

Ein längeres Kapitel heißt „Let's talk about Sex“. Der Ulmer Arzt Dr. Horst Hohmuth nennt die Dinge beim Namen, aber schließlich hat er auch ein „modernes Aufklärungsbuch“ geschrieben: „100 Fragen an deinen Urologen“ (Riva-Verlag).

Auf 240 Seiten äußert er sich zu Sexualität, Prostata, Hormonen, Vorsorge und Genitalbeschwerden. Gut verständlich geschrieben, geht es darin um Männergesundheit in allen Lebensphasen, um Körper und Seele.

Der 66-Jährige kommt aus Bamberg, hat in Italien und Erlangen studiert. Seit 1994 aber lebt und praktiziert er in Ulm, seine Praxis ist im Geschwister-Scholl-Haus. Und auch dort am Schreibtisch nimmt er kein Blatt vor den Mund.

Herr Dr. Hohmuth, es geht in Ihrem Buch darum, die Dinge beim Namen zu nennen. Sie beantworten „100 Fragen an deinen Urologen“. Was ist Ihr Anliegen?

Horst Hohmuth: Mein Leitspruch lautet: Vorsorge ist besser als Nachsorge! Im alten China haben Ärzte ihr Geld für ihre gesunden Patienten bekommen, die Kranken lagen ihnen auf der Tasche – im Gegensatz zur modernen Medizin, in der Prävention zu kurz kommt und man das Geld mit Kranken verdient. Deshalb meine Themen: Wie kann ich durch einen geeigneten Lebensstil und gesunde Ernährung meine Krankheitsrisiken reduzieren? Welche Rolle spielt Sexualität für die Gesundheit? Die Inhalte sind geprägt durch meine besondere Ausbildung als Urologe, Sportmediziner und Androloge, wenn es um Hormone, Fruchtbarkeit sowie sexuelle Leistungsfähigkeit und Funktion geht. Aufklärung und Bedeutung der Vorsorge sind mir wichtig. Mein Buch soll außerdem als Vorbereitung für den Besuch beim Urologen dienen.

Wie brechen Sie das Eis im Gespräch mit Ihren Patienten?

Das wurde schon Ende der 90er Jahre durch die Einführung von Viagra gebrochen. Zuvor war es ein scham- und tabubesetztes Thema, Viagra hat ein Tor aufgestoßen. Selbst betagte Patienten sind viel offener, lockerer geworden und sprechen von sich aus Sexualität an. Dass auch ein 80-Jähriger Bedürfnisse hat, sexuell mit seiner Frau aktiv zu bleiben. Natürlich geht es in Gesprächen ebenso um sexuelle Leistungsfähigkeit, auch das gehört zur urologischen Vorsorge.

Sind wirklich alle so locker?

Einerseits ist das Gebiet schon schambesetzt, andererseits haben wir eine pornografisierte Gesellschaft ohne Tabus. Alles akzeptiert, alles verfügbar. Trotzdem tun sich Fragen auf – von der frühen Phase der Adoleszenz, der Selbstfindung, bis ins Alter. Und das Überangebot zur Schau gestellter Sexualität führt zu Überforderung, zu Problemen, weil dadurch der emotionale Bezug verlorengeht.

Leistungsdruck spielt in unserer Gesellschaft eine große Rolle. Anscheinend auch im Bett.

Ein absolut wichtiges Thema. Der Druck wird auch erzeugt durch falsche Vorstellungen und ein falsches Selbstverständnis der sexuellen Leistungsfähigkeit, was gerade über Pornos suggeriert wird. Da geht es ja immer ewig und zehnmal hintereinander. So wird man fehlgeleitet, denn was man da sieht, ist nicht die Realität, die Darsteller sind entsprechend gedopt und vorbereitet.

Wie sieht die Realität aus?

Viel einfacher. Manche kommen unglücklich zu mir, weil es halt nicht eine halbe Stunde gedauert hat. Das ist völliger Quatsch. Es geht ja nicht nur um Länge, sondern um Intensität, um die emo-

tionale Ebene in der Sexualität, die bei manchen Patienten zu kurz kommt.

Apropos Länge. Noch so ein heikles Thema...

Ja, immer wieder kommen Patienten und glauben, ihr Penis sei zu kurz. Aber der sogenannte Mikropenis ist eine Rarität. Es gibt eine große Spannbreite, man sollte nicht so viel über Zentimeter reden, es ist alles normal. Häufig verschwindet der Penis in einer Fettschürze, aber bei diesem „burried penis“ hilft schon oft ein wenig Gewichtsabnahme, etwas Training. Mein früherer Chef, Prof. May, hat das auf den Punkt gebracht: „Lieber klein und fleißig als lang und faul!“

Und zu lang?

Das gibt es natürlich. Und auch Beziehungen, in denen die Partnerin darunter leidet. Da geht es dann eher ums Aufklären über Sexualpraktiken. Denn einen Penis verkürzen kann man nicht, ohne seine Funktion außer Kraft zu setzen.

Aber Verlängern oder Vergrößern geht schon?

Ein schwieriges Thema. Was da angeboten wird im Internet an OPs, beeinträchtigt oft die Stabilität des Penis, daraus resultiert eine erhöhte Verletzungsgefahr. Was man nehmen kann, wenn man denkt, man muss da irgendwas unternehmen, ist die Vakuum-Pumpe. Das ist nichts anderes als Penis-Stretching. Es geht aber auch um regelmäßige Erektionen – am besten ist dafür regelmäßige sexuelle Aktivität. Regelmäßige Durchblutung dehnt den Schwellkörperapparat und führt zu einem Stretching. Riesensprünge sind so nicht möglich, aber man kann durchaus die Dehnungsbereitschaft erhöhen. Ich warne aber vor diesen ganzen Vorrichtungen wie Penisstreckern: viel Aufwand, belastend und nicht zum entsprechenden Ziel führend.

Viagra haben wir schon gestreift. Was ist da der Stand der Dinge?

PDE-5-Hemmer sind der Standard bei der Behandlung von Erektionsstörungen. Das ist eine ganze Medikamentengruppe mit unterschiedlichen Wirksamkeiten, Anflutzeiten, Halbwertszeiten. Aber vorher müssen immer Vorerkrankungen oder Kontraindikationen ausgeschlossen werden, die zu Komplikationen führen könnten. Potenzmittel übers Internet zu bestellen, ist gefährlich. Das kann im schlimmsten Fall zu schwersten Komplikationen mit Blutdruckabfall führen. Sex ist moderater Leistungssport. Wenn man die Treppen ohne Atempause nicht mehr hochkommt, darf man auch nicht mit Viagra ins Rotlichtmilieu gehen und sich überlasten. Für den gesunden Mann, ohne Vorerkrankungen, der unter Erektionsstörungen leidet, sind in der Regel PDE-5-Hemmer wie Viagra und Co. kein Problem.

Kommen wir zur Masturbation.

Gehört zu einer normalen Sexualität. Es ist wichtig, dass Männer regelmäßig ejakulieren. Egal, ob

durch Verkehr oder nach dem Motto: selbst ist der Mann. Ejakulationen sind für die Prostata gut, da sie für 80 Prozent der Spermaproduktion verantwortlich ist. Die regelmäßige Entleerung durch Ejakulation fördert die Prostatagesundheit. Die durch fernöstliche Philosophie geprägte Vorstellung, jeder Tropfen Sperma sei ein Verlust an Energie, führt dazu, dass teilweise die Prostata verkalkt und chronische Beckenschmerzen auftreten. Deshalb gilt: Regelmäßige Ejakulation senken das Risiko für Prostatakrebs, fördern die Gesundheit des Mannes und erhalten die Sexualfunktion.

Da war ein weiteres gutes Stichwort: der männliche Beckenboden. Gibt es noch immer so viel aufzuklären?

Die Funktion des Beckenbodens ist elementar wichtig. Zum einen für die Kontinenz. Aber auch für den Erregungsablauf und die sexuelle Ausdauer spielt er, neben der Herz-Kreislauf-Funktion, eine entscheidende Rolle. Die Wahrnehmung des Orgasmus hängt auch mit der Beckenbodenkontraktion zusammen. Es ist gut,

wenn man seine Spannkraft und seine Muskelkraft erhält.

Sie haben 30 Jahre Berufserfahrung. Gibt es etwas, dass sich in dieser Zeit völlig verändert hat?

Ein zentrales Erlebnis war für mich als junger Arzt der Auftritt des Kollegen Dr. Giles Brindley auf dem amerikanischen Urologenkongress 1983 in Las Vegas. Er hat damals die Penis-Spritze im Selbstversuch vor wissenschaft-

„Das Überangebot zur Schau gestellter Sexualität führt zu Überforderung.“

lichem Publikum vorgestellt. Wer bis dahin zum Arzt kam und sagte, er kriege keine Erektion mehr, hörte die saloppe Antwort: Suchen Sie sich eine neue Freundin. Dr. Brindley hat vor 600 erstaunten Fachleuten seinen Hosenschlitz geöffnet, sein Glied rausgeholt und sich die Spritze verabreicht – 20 Minuten später stand er mit holzhart erigiertem Penis da. Es gab Standing Ovationen. Wir haben durch dieses einschneidende Ereignis mit dieser Therapie begonnen, die ein Segen für betroffene Patienten werden sollte. Die Skat-Spritze (Schwellkörper-Auto-Injektions-Therapie) gibt es noch heute.

Das hat schnell viel verändert?

Es war ein Aha-Erlebnis, ein Game-Changer. Als ich nach Ulm kam, wurde hier eine große klinische Studie durchgeführt, und es gab eine Annonce in der Zeitung von einem Neu-Ulmer Pharmaforschungsunternehmen: Probanden für neues Potenzmittel gesucht. Daraufhin ist die Telefonzentrale des Unternehmens zusammengebrochen.

Sie schreiben, nicht jeder kann Picasso oder Mick Jagger sein, aber ein



„Viagra hat das Eis gebrochen“

Medizin Der Ulmer Dr. Horst Hohmuth hat das Buch „100 Fragen an deinen Urologen“ geschrieben. Offen setzt er sich mit Sexualität und Gesundheit auseinander, mit Prävention und Pornografie, mit Aufklärung und gesundem Altern. *Von Magdi Aboul-Kheir*

vitales Älterwerden ist möglich. Was sollte jeder Mann tun?

Auf die vier Säulen der Männergesundheit achten: Prävention, gesunde Ernährung, regelmäßige sportliche und sexuelle Aktivität.

Dann mal los, erstens Prävention.

Für viele Männer ist der Körper wie ein Auto, die fahren erst in die Werkstatt, wenn das rote Licht leuchtet. Solange sie nichts spüren, wird schon nichts sein. Das ist aber gerade bei der häufigsten Krebserkrankung der Männer, dem Prostatakarzinom, schwierig, weil man das erst spürt, wenn es fortgeschritten ist. Also ab Mitte 40 zur Vorsorge! Und bei den jungen Männern gibt das Risiko für Hodentumoren. Die Risiko-Altersgruppe ist 16 bis 45, deshalb sollte jeder junge Mann einmal in Monat seine Hoden abfühlen, auf die Oberfläche achten und sich bei Verhärtungen untersuchen lassen.

Zweitens gesunde Ernährung.

Wir wissen, dass die Grundzüge der mediterranen und südasiatischen Küche das Krebsrisiko senken. Eine Vielzahl an antioxidativen Pflanzenstoffen haben auf die Senkung des Prostatakrebs-Risikos einen eindeutigen Einfluss. Ich habe in meinem Buch ausführlich darauf Bezug genommen. Und die früher belächelten Kürbiskerne haben einen wachstumshemmenden Effekt auf die Prostata. Man sollte aufs Gewicht achten, aber natürlich auch das Leben genießen – eben alles in Maßen.

Drittens sportliche Aktivität.

Dreimal die Woche je eine halbe Stunde Kraft- und eine halbe Stunde Ausdauertraining. Egal, ob Fahrrad oder Ergometer, joggen oder rudern. Am besten beim Laufen Sprint-Etappen einlegen. Und beim Krafttraining: egal, ob nur Eigengewicht oder Eisenhebeln. Die Muskelmasse hat wesentlichen Einfluss auf den Grundumsatz, der wiederum wichtig ist für die hormonelle Gesundheit.

Bleibt die sexuelle Aktivität.

Was gut ist für den Kreislauf, ist gut für die Potenz. Es geht um Durchblutung, deswegen ist auch alles schlecht, was die Durchblutung in der Peripherie mindert, Rauchen, Stress, Kälte. Was die sexuelle Aktivität betrifft: Use it or lose it! Der Penis ist ein Muskelgefäßorgan. Der Schwellkörper muss regelmäßig gedehnt werden. Die Durchblutung mit frischem arteriellen Blut bei der Erektion versorgt den Schwellkörper mit Sauerstoff und erhält die Elastizität der Gefäße. Die nächtlichen und morgendlichen Spontanerektionen sind wie ein Probelauf der Natur. Durch eine geeignete Lebensweise kann man all das günstig beeinflussen.

Noch etwas vergessen?

Der Sexualität Raum und Zeit geben! Wenn man in der Partnerschaft so nebeneinander herlebt, jeder macht seinen Job und ist immer müde, entfernt man sich. Also: sich Zeit für Sex nehmen, mit Erotik auseinandersetzen, auch mal gemeinsam kreative Spiele machen, Rollenspiele, Porno anschauen, was auch immer – einen erotischen Spannungsbogen aufrechterhalten, sonst flaut das alles ab. Eine Herausforderung, die lebenslanglich besteht.

Wenn das nicht zu privat ist: Schaffen Sie das auch selbst zu leben?

Ich versuche, mit gutem Beispiel voranzugehen. Ich bin ein Freigeist. Menschen sind nicht in Fußfesseln geboren und das sollte auch so bleiben. Ich bin geprägt durch die Zeit von Woodstock und Bhagwan in Pune, Indien, der feststellte: Liebe ist nur zwischen unabhängigen Menschen möglich. Das lebe ich. Man muss seine Sexualität leben dürfen und sich nicht zu sehr gesellschaftlichen Zwängen unterwerfen.



Horst Hohmuth hat ein „modernes Aufklärungsbuch“ geschrieben.

respektvoller geworden, und das nimmt eine Last von ihnen.“

Fachmann auch für Transgender

„Wir sind ein Zentrum für Transgender mit einem Einzugsgebiet mit sicher über 150 Kilometern“, sagt Dr. Horst Hohmuth. Er habe schon seit vielen Jahren Transgender-Patienten in seiner Praxis, „aber es ist definitiv mehr geworden. Es wird mehr darüber gesprochen, und es ist bemerkenswert gut, wie unsere Gesellschaft zumindest eine offene Form der Kommunikation gefunden hat.“ Der Umgang sei mittlerweile nicht mehr tabuisiert: „Er ist

Früher habe die Suizidrate von Transgender-Menschen fast 50 Prozent betragen, das sei zum Glück Vergangenheit, betont der Ulmer Urologe. „Diese Menschen kommen immer noch unter Druck, die Selbstfindung der neuen Identität ist ein langer, schwerer Prozess“, führt Hohmuth aus. „Aber heute scheinen mir viele besser sozial eingebettet, da kommen auch Eltern mit, die unterstützen. Unsere Gesellschaft hat sich da enorm entwickelt.“