrigens können Spuren von Blut auch in der Spermaflüssigkeit auftauchen, was ein weiterer Hinweis auf eine Prostataentzündung sein kann.

3. SYMPTOM

ER HAT KEINE LUST

Kein großes Interesse mehr an Sex? Eine mangelnde Libido kann, ähnlich wie Impotenz, unterschiedliche Ursachen haben. Dazu gehören etwa auch Stress und Hormonmangel. **Diagnose:** Oft steckt ein ganz anderes Problem dahinter, dem man nicht so leicht auf die Schliche kommt, weil es sich im Schutze der Dunkelheit abspielt: nächtliche Atemaussetzer, in der Fachsprache auch obstruktive Schlafapnoe genannt. Bei dieser Erkrankung sind die Atemwege ähnlich wie beim Schnarchen blockiert, jedoch so gravierend, dass Sie über einen Zeitraum von mehr als 10 Sekunden überhaupt keine Luft mehr bekommen. In sehr schlimmen Fällen kann der Atemstillstand 1 Minute oder länger andauern. Weil Sie unter diesen Umständen niemals die Menge Schlaf bekommen, die Ihr Körper eigentlich braucht, sind Sie tagsüber müde und abgeschlagen. „Sie fühlen sich wie durch den Kakao gezogen“, beschreibt es Männerarzt Schloën. Mitverantwortlich ist auch der sinkende Sauerstoffgehalt im Blut. Bis zu 11 Prozent des lebenswichtigen Atemgases fehlen in den Arterien und dementsprechend im Gehirn, in der Muskulatur und anderen Organen. 80 Prozent aller von Schlafapnoe betroffenen leiden unter Übergewicht. Das heißt, wer abnimmt,

DIE OBERFLÄCHE IHRES KRONPRINZEN FÜHLT SICH TAUB AN? VIELLEICHT IST DIE URSACHE DAFÜR EIN VITAMINMANGEL

schaltet damit einen wichtigen Risikofaktor aus. Große Mengen Bauchfett senken zudem den Spiegel des männlichen Hormons Testosteron im Blut, wodurch die Lust auf Sex zusätzlich sinkt. Das bedeutet: Specken Sie ab! Dann schlagen Sie 2 Fliegen mit einer Klappe.

4. SYMPTOM

SEINE SPITZE IST GESCHWOLLEN

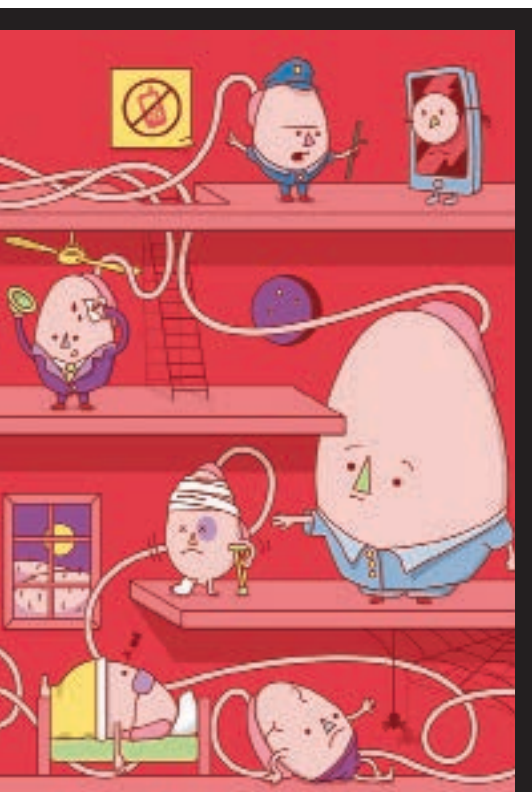
Nein, nicht so geschwollen, wie Sie denken. Sie ist entzündet, rot, brennt. Der medizinische Fachbegriff dafür lautet Balanitis. Normalerweise ist das ein Zeichen von mangelnder Hygiene: Bakterien, Viren oder Pilze besiedeln die Eichel und vermehren sich. Männer mit einer Vorhautverengung sind besonders gefährdet, weil die Reinigung erschwert ist.

Diagnose: Manchmal steckt jedoch etwas anderes dahinter. Möglicherweise ist der Blutzuckerspiegel zu hoch. „Diabetiker neigen eher zu solchen Infekten“, sagt Mediziner Schloën. Laut einer Untersuchung sogar 3-mal so oft wie Nicht-Diabetiker. Ohne dass Sie es merken, könnte eine Zuckerkrankheit im Anmarsch sein. Gehen Sie daher ab 35 Jahren regelmäßig zur Vorsorgeuntersuchung beim Hausarzt. Er bestimmt den Blutzuckerspiegel im Rahmen eines Blutbilds und kann Sie rechtzeitig warnen, wenn die Werte verdächtig hoch sind.

5. SYMPTOM

ER IST UNSENSIBEL

Gemeint ist eine Gefühllosigkeit im wahrsten Sinne des Wortes. Der Penis empfindet dann »



UND WIE GEHT ES IHREN HODEN? 4 PFLEGE-TIPPS

Kühl aufbewahren In den Hoden herrscht idealerweise eine Temperatur von 34 bis 35 Grad Celsius, deutlich niedriger als im Rest des Körpers. Dies ist unerlässlich für eine reibungslose Spermienproduktion. Arbeiten Sie deswegen nicht dauerhaft mit einem heißen Laptop auf dem Schoß und fahren Sie nicht stundenlang mit Sitzheizung Auto.

Ausgiebig ruhen Wer weniger als 8 Stunden pro Nacht schläft, riskiert einen Anstieg der Stresshormon-Konzentration und ein Sinken der Testosteronwerte im Blut. Die Hoden benötigen für die Spermienreifung jedoch eine besonders hohe Konzentration des männlichen Geschlechtshormons. Deshalb gönnen Sie sich die Zeit in den Federn!

Smart telefonieren Selbst unter Experten ist es umstritten, ob ein Handy in der Hosentasche negativen Einfluss auf benachbarte Hoden hat. Solange die Studienlage unklar ist, tragen Sie es besser in der Gesäßtasche.

Klimaanlage reparieren Haben Sie eine merkwürdige Beule oder sogar Schmerzen am Hodensack? Dann könnte eine Varikozele dahinterstecken, eine Art Krampfader im Venennetz, das beide Hoden umgibt. Diese Gefäße dienen der Kühlung. Stockt der Blutfluss, steigt die Temperatur. Die Varikozele tritt auf Grund des Verlaufs der Venen meist links auf. Klappt es nicht mit dem Kinderkriegen, dann sollten Sie eine Behandlung (zum Beispiel Verödung) in Erwägung ziehen.

EINIGE MÄNNER KOMMEN SPÄTER, ANDERE GAR NICHT – ALLES ANZEICHEN FÜR PROBLEME, DIE NOCH TIEFER LIEGEN

weniger bei Berührung. Wenn Sie nicht gerade eine Betäubungscreme gegen vorzeitigen Samenerguss aufgetragen haben, kommen 2 weitere mögliche Ursachen in Betracht.

Diagnose: Erstens, erneut Diabetes. Die Zuckerkrankheit kann eine so genannte Polyneuropathie auslösen. Dabei handelt es sich um eine Schädigung des peripheren Nervensystems, bei der auch an anderen Körperstellen Taubheitsgefühle sowie Kribbeln oder Brennen auftreten. Häufig tauchen die Symptome zuerst an Füßen oder Händen auf. Beispielsweise beginnen sie in den Zehen und breiten sich dann über den ganzen Fuß und andere Körperteile aus. Wie bei der entzündeten Eichel sollte der Arzt die Diabetes-Option im Hinterkopf haben und den Blutzuckerspiegel testen. Zweite mögliche Ursache der Gefühlsarmut ist ein Mangel an Vitamin B12. Dieses Vitamin wird vom Dünndarm aufgenommen, daher können chronische Darmerkrankungen wie Morbus Crohn hinter den Symptomen stecken. „Auch junge Männer können davon betroffen sein“, warnt Experte Schloën. Häufig tritt die Erkrankung zwischen dem 15. und dem 35. Lebensjahr auf. Weitere Anzeichen sind etwa Bauchschmerzen und Durchfall. Übrigens liefert eine vegetarische Ernährungsweise weniger Vitamin B12 als der Speiseplan eines Allesessers. Der Nachteil ist in der Regel aber nicht so gravierend, dass er sich durch Penis-Taubheit bemerkbar macht. Falls doch, sollten Sie das Vitamin supplementieren, mit Tabletten aus der Apotheke.

6. SYMPTOM

ER MUSS OFT AUFS KLO

Der Klassiker bei Männern jenseits der 40. In dem Alter beginnt bei vielen die Prostata zu wachsen, kommt den Harnwegen in die Quere.

Diagnose: „Die Harnröhre verläuft durch die Prostata wie ein Tunnel durch einen Berg“, erklärt Urologe Schloën. Wird der Tunnel zugeschüttet, dann läuft der Urin nicht mehr ungehindert ab. Die Blase wird beim Pinkeln nie ganz leer, und dementsprechend stellt sich schon nach kurzer Zeit erneuter Harn-drang ein. Zudem versucht der Körper, das Problem zu kompensieren, indem er die Muskulatur der Blasenwand verstärkt. Dies trägt zusätzlich zum Harn-drang bei. Glücklicherweise handelt es sich bei dieser Form der Prostata-Vergrößerung um gutartiges Wachstum, nicht um Krebs. Bei Krebs wächst die Prostata zwar auch, aber nicht in Richtung der in der Mitte liegenden Harnröhre, sondern meistens im außen liegenden Randbereich. Im frühen Stadium der Benigenen Prostata-Hyperplasie, wie die gutartige Vergrößerung im Fachjargon heißt, helfen oft rezeptfreie Mittel aus der Apotheke wie beispielsweise Sägepalm-Extrakt. Sind die Symptome jedoch zu weit fortgeschritten, ist in vielen Fällen eine operative Behandlung notwendig.

7. SYMPTOM

IHM MANGELT'S AN HÖHEPUNKTEN

Die meisten Männer ärgern sich nicht übers Zuspätkommen, sondern über das Gegenteil, nämlich vorzeitigen Samenerguss. Es gibt aber eine Minderheit, die würde gern früher kommen – oder überhaupt mal wieder ejakulieren.

Diagnose: Der Grund für die Ebbe kann im Gehirn liegen. „Ein hoher Serotoninspiegel hat orgasmusbremsende Wirkung“, erläutert der Experte. Serotonin ist ein Botenstoff, der im Zentralnervensystem Signale übermittelt. Wer viel davon hat, fühlt sich zufrieden und ausgeglichen. Deswegen wird Serotonin oft als Glückshormon bezeichnet. Weil es eine solche positive Wirkung hat, nutzen Ärzte es als Mittel gegen Depressionen. Die zugehörigen Medikamente sind so genannte Selektive Serotonin-Wiederaufnahmehemmer (englische Abkürzung: SSRI). Schloën: „Männer, die diese Mittel einnehmen, leiden oft unter ausbleibendem Orgasmus.“ Wenn Sie betroffen sind, sprechen Sie mit Ihrem Arzt über mögliche alternative Behandlungen gegen Depression. Mit etwas Glück ist aber auch einfach nur Ihre Ejaculatio praecox damit behoben. ■