

# GENERATION **plus+**

DAS MAGAZIN FÜR DIE BEST AGER DER REGION GÖTTINGEN UND UMGEBUNG

4. JAHRGANG | 5-2012 | OKT.-NOV.

**REBECCA SIEMONEIT-BARUM** – EIN ALLROUND-TALENT

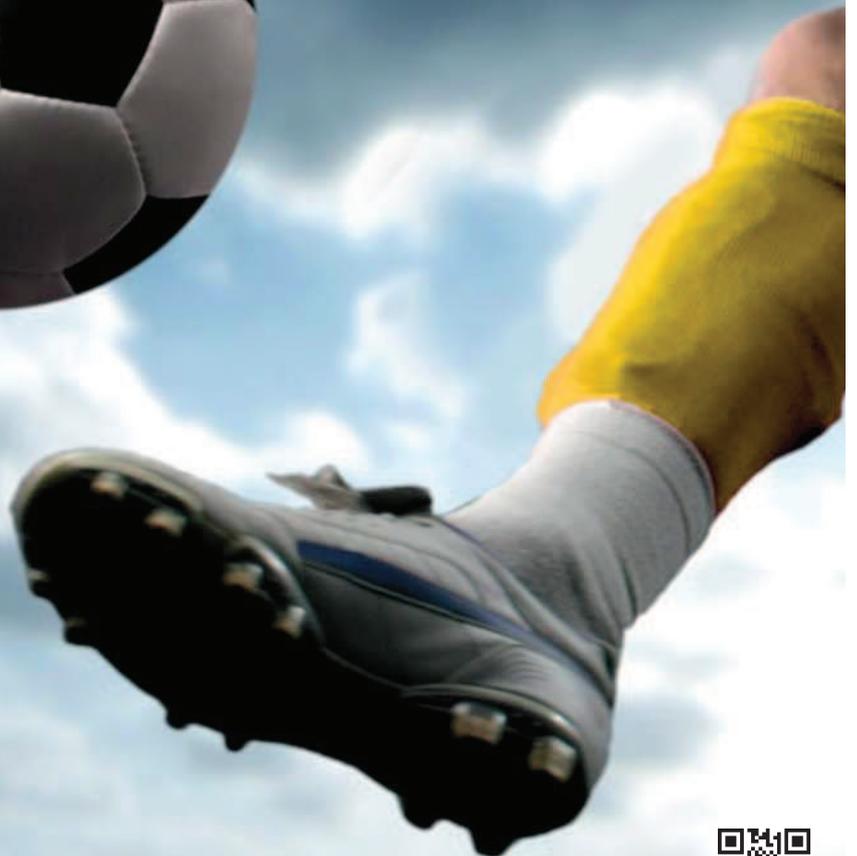
DER GRÜNE STAR

**FRÜHERKENNUNG** IST ÄUSSERST WICHTIG

**VERLOSUNG:** 2 x 2 KARTEN FÜR „**SCHWANENSEE**“

**RSV GÖTTINGEN 05** –

HÖHERKLASSIGER FUSSBALL IN GÖTTINGEN?





## VERANTWORTUNG FÜR DIE FAMILIENPLANUNG ÜBERNEHMEN



Dr. Heribert Schorn  
Urologe am Gänseliesel  
in Göttingen

„Dass die wichtigsten Dinge durch Röhren getan werden“, notierte Lichtenberg. „Beweise erstlich die Zeugungsglieder, die Schreibfeder und unser Schießgewehr“ fährt er fort und delegiert sodann das Urteil: „Ja, was ist der Mensch anders als ein verworrenes Bündel Röhren?“

[GP/dr.s]. Irgendwann stellt sich für viele Paare die Frage, wie es mit der Verhütung weitergehen soll. Das Paar möchte sein Vergnügen genießen, aber das Risiko einen (verspäteten) Nachwuchs zu zeugen ist immer noch vorhanden. Kondome erweisen sich als oft als Spaßbremse; die „Pille“ birgt ernsthafte Risiken für die älter werdende Partnerin. Eigentlich ist es nun an der Zeit für den Mann, nun endlich die Verantwortung für die weitere Familienplanung zu übernehmen. Aber wir reden hier auch über

Männer, die bisweilen selber schon ernsthafte Probleme bekommen, wenn sie den Familienhund zur Kastration bringen sollen. Aber Stopp: Wir reden hier über die Sterilisation des Mannes und nicht über die Kastration!

### Wo ist der Unterschied?

Bei der Sterilisation, oder auch Vasektomie, werden lediglich die Samenleitungen von den Hoden zur Prostata unterbrochen. Die Hoden und Hormonlieferanten selbst bleiben völlig unangetastet. Da die Samenflüssigkeit weiter in der Prostata erzeugt wird, bleibt der Samenerguss in Menge und Aussehen völlig unverändert. Lust- und Erektionsstörungen nach einem solchen Eingriff kommen vor, beruhen dann aber immer auf psychologischen Ursachen.

Eine Sterilisationsvasektomie ist heute ein für den Betroffenen meist völlig folgenloser Eingriff. Nur sehr selten treten in der Folgezeit leichtere Beschwerden im Bereich der Hoden auf. Egal wie gut der Operateur ist, die Natur versucht sich immer selber zu

helfen: Ungefähr bei einem Mann von 200 Operierten kommt es in den ersten Monaten zu einer spontanen Rekanalisation, das bedeutet, dass sich die Samenleiter von selber bei der Heilung wieder verbinden. Eine Erfolgskontrolle der Operation wird somit notwendig: Nach zwei und vier Monaten sollte eine Samenprobe zur Untersuchung abgegeben werden. In diesen beiden Proben sollten keine Samenfäden mehr nachweisbar sein. Erst danach ist ein ungeschützter Verkehr ohne Fortpflanzungsrisiko möglich. Der vergleichbare Eingriff bei der Frau hat zwei Nachteile. Die Rekanalisationsrate ist deutlich höher und der „Erfolg“ der Operation ist nicht wie beim Mann nachprüfbar. Dennoch sollte der Entschluss zu dieser Maßnahme wohl überlegt sein: Man(n) sollte schon sicher sein, dass er mit seiner Fortpflanzung abgeschlossen hat.

### Endgültig?

Psychologisch wichtig ist die Tatsache, dass eine Sterilisationsvasektomie durchaus mit sehr hoher Wahrscheinlichkeit rückgängig gemacht werden kann, wenn man sich an

ein ausgewiesenes Zentrum wendet, welches einen solchen Eingriff schon öfter durchgeführt hat. Ein Referenzzentrum ist beispielsweise die Klinik von Prof. Schwarzer in Freising. (<http://www.refertilisieren.de/>). An dieser Stelle soll nicht unerwähnt bleiben, dass die Vasektomie seit Anfang 2004 von den Patienten selber bezahlt werden muss. Mit den beiden erforderlichen Nachkontrollen sind ca. 500 Euro einzuplanen. Eine operative Wiederherstellung der Fertilität kann leicht das Zehnfache dieses Betrages kosten.

### Wie wird nun operiert?

Früher wurden die Samenleiter mit größeren Schnitten in den Hodensack aufgesucht und dort unterbunden. Dieses Verfahren führte oft zu länger bestehenden Schmerzen und Problemen. Heute wird fast nur noch eine mehr oder weniger abgewandelte Form der „non scalpell vasectomy“ durchgeführt. Hierbei werden beide Samenleiter direkt unter der Haut des Hodensacks mit einem chirurgischen Instrument fixiert und außerhalb des Hodensacks freipräpariert und durchtrennt. Die Hautschnitte sind meist nur 3-4 mm groß. Es werden ca. 2-3 cm des Samenleiters entfernt und die verbleiben-

den Enden werden koaguliert („elektrisch verlötet“) und wie ein Spazierstockgriff umgenäht und verschlossen. Trotz aller Sorgfalt verbindet sich in den nächsten Wochen ungefähr ein Samenleiter auf 200 Operationen wieder. In diesem Fall sollte eine Zweitoperation mit noch großzügiger Entfernung durchgeführt werden.

Obwohl der Eingriff nur unter einer örtlichen Betäubung durchgeführt wird, ist er fast völlig schmerzfrei. Auch in der Folge treten meist nur leichte Beschwerden wie nach dem Aufprall eines Fußballs auf. Meist sind diese leichten Beschwerden nach einigen Tagen völlig abgeklungen. Auf größere körperliche Belastungen sollte dennoch in den ersten Tagen nach der Operation verzichtet werden.

Obligatorisch muss ich an dieser Stelle (sonst gibt es böse Leserbriefe) darauf hinweisen, dass eine Sterilisationsvasektomie nur vor ungewolltem Nachwuchs aber nicht vor Geschlechtskrankheiten schützt. Vor letzterem schützen den Mann nur ein Kondom und seine Vernunft.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen wie immer viel Spaß am Leben und eine schöne Vorweihnachtszeit.



## MÄNNER UNTER STROM

DAUERSTRESS KANN ERHÖHTEN MAGNESIUMBEDARF NACH SICH ZIEHEN

[djd/pt]. Im Job stehen viele Männer gehörig unter Dampf. Meetings, Konferenzen und Telefonate lassen kaum Zeit für eine Verschnaufpause. Außer Kaffee und einem schnellen Imbiss ist angesichts des straffen Terminkalenders wenig drin. Doch selbst am stärksten Mann gehen unregelmäßige Essgewohnheiten, Hektik und Stress nicht spurlos vorüber. Magendruck, Sodbrennen oder Gastritis können die Folgen der Dauerbelastung sein. Allerdings wird den Warnsignalen in den meisten Fällen wenig Beachtung geschenkt. Um Abhilfe zu schaffen, werden die stressbedingten Beschwerden oft mit sogenannten Protonen-Pumpen-Hemmern unterdrückt und die Bildung von Magensäure blockiert.

Über einen längeren Zeitraum können diese Säureblocker jedoch zu einem Magnesium-

mangel führen. Experten vermuten, dass die konstante Absenkung der Magensäure über mehrere Monate die Magnesiumaufnahme hemmt. Da ein Mangel an dem Mineralstoff Stoffwechselerkrankungen begünstigen kann, sollten Betroffene auf mögliche Symptome achten.

Nervosität und Konzentrationsschwäche, verminderte Leistungsfähigkeit und Reizbarkeit können erste Anzeichen dafür sein.

Verspannungen der Nacken- und Schultermuskulatur, Zuckungen des Augenlids und Wadenkrämpfe sind weitere Indizien. Sogar das Auftreten von Herzrhythmusstörungen wird mit einer Magnesiumunterversorgung in Verbindung gebracht. Unter [www.diasporal.de](http://www.diasporal.de) gibt es nähere Informationen und eine Broschüre zum Download.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) hat das Magnesium-Soll eines Erwachsenen auf täglich 300 bis 400 Milligramm festgelegt. Bei Stressbelastung und Medikamenteneinnahme sollte die Zufuhr entsprechend höher liegen.

Doch die meisten Männer bevorzugen Currywurst oder Schnitzel gegenüber magnesiumhaltigen Vollkornprodukten und Nüssen.

Experten raten daher zur ergänzenden Versorgung mit einem Präparat aus der Apotheke, wie Magnesium-Diasporal 400 Extra direkt. Das Direktgranulat im praktischen Stick passt in jede Anzugtasche und kann unterwegs, im Auto oder im Flieger schnell und ohne Flüssigkeit eingenommen werden.