

## Hey, Mann, bleib gesund!





6–7

Sprechstunde

5 Fragen – 5 Antworten

4–5

Insiderwissen

Von starken Männern und weiblichen Leiden

10–11

Männerkrankheiten im Spotlight

Vom Hirn bis unter die Gürtellinie

12–13

Vorhofflimmern

Wenn das Herz aus dem Takt gerät

14

Ein Tag im Leben der Prostata

Wir bringen Licht ins Dunkel

15

Behandlung

Wie die gutartige Prostatavergrößerung behandelt wird

18–19

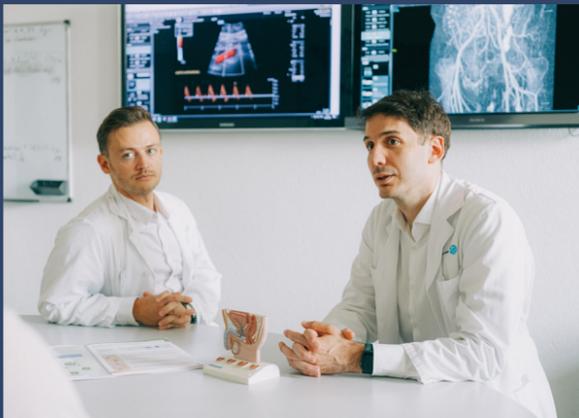
Im Gespräch

Fruchtbarkeit ist nicht nur Frauensache

16–17

Patientengeschichte

Warnsignale des Körpers



8–9

Erektionsstörungen

Wenn «Mann nicht kann»



**Impressum:** Herausgeberin: Kantonsspital Aarau AG | Ausgabe: 01 | 2023 | Redaktion, Konzept: Ralph Schröder (KSA), Tarja Zingg (Lumina Health) | Texte: Claudia Morach, Stefan Zingg, Tarja Zingg, Lena Rauh | Layoutgestaltung, Illustration: Debora Balmer (Lumina Health) | Realisierung: Lumina Health | Fotografie: S. 2–3, 6, 8, 15–19 Phil Wenger, S. 4 Getty Images Plus, freshfocus gmbh, S. 5 Denkmal Agentur GmbH, Ralph Schröder, Unsplash, S. 10–11 Stocksy, S. 12–13 Michael Orlik | Druck: In der Schweiz gedruckt auf FSC-zertifiziertem Papier durch ZT Medien AG | Auflage: 134 000, Nachdruck mit Genehmigung der Redaktion. Den Mitarbeitenden danken wir für die gute Zusammenarbeit.

## Gesundheit ist auch Männersache

«Die Gesundheit ist zwar nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts.» Das Zitat von Arthur Schopenhauer könnte heute nicht relevanter sein. In diesem Magazin rücken wir die Gesundheit des vermeintlich stärkeren Geschlechts – der Männer – in den Mittelpunkt. Dabei gehen wir über die typischen männerspezifischen Erkrankungen wie zum Beispiel jener der Prostata hinaus und geben Ihnen Einblicke in verschiedenste Aspekte der Männergesundheit.

Das Rollenbild des Mannes befindet sich zweifellos im Wandel. Die traditionellen Vorstellungen von Männlichkeit, die auf Stärke, Unabhängigkeit und Unterdrückung von Emotionen beruhen, werden zunehmend hinterfragt. In der heutigen Gesellschaft entwickelt sich ein Verständnis von Männlichkeit, das auf Offenheit, Gleichberechtigung und einem gesunden Umgang mit Emotionen basiert.

Es ist kein Geheimnis, dass Frauen hierzulande eine höhere Lebenserwartung haben als Männer. Warum ist das so? Was können wir Männer von den Frauen lernen? Ein gesunder Lebensstil spielt eine entscheidende Rolle für unsere körperliche und psychische Gesundheit und unser Wohlbefinden. Dazu gehören eine ausgewogene Ernährung, regelmässige körperliche Aktivität und genügend Schlaf. Zudem sind es Frauen gewohnt, Vorsorgeuntersuchungen wahrzunehmen. Und wir Männer? Viele von uns setzen sich (noch) zu wenig mit der Vorsorge auseinander. Dabei ist sie so



wichtig, um Gesundheitsrisiken oder mögliche Erkrankungen früh erkennen und behandeln zu können und so für eine gute und langanhaltende Lebensqualität zu sorgen.

Im Männergesundheitsmonat «Movember» (Zusammensetzung des engl. Wortes «Moustache» für Schnurrbart und dem Monat «November») zieren wieder Schnurrbärte die Gesichter zahlreicher Männer, um auf das wichtige Thema der Männergesundheit aufmerksam zu machen. Es ist also höchste Zeit, Tabus zu brechen und über Themen zu sprechen, die sich häufig auch unterhalb der Gürtellinie befinden.

Im aktuellen KSA Magazin sowie auf unserer Themenseite [maennergesundheit.ksa.ch](https://www.ksa.ch/maennergesundheit) informieren wir Sie über Vorsorgethemen für den Mann, räumen mit Gerüchten rund um Viagra und Alkoholkonsum auf, zeigen Behandlungsmöglichkeiten bei Haarausfall, Erektionsstörungen und eingeschränkter Fruchtbarkeit beim Mann auf und erklären, was Giraffen und Mäuse mit unserem Herzen zu tun haben. Ausserdem lassen wir einen Patienten seine Geschichte erzählen und stellen Ihnen die erste männliche Hebamme der KSA Gruppe vor.

Ich wünsche Ihnen – Männern wie auch Frauen – eine spannende Lektüre.

**Prof. Dr. med. Stephen Wyler**  
Chefarzt und Klinikleiter Urologie,  
Leiter Prostata- und uroonkologisches Zentrum

## Künstliche Intelligenz erkennt Prostatakrebs

Was lange als undenkbar galt, ist seit kurzem Realität: ein Computerprogramm, das Prostatakrebs in MRT-Aufnahmen (Magnetresonanztomographie) erkennen kann. Die Radiologie KSA ist besonders fortschrittlich und setzt auf künstliche Intelligenz (KI). KI-Programme werden heute bereits im medizinischen Alltag verwendet, um Hirnblutungen, Schlaganfälle und Lungenembolien zu erkennen. Jetzt arbeitet das Institut für Radiologie an einem Forschungsprojekt zur Früherkennung von Prostatakrebs. Ein spezielles Computerprogramm kann die Prostata auf MRT-Bildern genau identifizieren und analysieren. Dadurch kann die PSA-Dichte präzise berechnet werden, die ein wichtiger Faktor bei der Bewertung des Krebsrisikos ist. In Zukunft wird diese Technologie auch in der Lage sein, verdächtige Veränderungen in der Prostata zu erkennen. So unterstützt künstliche Intelligenz unsere Expertinnen und Experten und verbessert die Sicherheit der Diagnosen.

[ksa.ch/forschung](https://ksa.ch/forschung)



## Im Einsatz für starke Männer

Wussten Sie, dass das Zentrum für Sportmedizin am KSA eine Vielzahl von Vereinen und Verbänden sportmedizinisch betreut? Dazu gehören unter anderem die Nachwuchsteams des FC Aarau und das American-Football-Team Argovia Pirates. Bei den Argovia Pirates sind unsere Sportmedizinerinnen und Sportmediziner bei jedem Heimspiel mit von der Partie und kümmern sich um die verletzten Sportlerinnen und Sportler – sowohl während als auch nach den Spielen. Zusätzlich unterstützt das KSA Spital Zofingen seit 15 Jahren die Eishockeyspieler des EHC Olten in Fragen der Sportmedizin. Seit der Saison 2014/2015 fungiert es auch als Medical Partner des EHC Olten und betreut das gesamte Team vor und während der Eishockeysaison. Auch die Verbände Swiss Cycling und Swiss Surfing setzen bei der Betreuung ihrer Kaderathleten auf die Sportärztinnen und -ärzte des KSA.

Mehr zum Zentrum für Sportmedizin am KSA: [ksa.ch/sportmedizin](https://ksa.ch/sportmedizin)



Mehr Tipps und Insiderwissen auf unseren Social-Media-Kanälen oder [maennergesundheits.ch](https://maennergesundheits.ch)

## Hoden selber abtasten Check your balls!

Selbstchecks können Leben retten. Wer seine Hoden einmal im Monat abtastet, kann Gewebeveränderungen frühzeitig erkennen. Wissen Sie, wie Sie Ihre Hoden ganz einfach selbst untersuchen können? Der beste Zeitpunkt ist nach einer warmen Dusche. So geht's:



1. Betasten Sie Hodensack und Hoden mit der geöffneten Handfläche von unten und bewegen Sie sie leicht auf und ab. Haben sich die Grösse oder das Gewicht verändert?



2. Nehmen Sie die Hoden zwischen Daumen (oben) und Zeige- und Mittelfinger (unten) und rollen Sie sie hin und her. Die Hoden sollten sich weich anfühlen. Sind Unebenheiten oder Knoten zu spüren? Achtung: Erstastbar sind auch die Nebenhoden, die leicht mit einem auffälligen Befund verwechselt werden können.



3. Schauen Sie die Hoden im Spiegel an. Ist eine Schwellung zu sehen?

Wenn Sie beim Hodenabtasten Knoten oder andere Veränderungen bemerken, kontaktieren Sie bitte Ihre Hausärztin resp. Ihren Hausarzt oder Ihre Urologin resp. Ihren Urologen.



## «Leben mit Krebs» – Kino, Lesung und Theater

Im Rahmen der jährlichen Publikumsveranstaltung «Leben mit Krebs» führt die KSA Gruppe in Partnerschaft mit der Krebsliga Aargau und der Selbsthilfe Aargau im November 2023 zum ersten Mal eine kulturelle Eventreihe mit Kinofilm, Lesung und Theatervorführung durch. Im Fokus der Veranstaltungen steht immer der Umgang mit einer Krebserkrankung – sei es von Betroffenen selbst oder von Angehörigen. Von fachlicher Seite sind unsere Expertinnen und Experten, u. a. aus den Bereichen Psychoonkologie, Palliative Care oder Seelsorge, an den Veranstaltungen mit dabei.

**Mittwoch, 15. November 2023, 19.00 Uhr, Kino Ideal Aarau**  
Vorstellung Schweizer Dokumentarfilm «Chrigu» mit Podiumsdiskussion

**Dienstag, 21. November 2023, 19.00 Uhr, Stadtbibliothek Aarau**  
Lesung von Schweizer Schriftsteller Urs Faes mit Podiumsdiskussion

**Dienstag, 28. November 2023, 19.00 Uhr, Bühne Aarau**  
Theater Knotenpunkt Zürich mit dem Stück «Alles Liebe»

Der Eintritt zu den Veranstaltungen ist frei. Wir freuen uns, wenn Sie mit dabei sind.

Detailliertes Programm und Tickets: [ksa.ch/leben-mit-krebs](https://ksa.ch/leben-mit-krebs)



## Hendrik Rogner – erste männliche Hebamme am KSA

«Ein Privileg», so beschreibt der 28-jährige Hendrik Rogner seinen Beruf als Hebamme. «Dabei zu sein, wenn ein Kind zur Welt kommt. Das Vertrauen der Eltern zu spüren. Das macht mich immer wieder glücklich.» Hendrik Rogner ist der erste Mann in der Geschichte des Kantonsspitals Aarau, der als Hebamme arbeitet. Und die erste männliche Hebamme, die in der Deutschschweiz ausgebildet wurde.

Für werdende Eltern ist es selten ein Thema, dass die Hebamme ein Mann ist. «Manchmal habe ich schon das Gefühl, dass sie ein bisschen überrascht sind.» Aber in den allermeisten Fällen werde es gar nicht angesprochen. In seiner jungen Karriere hat Hendrik Rogner bereits über 300 Entbindungen begleitet. Davon waren 75 Kaiserschnitte und 14 Zwillingsgeburten. Hendrik Rogner ist eine von 60 Hebammen am Kantonsspital Aarau. Am KSA schätzt er besonders den Austausch im Team: «Es gibt immer wieder Situationen, bei denen man überrascht wird. Ich habe noch keine zwei Geburten erlebt, die auch nur ansatzweise gleich gewesen wären.» Die intensive Begleitung der Paare und der hohe Grad an Eigenverantwortung gefallen ihm besonders.



## Wenn Männer typisch weibliche Leiden haben

Einige Krankheiten, die typischerweise bei Frauen vorkommen, können auch bei Männern auftreten, wenn auch deutlich weniger häufig:

### 1. Brustkrebs

Obwohl Brustkrebs viel seltener bei Männern auftritt, können auch sie davon betroffen sein. Der Prozentsatz der Männer, die in der Schweiz an Brustkrebs erkranken, liegt bei weniger als einem Prozent.

### 2. Osteoporose

Osteoporose, eine Erkrankung, bei der die Knochen an Dichte verlieren, wird oft mit Frauen in Verbindung gebracht. Dennoch können auch Männer an Osteoporose erkranken, insbesondere im fortgeschrittenen Alter. Immerhin ein Fünftel aller Osteoporosefälle tritt bei Männern auf.

### 3. Essstörungen

Essstörungen wie Magersucht oder Bulimie werden häufig als Frauenkrankheiten betrachtet. Jedoch können auch Männer davon betroffen sein. Der genaue Anteil der Männer in der Schweiz, die von Essstörungen betroffen sind, ist nicht bekannt. Schätzungen gehen aber davon aus, dass etwa zehn Prozent der Menschen mit Essstörungen Männer sind.



**Prof. Dr. med. Stephen Wyler**  
Morgendliches Laufen in der Natur gibt ihm Energie für den ganzen Tag.

**Dr. med. Natalia Caballero**  
Findet Entspannung beim Malen mit Ölfarben.

**Dr. med. Tilmann Möltgen**  
Humor ist ihm sehr wichtig – denn er reduziert Stress und fördert das Wohlbefinden.

**PD Dr. med. Thomas Kuntzen**  
Hält sich in der Freizeit mit Joggen und Radfahren fit.

**Dr. med. univ. Pirmin Wolfsgruber**  
Als gebürtiger Südtiroler findet er Erholung in den Bergen.

## 5 Fragen – 5 Antworten

# Sprechstunde

### PD Dr. med. Thomas Kuntzen, wann wird Alkoholkonsum gesundheitsschädigend?

Alkoholkonsum bis ca. 12 g pro Tag für Frauen (0,33 l Bier oder 0,15 l Wein) und 24 g für Männer gilt als unschädlich, wobei die tolerierte Menge abhängig von der Körpermasse, dem Alter und Vorerkrankungen variiert. Regelmässiger Konsum höherer Mengen oder exzessiv höherer Konsum (mehr als 60–75 g) an einzelnen Tagen kann Gesundheitsschäden zur Folge haben.

Diese beinhalten neben Beschwerden wie Durchfall und saurem Aufstossen insbesondere Schäden an Leber und Bauchspeicheldrüse, Nervenschäden, Herzrhythmusstörungen sowie die Neigung zur Entstehung von bösartigen Tumoren, z. B. in Mund und Speiseröhre. Zu beachten ist, dass auch ein einmaliger übermässiger Konsum bei gesunden Personen eine akute Entzündung der Leber bis hin zum Leberversagen auslösen kann.

Daneben beeinträchtigen auch die psychischen Folgen der Abhängigkeit die Lebensqualität der Betroffenen. Bei Fragen oder Bedenken in Bezug auf den eigenen Alkoholkonsum ist empfohlen, die Hausärztin oder den Hausarzt zu kontaktieren.

### Dr. med. Natalia Caballero, was kann man bei Haarausfall tun?

Die Ursachen für Haarausfall sind sehr unterschiedlich und deswegen sind es auch die Behandlungsmöglichkeiten. Genetische Faktoren spielen eine wichtige Rolle, da sie die Grösse der Haarfollikel und den Haarwuchszyklus beeinflussen. Bei Männern ist die häufigste Ursache von Haarausfall die sogenannte androgenetische Alopezie (Haarausfall durch männliche Hormone). Sind keine Haarfollikel mehr vorhanden, ist eine Haartransplantation die einzige Option. Sind hingegen noch Haare vorhanden, besteht eine gute Chance auf eine erfolgreiche medizinische Behandlung.

Es gibt zwei grundlegende Behandlungsmöglichkeiten: Zum einen wirkt

das Medikament Minoxidil positiv auf das Wachstum und die Vermehrung der Haarfollikel. Zum anderen fördert Finasterid nicht nur das Haarwachstum, sondern erhöht auch die Dicke und Dichte der vorhandenen Haare. Weitere Behandlungsmöglichkeiten sind die Eigenbluttherapie, die Low-Level-Lichttherapie, Microneedling oder die Mesotherapie.

### Dr. med. univ. Pirmin Wolfsgruber, warum sterben Männer früher als Frauen?

Männer haben weltweit im Schnitt eine kürzere Lebenserwartung als Frauen. In der Schweiz liegt die durchschnittliche Lebenserwartung bei 85 Jahren für Frauen und bei 81 Jahren für Männer. Diese zählt zu den höchsten der Welt. Gute Wohn- und Lebensbedingungen, Bildung und der Zugang zu medizinischer Versorgung sind Hauptgründe dafür. Als mögliche Ursache für die unterschiedliche Lebenserwartung darf das insgesamt geringere Gesundheitsbewusstsein der Männer genannt werden, beispielsweise durch erhöhten Tabak- und Alkoholkonsum. Weitere Ursachen können die höhere Risikobereitschaft sowie die typischen Männerberufe sein, die häufig mit körperlich schädigender und gefahrgeneigter Arbeit einhergehen. Männer suchen auch weniger häufig ärztliche Hilfe auf als Frauen. Dieser Aspekt zeigt sich auch in der allgemeinen Krebsvorsorge. Insbesondere hier bedarf es guter Aufklärung in den ärztlichen Sprechstunden.

### Dr. med. Tilmann Möltgen, ist die Einnahme von Viagra gefährlich?

Stramme Blumenstengel durch Viagra!? Laut den Wissenschaftlern Lesham und Wills soll Viagra Schnittblumen in der Vase um 7 Tage länger frisch halten. Diese Erkenntnis hat sich bei Floristikliebhabern allerdings nicht durchgesetzt, da die Tabletten nicht von der Kasse übernommen werden und teurer sind als ein neuer Strauss Blumen ... Spass beiseite: Ursprünglich wurde der Wirkstoff Sildenafil gegen Bluthochdruck und Gefässkrankheiten entwi-

ckelt. In den Zulassungsstudien zeigte sich jedoch das wirkliche Potenzial der Substanz. Die Familie der sogenannten PDE-5-Hemmer verbessert die Durchblutung aller Gefässe und führt so auch zu einer längeren und stärkeren Füllung der Schwellkörper im Penis. Werden alle Gefässe im Körper erweitert, kann der Blutdruck abfallen und hinter einer relevanten Engstelle, z. B. an Herz- oder Hirngefässen, zu einer Minderversorgung führen. Im Zweifelsfall empfehlen wir deshalb eine kardiologische Konsultation. Danach kann jeder ohne Unverträglichkeit Viagra oder die teils länger wirksamen Nachfolgerpräparate ausprobieren. Er muss aber wissen: Eine gute Erektion wird dadurch nicht besser – und die Kosten bleiben hoch.

### Prof. Dr. med. Stephen Wyler, welche Prostatavorsorge empfehlen Sie?

Eine Vorsorgeuntersuchung wird Männern ab 50 Jahren empfohlen. Bei familiärer Häufung von Prostatakrebs bereits ab 40–45 Jahren. Prostatakrebs verursacht in der Regel im Frühstadium keine Beschwerden, daher ist eine frühzeitige Erkennung wichtig. Dann ist Prostatakrebs nämlich in den meisten Fällen heilbar. Mit einem einfachen Bluttest in der Hausarztpraxis oder bei der Urologin oder dem Urologen kann das prostataspezifische Antigen (PSA) bestimmt werden. Ist dieser Blutwert erhöht, kann das auf das Vorhandensein von Prostatakrebs hindeuten.

Unser Prostatazentrum hat eine App entwickelt, die die Wahrscheinlichkeit für das Vorliegen von Prostatakrebs und die Behandlungsnotwendigkeit anhand von verschiedenen Messwerten berechnet. Diese wird im KSA zur individuellen Vorsorgeberatung eingesetzt. Für weiterführende Abklärungen stehen uns auch neuste Bluttests mit genetischen Biomarkern zur Verfügung (Stockholm3-Test). Als eines der führenden Zentren in der Schweiz sind wir auf die Vorsorge, Diagnostik und Behandlung von Prostataerkrankungen spezialisiert.

[maennergesundheit.ksa.ch](http://maennergesundheit.ksa.ch)

# Erektionsstörungen ade – dank innovativer Therapien

Wenn «Mann nicht kann», ist das auf vielen Ebenen belastend. Doch Männer mit Erektionsstörungen sind nicht allein. In der Schweiz ist nahezu jeder zweite Mann ab 50 Jahren davon betroffen. Zeit, mit einem Tabu zu brechen.



Patienten mit Erektionsstörungen werden am KSA interdisziplinär betreut und behandelt (links: med. pract. Alberto Bovo, Oberarzt Urologie, rechts: Dr. med. Andreas Gutwein, Oberarzt Angiologie).

Eine Erektionsstörung kann sich erheblich auf die sexuelle Zufriedenheit, das Selbstwertgefühl und die Lebensqualität eines Mannes oder auf seine Beziehung auswirken. Die sexuelle Störung betrifft Männer jeden Alters: bei den 20- bis 40-Jährigen etwa zwei Prozent, ab 50 fast jeden zweiten Mann. Die Ursachen sind unterschiedlich, und es gilt, sie aufzuspüren. Wird eine Erektionsstörung frühzeitig erkannt und therapiert, kann das lebensrettend sein. Dazu später mehr.

In der Fachsprache spricht man von einer erektilen Dysfunktion. Es ist die Unfähigkeit eines Mannes, eine ausreichende Erektion zu erreichen oder zu erhalten, um sexuell zufriedenstellend aktiv zu sein. Eine erektile Dysfunktion kann vorübergehend oder dauerhaft auftreten. Med. pract. Alberto Bovo

ist Oberarzt Urologie am KSA. Er empfiehlt Betroffenen, sich bei Fragen an Fachleute zu wenden und sich spätestens nach sechs Monaten untersuchen zu lassen.

## Das Wunderwerk Körper ist komplex

Eine Erektion ist ein komplizierter körperlicher Vorgang. Neben den Blutgefässen spielen Hormone, Nerven und psychische Faktoren eine wichtige Rolle. «Jede Störung dieser Komponenten kann zu einer Erektionsstörung führen», erklärt Dr. med. Andreas Gutwein, Oberarzt Angiologie am KSA.

Bei Jungen sind meist Stress, psychische Probleme und Leistungsdruck die Auslöser von Erektionsstörungen. Andere Ursachen sind etwa Medikamente, Operationen, Verletzungen

in der Becken-Bauch-Region, Depressionen oder Hormonmangel. Im Alter ist eine erektile Dysfunktion oft durch eine Erkrankung bedingt. Zu den häufigsten Problemen gehören Diabetes und Gefässerkrankungen.

## Frühwarnsystem für einen Herzinfarkt oder Schlaganfall

Tatsächlich ist eine erektile Dysfunktion oft Vorbote einer Herzerkrankung. Betroffene haben ein bis zu 45 Prozent höheres Risiko, einen Herzinfarkt und ein bis zu 35 Prozent höheres Risiko, einen Schlaganfall zu erleiden. «Wichtig ist es, solche Patienten zu identifizieren und präventiv zu schützen»,

so Andreas Gutwein. Dazu gibt es am Kantonsspital Aarau spezialisierte, interdisziplinäre Sprechstunden.

**Tatsächlich ist eine Erektionsstörung oft Vorbote einer Herzerkrankung. Betroffene haben ein bis zu 45 Prozent höheres Risiko, einen Herzinfarkt und ein bis zu 35 Prozent höheres Risiko, einen Schlaganfall zu erleiden.**

## Sprechstunden für Patienten mit Erektionsstörungen

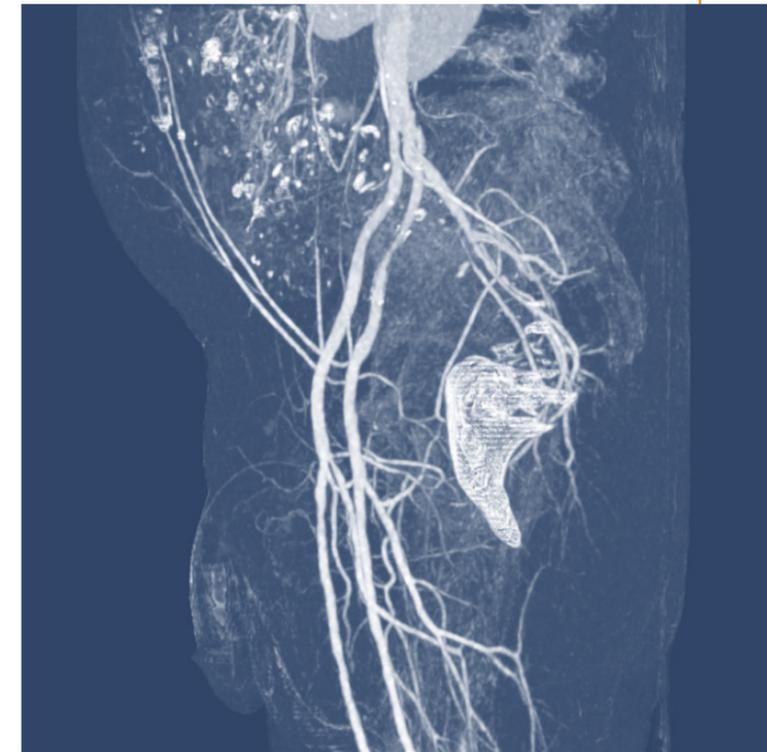
Seit 2020 führt das KSA eine Sprechstunde mit Schwerpunkt Urologie sowie seit 2021 eine mit Schwerpunkt Angiologie. Die Fachleute arbeiten zusammen und überprüfen die gängigsten Ursachen einer erektilen Dysfunktion. Sind weitere Abklärungen nötig, stehen Fachleute aus Endokrinologie, Kardiologie und Radiologie zur Seite. Komplexe Fälle bespricht das Team interdisziplinär.

## Vielseitige Ursachen, vielseitige Behandlungen

Die richtige Behandlung hängt von der Ursache ab. Häufig kommen PDE-5-Hemmer, also Viagra oder ähnliche Medikamente, zum Zug. «Diese müssen genau dosiert und auf den Patienten abgestimmt sein», so Andreas Gutwein. Von Selbstmedikation mit Präparaten aus dem Internet raten die Ärzte entschieden ab. «Wir wollen die Ursachen finden und behandeln. Symptombekämpfung bringt nichts», fügt Alberto Bovo hinzu. Weitere Möglichkeiten sind etwa Schwellkörperinjektionen, die sich die Patienten selbst verabreichen, Testosterontherapie oder eine Vielzahl weiterer Erektionshilfen.

Für die beiden Ärzte ist es wichtig, Patienten über die möglichen Behandlungsoptionen zu informieren und gemeinsam die bestmögliche Lösung zu finden. Dabei ist es unerlässlich, auf die Bedürfnisse des einzelnen Patienten einzugehen sowie, wenn vorhanden, auf die seiner Partnerin oder seines Partners. Denn die Ansprüche an das Sexualleben sind sehr individuell. Grundsätzlich stehen die Erfolgschancen bei der Behandlung einer erektilen Dysfunktion gut. Nebst der Behandlung tragen auch gesunde Ernährung, körperliche Aktivität, Rauchentwöhnung, Stressbewältigung und guter Schlaf dazu bei. Alles zusammen ebnet den Weg zur schönsten Nebensache der Welt – egal, wie alt Mann ist.

[ksa.ch/erektionsstoerungen](https://ksa.ch/erektionsstoerungen)



Dreidimensionale Rekonstruktion der Blutgefässe in Becken und im Penis vor der Planung einer allfälligen Therapie

# Die häufigsten Männerkrankheiten im Spotlight

Risiken kennen keine Geschlechtergrenzen, doch manche Krankheiten nehmen bei Männern eine besondere Rolle ein. Geschlechtsspezifische Unterschiede gibt es in Bezug auf die Häufigkeit, die Symptome und den Zugang zur Behandlung. Von unterschätzten Gefahren bis hin zu spezifischen Gesundheitsrisiken – wir werfen einen Blick auf Männerkrankheiten, die es wert sind, im Fokus der Aufmerksamkeit zu stehen.

## Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Männer haben im Vergleich zu Frauen ein höheres Risiko für Herzkrankungen und Schlaganfälle: Das Risiko, an einem Herz-Kreislauf-Leiden zu erkranken, ist für Männer bis zu 40 Prozent höher. Das gilt für Herzrhythmusstörungen, einen akuten Herzinfarkt, durch Minderdurchblutung hervorgerufene Herzkrankheiten, angeborenen Fehlbildungen im Kreislaufsystem und Herzschwäche.

Wir empfehlen körperliche Aktivitäten, einen Rauchstopp, eine ausgewogene Ernährung und regelmässige Entspannung. Blutdruck und Cholesterinspiegel sollten regelmässig gemessen werden, um potenzielle Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen frühzeitig zu erkennen und langfristig gesund zu bleiben.



## Übergewicht

Übergewicht tritt bei beiden Geschlechtern auf; Männer sind aber häufiger davon betroffen als Frauen. In der Schweiz ist rund die Hälfte aller Männer übergewichtig, bei den Frauen ist es circa ein Drittel. Die ungleiche Verteilung ist auf genetische und hormonelle Unterschiede sowie unterschiedliche Lebensgewohnheiten zurückzuführen.



Übergewicht und Adipositas kann in erster Linie durch einen gesunden Lebensstil, eine ausgewogene Ernährung und ausreichende körperliche Aktivität vorgebeugt werden.

## Suchterkrankungen

Männer haben ein höheres Risiko für Suchterkrankungen wie Alkoholismus und/oder Drogenabhängigkeit. Das Risiko, an einer Suchterkrankung zu leiden, ist bei Männern doppelt so hoch wie bei Frauen. Suchterkrankungen können auch zu psychischen Problemen führen.



Die erfahrenen Fachleute der Suchtberatung Aargau sind gerne für Menschen, die von Alkohol-, Drogen-, Medikamenten- oder einer Verhaltenssucht betroffen sind, da.

## Mentale Gesundheit

Studien zeigen, dass Männer Anzeichen einer Depression weniger wahrnehmen als Frauen. Depressionen bleiben deswegen bei Männern öfters unerkannt. In psychischen Belastungssituationen begeben sie sich etwa 30 Prozent seltener in psychotherapeutische Behandlung als Frauen.



Um Männern mit einer psychischen Erkrankung bestmöglich zu helfen, sind eine frühzeitige Erkennung, offene Kommunikation und eine professionelle Begleitung entscheidend.

## Lungenkrebs

Lungenkrebs ist eine Krankheit, die bei Männern häufiger auftritt als bei Frauen. Die häufigste Ursache für Lungenkrebs ist das Rauchen, denn der Rauch enthält krebserrregende Stoffe. Entscheidend ist dabei, wie lange und wie viel jemand geraucht hat. Jedes Jahr erkranken in der Schweiz rund 2 600 Männer an einem Lungenkarzinom, das sind rund 60 Prozent aller Neudiagnosen.



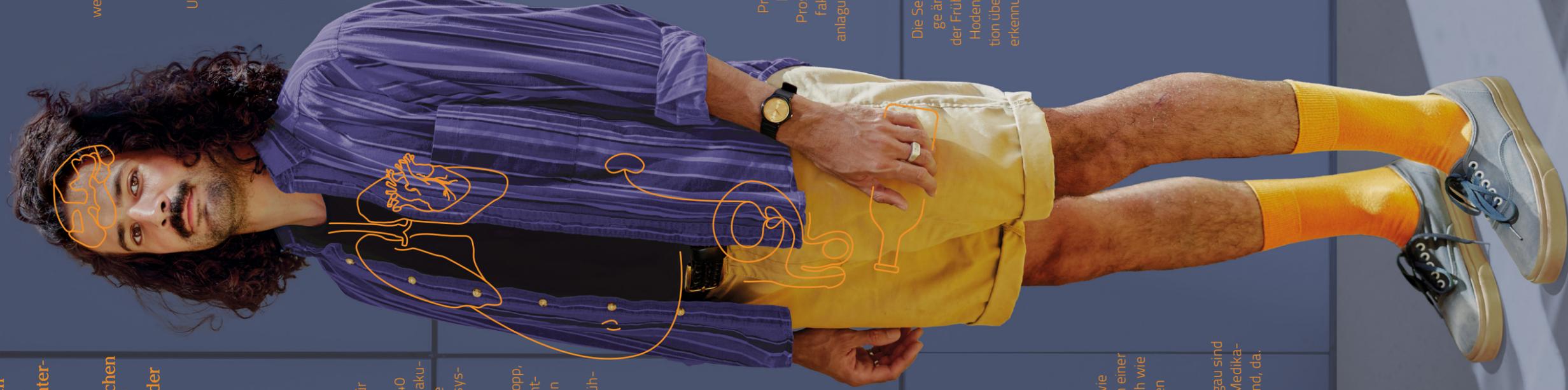
Das Wichtigste, das man tun kann, um das Risiko von Lungenkrebs zu reduzieren, ist das Rauchen zu vermeiden. Es ist nie zu spät, mit dem Rauchen aufzuhören.

## Prostata- und Hodenkrebs

Prostatakrebs und Hodenkrebs gelten als typische Männerkrankheiten, da sie ausschliesslich bei Männern auftreten. Prostatakrebs ist die häufigste Krebsart bei Männern. Risikofaktoren sind unter anderem das Alter und die familiäre Veranlagung. Hodenkrebs ist eine vergleichsweise seltene Krebsart, die jedoch vor allem junge Männer bis zu einem Alter von 40 Jahren betrifft.

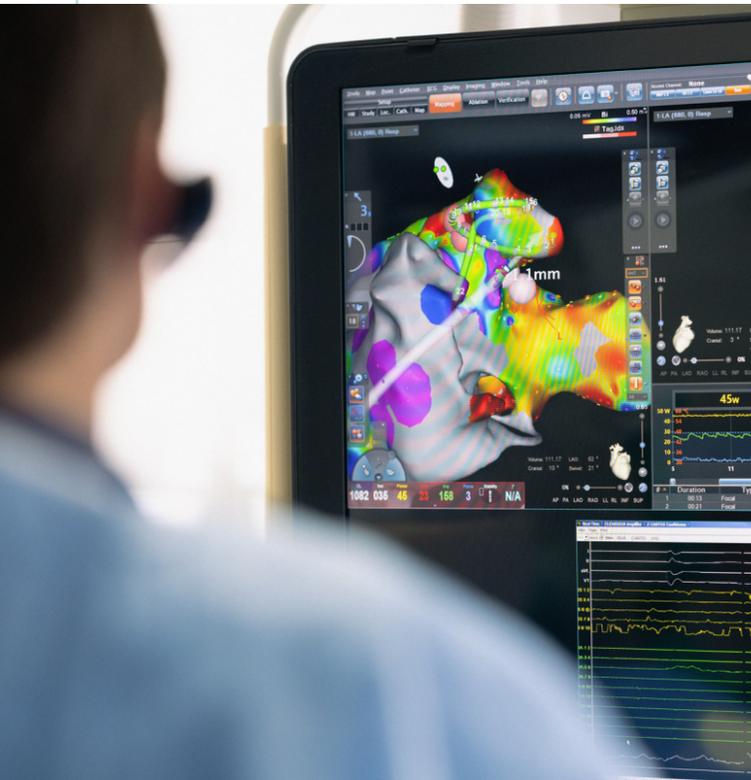


Die Selbsterforschung der Hoden und die regelmässige ärztliche Vorsorge spielen eine wichtige Rolle bei der Früherkennung und rechtzeitigen Behandlung von Hoden- und Prostatakrebs. Eine offene Kommunikation über Symptome und Risikofaktoren ist für die Früherkennung und die Behandlungschancen entscheidend.



# Wenn das Herz aus dem Takt gerät

Was haben Giraffen und Mäuse mit unserem Herzen zu tun? Wie ist es, im zweiten Gang auf der Autobahn zu überholen? Prof. Dr. med. Laurent Haegeli, Chefarzt Kardiologie am KSA, gibt Einblicke ins Vorhofflimmern.



Minute, also viel zu schnell. «Das nennt man Flimmern», erklärt Prof. Dr. med. Laurent Haegeli, Chefarzt Kardiologie am KSA. Ziehen sich die Vorhöfe dadurch nicht mehr richtig zusammen, wird das Blut nicht mehr vorwärts gepumpt. Betroffene haben plötzlich einen Ruhepuls von 130 bis 150 Schlägen. Zudem reduziert sich die Herzleistung um 20 bis 30 Prozent, das Blut zirkuliert nicht mehr gut, Gerinnsel können sich bilden und zum Schlaganfall führen. «Es ist, als wolle man im zweiten Gang auf der Autobahn überholen», so der Arzt.

In der Schweiz sind mindestens 100 000 Menschen von Vorhofflimmern betroffen. Jeder zehnte Mann über 65 leidet darunter. Da Östrogene Frauen bis zur Menopause vor Herzkrankungen schützen, trifft die Krankheit Frauen erst im höheren Alter. «Auch die Körpergrösse spielt eine Rolle», führt Laurent Haegeli aus. Je grösser der Mensch, desto grösser die Herzmasse, desto wahrscheinlicher ist Vorhofflimmern. Fakt ist: Giraffen haben häufiger Vorhofflimmern als Mäuse.

## Zu viel Sport ist Mord

Es mag überraschen, doch auch Ausdauersportler sind betroffen. «Menschen, die viel joggen, ein- oder mehrmals im Jahr einen Marathon laufen oder viel und intensiv Rad fahren, haben eher Vorhofflimmern, als Menschen, die gemässigt Sport machen», weiss der Kardiologe aus Erfahrung. Und: Nach einer durchzechten Nacht kann auch bei jungen Menschen Vorhofflimmern auftreten.

Nebst Alter, zu viel Sport und Alkohol sind Herzkrankungen, hoher Blutdruck, Druckbelastungen, Herzmuskelschwäche, Übergewicht und Schlafapnoe weitere Ursachen für ein

Plötzliches Herzrasen, Herzklopfen, Brustschmerzen, unregelmässiger Puls oder geringere Leistungsfähigkeit sind Symptome von Vorhofflimmern. Am Anfang treten diese für ein paar Minuten oder Stunden auf, dann spüren Betroffene vielleicht monatelang nichts. Mit der Zeit werden die Pausen zwischen den Attacken immer kürzer. Was passiert im Körper beim Vorhofflimmern, der am häufigsten vorkommenden Herzrhythmusstörung?

## Blick ins Herz

Das Herz hat zwei Vorhöfe und zwei Kammern. Die Vorhöfe sind wie ein Zylinder beim Motor. Sie pumpen Blut in die Kammern, damit diese gut gefüllt sind. Normalerweise ziehen sich zuerst die Vorhöfe zusammen, dann die Kammern, bei einem Puls von 60 bis 100 Schlägen pro Minute. Doch beim Vorhofflimmern schlagen die Vorhöfe mit 300 bis 400 Schlägen pro

## Tipps – Vorhofflimmern vorbeugen

- Gesunder Lebenswandel, wenig Alkohol
- Mediterrane Ernährung mit gutem Olivenöl, Fisch, Gemüse, wenig Fett, Oliven, Feta etc.
- Mahlzeiten geniessen und langsam essen
- Gewicht in der Norm halten
- Sportliche Aktivität, die Spass macht
- Ab 60 Jahren regelmässig den Puls am Handgelenk messen



Prof. Dr. med. Laurent Haegeli, Chefarzt Kardiologie, bei einem Eingriff im Herzkatheterlabor.

Vorhofflimmern. Laurent Haegeli empfiehlt: «Betroffene sollten so früh wie möglich Herz- oder Rhythmusfachleute aufsuchen.» Je früher dies geschieht, desto besser sind die Erfolgschancen der Behandlung. Allerdings bemerken manche Menschen ein Vorhofflimmern gar nicht.

## Frühe Diagnose bedeutet gute Chancen auf Erfolg

Für die Diagnose ist das EKG, das die Herzaktivität aufzeichnet, entscheidend. Am Anfang, wenn Vorhofflimmern noch nicht regelmässig auftritt, kann man die Herzaktivität auch mit einer Smartwatch mit EKG-Funktion erfassen, um es frühzeitig zu erkennen.

Erwischt man das Vorhofflimmern frühzeitig, stehen die Chancen auf Erfolg durch eine konsequente rhythmusstabilisierende Therapie mittels Medikamenten oder kombiniert mit einer minimalinvasiven Katheterablation sehr gut. Betroffene bleiben meistens langfristig komplett beschwerdefrei. Blutverdünner schützen vor einem Schlaganfall. «Die wirkungsvollste Behandlung ist die Katheterablation», so Laurent Haegeli. Dabei punktiert der Arzt die Leistenvene und schiebt Katheter durch die Vene ins Herz. Dort behandelt er am Eingang der Lungenvenen den Ursprungsort des Vorhofflimmerns, erhitzt das betroffene Gewebe mit Strom, wodurch es zu Bindegewebe umgewandelt wird. Das isoliert und leitet den Impuls aus den Lungenvenen, der das Vorhofflimmern verursacht hat, nicht mehr weiter – das Herz schlägt wieder im Takt.

[ksa.ch/herzrhythmusstoerungen](https://ksa.ch/herzrhythmusstoerungen)



## Herr Prof. Laurent Haegeli, kann eine Smartwatch Herzrhythmusstörungen erkennen?

Ja, es gibt spezielle EKG-Apps für Smartwatches, die Herzrhythmusstörungen erkennen können. Durch die kontinuierliche Überwachung der Herzfrequenz können Abweichungen festgestellt werden. Solche Apps können z. B. dabei helfen, ein beschwerdefreies Vorhofflimmern frühzeitig zu erkennen. Aber Achtung: Eine Smartwatch kann keine medizinische Diagnose stellen und ist nicht in der Lage, eine gefässbedingte Herzkrankheit zu erkennen. Bei Unregelmässigkeiten sollte eine Ärztin oder ein Arzt aufgesucht werden.

## Informationsveranstaltung zum Thema Herzrhythmusstörungen:

Donnerstag, 16. November 2023, ab 19.00 Uhr, Kultur- und Kongresshaus Aarau

[ksa.ch/veranstaltungen](https://ksa.ch/veranstaltungen)

# Ein Tag im Leben der Prostata

Die Prostata ist zwar dem Namen nach den allermeisten bekannt, ihre genaue Funktion aber eher weniger. Um hier etwas mehr Licht ins Dunkel zu bringen, haben wir sie gleich persönlich befragt.

**Magazin:** Vielen Dank für Ihre Bereitschaft, uns einige Fragen zu beantworten. Vorneweg: Wie möchten Sie angesprochen werden? Mit «Prostata» oder doch eher als Vorsteherdrüse?

**Prostata:** Gerne trage ich dazu bei, meine Wenigkeit etwas bekannter zu machen.

Zu Ihrer Frage: Die Bedeutung ist ja identisch, denn Prostata bedeutet nichts anderes als «die Vorstehende». Ich bevorzuge aber «Prostata», da mich Herophilus von Chalcedon schon 300 Jahre vor Christus als erster beschrieben und so genannt hat. Ausserdem bin ich ja eher etwas versteckt und nicht vorstehend.

**M:** Meistens hört man von Ihnen im Zusammenhang mit Erkrankungen. Dazu kommen wir sicher später noch. Was ist denn nun aber Ihre eigentliche Funktion?

**P:** Wie meine deutsche Bezeichnung schon verrät, bin ich eine kleine Drüse; aber genauer gesagt, bestehe ich aus rund 30 bis 50 Einzeldrüsen. Diese produzieren ein Sekret, das den Spermien in der Harnröhre zugemischt wird. Ich hoffe, Sie sind nicht prüde, aber man muss es sagen, wie es ist: Das alles geschieht während der Ejakulation. Das ist überhaupt die Zeit, in der ich brilliere; auch wenn's niemand sieht.

**M:** Aha. Das ist ja schön für Sie...

**P:** Genau. Auch meine zweite Hauptfunktion hat mit der Ejakulation zu tun. Ich bin sozusagen ihr Dirigent. Ich bestimme, wann's losgeht, ich stelle die Weichen. Ich kann nämlich meine Form verändern und so bestimmen, ob die Samenflüssigkeit durchgelassen und der Blasen-ausgang verengt wird – oder umgekehrt.

**M:** Man hört ja oft von PSA oder PSA-Wert. Handelt es sich dabei um das oben erwähnte Sekret?

**P:** Jein. Das Sekret besteht aus verschiedenen Stoffen, die verschiedene Aufgaben zu erfüllen haben. Eines davon ist das PSA, das prostataspezifische Antigen, welches das Ejakulat dünnflüssiger macht. Da immer ein kleiner Anteil vom PSA ins Blut gelangt, kann es dort nachgewiesen werden; und da tumoröse Prostatazellen bis zu zehn Mal mehr PSA bilden, wird der PSA-Wert gerne zur Diagnosestellung verwendet.

**M:** Das heisst, hoher PSA-Wert gleich Prostatakrebs?

**P:** Schon wieder ein Jein. Der PSA-Wert hängt von vielen Faktoren ab, darum ist ein hoher Wert noch keine Krebsdiagnose. Erst eine Gewebeprobe bringt hier Klarheit. Einer der wichtigsten dieser anderen Faktoren ist ganz einfach das Alter. So steigt das Risiko, an Prostatakrebs zu erkranken, vom 50. bis zum 85. Lebensjahr auf das 40-fache an.

**M:** Das war alles sehr interessant. Langsam nähern wir uns dem Ende dieser kurzen Interviews. Wollen Sie unserer Leserschaft vielleicht noch etwas mitteilen?

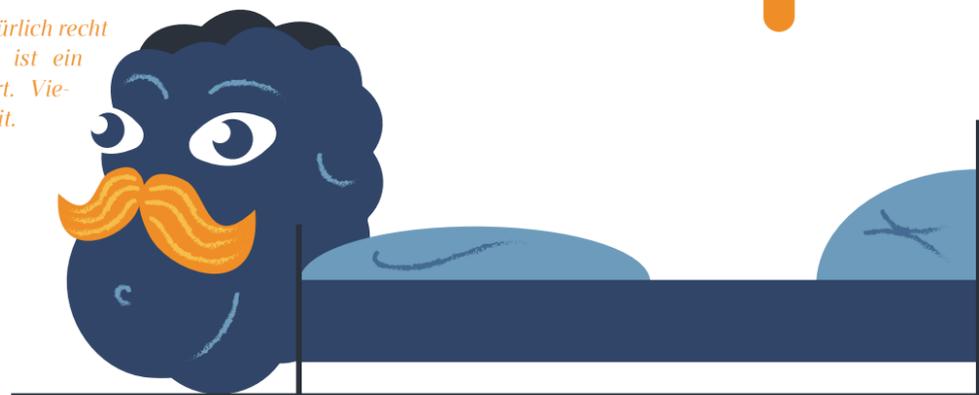
**P:** Ja, gerne. Zum Ersten möchte ich noch erwähnen, dass Probleme mit der Prostata nicht immer durch Krebs bedingt sind. Ich zum Beispiel habe in letzter Zeit etwas zugenommen. Ich bin ja nicht mehr die Jüngste. Das Gewicht erschwert mein Leben schon etwas. Jetzt verursacht ich häufiger Harndrang und öfters Probleme beim Wasserlassen. Das ist zwar harmlos, beeinträchtigt aber den Nachtschlaf. Diese Vergrösserung nennt man übrigens eine benigne Prostatahyperplasie.

**M:** Und zum Zweiten...?

**P:** ... muss mal gesagt werden, dass wir am Geschlechtsverkehr beteiligten Organe es leid sind, immer die Nebenrolle zu spielen. Der Penis denkt, er sei der Grösste. Stimmt aber nicht – er ist nur die Spitze des Eisberges. Ohne uns anderen geht gar nichts. Dann wäre sozusagen tote Hose.

**M:** Da haben Sie natürlich recht und ich finde, das ist ein schönes Schlusswort. Vielen Dank für Ihre Zeit.

Der Penis denkt, er sei der Grösste. Stimmt aber nicht – er ist nur die Spitze des Eisberges. Ohne uns anderen geht gar nichts. Dann wäre sozusagen tote Hose.



## Therapien bei gutartiger Prostatavergrösserung

Eine gutartige Prostatavergrösserung kann auf verschiedene Weise behandelt werden. Die Art der Therapie ist abhängig von den individuellen Beschwerden des Patienten. Bei schwachen Symptomen ist in der Regel keine unmittelbare Behandlung nötig. Regelmässiges Beobachten ist in einem solchen Fall ausreichend. Bei grösseren Beschwerden wie häufigem Wasserlösen (nachts und tagsüber), schwachem Harnstrahl oder dem Gefühl, die Blase nicht komplett entleeren zu können, können pflanzliche Medikamente oder Alpha-Blocker helfen, die Beschwerden zu lindern. Ab einer fortgeschrittenen Vergrösserung der Prostata kann eine Kombinationstherapie mit einem sogenannten 5-Alpha-Reduktase-Hemmer erfolgen, um eine leichte Schrumpfung der Prostata zu bewirken. Bei begleitender Erektionsstörung kann auch die Einnahme von einem PDE-5-Hemmer (z. B. Viagra) sinnvoll sein.

Sind diese medikamentösen Therapien ausgeschöpft und bringen keine gewünschte Verbesserung, kann ein operativer Eingriff erforderlich sein. Eine bewährte Methode ist die sogenannte transurethrale Resektion der Prostata. Dabei wird die Prostata von innen durch den Penis «ausgeschält». Bei noch grösseren Prostataavolumina kann eine Laserbehandlung (Holmiumlaser-Enukleation) in Betracht gezogen werden. In einzelnen Fällen kann die Prostatavergrösserung auch über einen Bauchschnitt oder mit Roboterchirurgie «ausgeschält» werden. Eine weitere Methode zur Verkleinerung der Prostata und Verbesserung des Urinflusses ist die Wasserdampftherapie (Rezüm). Dabei wird heisser Wasserdampf an bestimmten Punkten in die Prostata eingebracht.

Betroffene Männer, die aufgrund ihrer Begleiterkrankungen nicht für eine Operation in Frage kommen, können in Zusammenarbeit mit der interventionellen Radiologie behandelt werden. Hierbei werden die Gefässe, die die Prostata versorgen, zum Teil verschlossen, sodass es zu einem Teilabsterben und somit zu einer Schrumpfung der Prostata kommt. Allen Eingriffen gemeinsam ist, dass ein Blasenkatheter für ca. 2 bis 4 Tage gelegt werden muss, um eine Abheilung der Wundfläche zu gewährleisten. Nach dessen Entfernung ist ein natürliches Wasserlösen durch den Penis sofort möglich.



Dr. med. Andreas Sauer, Leitender Arzt Urologie

[ksa.ch/prostata](http://ksa.ch/prostata)

# «Männer, geht unbedingt zur Vorsorge!»

Im Dezember 2020 erhält Christian S. (38) eine freudige Nachricht: Er wird Vater. Kurz darauf muss er notfallmässig ins KSA und erhält die Diagnose Darmkrebs. Heute ist er tumorfrei, hat aber noch mit verschiedenen Folgen der Krankheit zu kämpfen. Christian ist sich sicher, es würde ihm besser gehen, hätte er früher auf seinen Körper gehört. Mit seiner Geschichte möchte er andere Männer dazu motivieren, sich bei Beschwerden frühzeitig untersuchen zu lassen.



Christian S. mit Elena Castro, Teamleiterin der Stomaberatung im KSA Aarau

## Christian, vor rund zwei Jahren hast du die Diagnose Darmkrebs erhalten. Wann hast du gemerkt, dass etwas nicht stimmt?

Eigentlich hatte ich schon früh geahnt, dass etwas nicht stimmt, aber ich war nie der Typ, der gleich zum Arzt geht. Meine Beschwerden habe ich lange verdrängt – wie Mann das so macht – und auf den Stress geschoben. Es war zu dieser Zeit so viel los. Meine Freundin hatte gerade erfahren, dass sie schwanger ist, und wir sind mehrmals umgezogen.

## Welche Symptome hattest du?

Im Becken spürte ich einen Druck und ich hatte immer wieder Bauchkrämpfe. Dann hatte ich einmal Blut im Stuhl. Natürlich habe ich mir gedacht, dass etwas nicht mit rechten Dingen zugeht,

mir aber eingeredet, dass das schon nichts Schlimmes sein wird. So ging das ein halbes Jahr. Ärztlich untersuchen lassen habe ich mich erst, als ich so starke Schmerzen hatte, dass ich nicht sitzen und nicht schlafen konnte.

## Was ging dir durch den Kopf, als du die Darmkrebs-Diagnose erhieltst?

Nicht viel – ich hatte keine Ahnung, was alles auf mich zukommen wird. Nach dem Gespräch mit dem Arzt habe ich gleich meine Mutter angerufen und wir haben gemeinsam geweint. Sie war völlig aufgelöst. Ich habe mich absichtlich zuerst bei ihr gemeldet; ich wollte meiner Freundin nicht den ersten Schock zumuten.

## Wie hast du die Zeit danach erlebt?

Mir war einfach alles zu viel. Vor der

Operation hatte ich starke Schmerzen, und nach der Operation bin ich mit einem künstlichen Darmausgang erwacht. Der Eingriff war ursprünglich über einen kleinen Hautschnitt im Bauchraum geplant. Die Bauchdecke musste aber weiter geöffnet werden, da in meinem Bauch alles sehr eng war. Obwohl mir der Arzt im Vorgespräch alle Eventualitäten erklärt hatte, habe ich nicht damit gerechnet. Hinzu kam die psychische Belastung. Es hat mich gestresst, dass ich nicht bei meiner Freundin sein konnte. Zum Glück durfte sie zu mir ins Spital kommen, so hatten wir wenigstens noch einige Tage zusammen vor der Geburt unseres Kindes.

## Wie hast du die Zeit am KSA in Erinnerung?

Abgesehen von meinem schlechten Gesundheitszustand damals kann ich nichts Negatives erzählen. Meine behandelnden Ärztinnen und Ärzte haben mich regelmässig besucht und sich Zeit genommen, mir die Behandlungen verständlich zu erklären. Das Pflegepersonal war super lieb, es hat mich täglich gesehen und begleitet. Auch die Unterstützung von Elena Castro und ihrem Team von der Stomaberatung waren wertvoll für mich. Ich wünschte, die Pflegenden würden in der Gesellschaft mehr Wertschätzung erhalten für ihre grossartige Arbeit. Und, fast hätt ich's vergessen: das Essen! Selten habe ich so gute Spaghetti Bolognese gegessen (lacht).

**Du wirkst trotz deiner schwierigen Krankengeschichte sehr aufgestellt. Ist das deine Art?**

Ja, auf jeden Fall! Ich war schon immer ein positiver Mensch. Aber ich kann nicht leugnen, dass ich auch zwei Jahre nach der Diagnose mit starken Einschränkungen lebe. Es braucht Durchhaltewillen. Spontan irgendwo hinfahren ist nicht mehr möglich, denn ich muss pro Tag ein bis zwei Einläufe machen, um den Darm zu leeren. Ich bekomme immer noch Morphium-Tropfen und werde voraussichtlich mein Leben lang Tabletten für meine Blase nehmen müssen. Hinzu kommen Erektionsprobleme. Die für die Erektion zuständigen Nervenfasern sind durch die komplexe Operation verletzt worden.

## Sprichst du mit deinen Freunden über die Erektions- und Blasenprobleme?

Leider nur oberflächlich. Vor schwierigen gesundheitlichen Themen haben viele Männer Angst. Darüber zu reden wird mit fehlender Männlichkeit in Verbindung gebracht. Männer sollen Leistung erbringen: bei der Arbeit, im Sport, im Bett. So will es das traditionelle Männlichkeitsbild. Das ist bei vielen leider noch tief verankert. Ich finde es

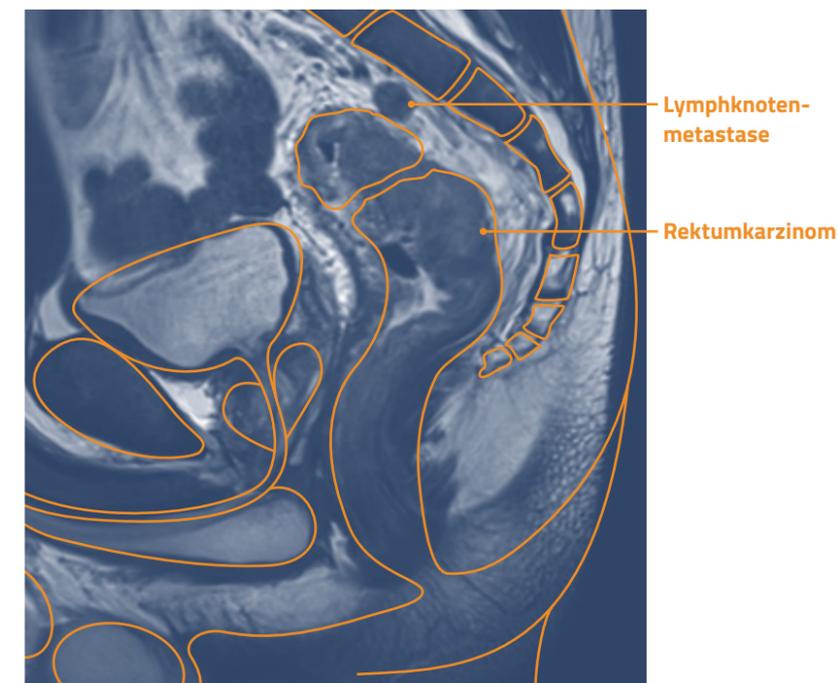
wichtig, dass auch wir Männer uns über Krankheiten austauschen und vermeintliche Schwäche zeigen können. Aus diesem Grund mache ich den Schritt und teile meine Geschichte.

## Kannst du deiner Krankheitsgeschichte etwas Positives abgewinnen?

Durch meine Geschichte habe ich viel Zeit mit meinem Sohn verbringen können. Ich habe alles miterlebt; die schlaflosen Nächte, die ersten Schritte, die ersten Worte. Das erfüllt mich bis heute.

## Was möchtest du deinen männlichen Mitmenschen mit auf den Weg geben?

Unbedingt zur Vorsorge gehen! Männer denken immer, sie wären wehleidig, wenn sie direkt zum Arzt laufen. Aber manchmal ist es besser, zu handeln. Denn wer sich jetzt Zeit für seine Gesundheit nimmt, muss sich später hoffentlich weniger Zeit für seine Krankheit nehmen. Ich bin sicher, mir würde es heute besser gehen, wäre ich früher zur Kontrolle gegangen. Andere sollen nicht denselben Fehler machen.



## Magnetresonanztomographie des Beckens

Seitliche Ansicht des Beckens von Christian S. Auf der MRT ist der bösartige Tumor im Dickdarm sowie eine Lymphknotenmetastase zu erkennen.

## Krankengeschichte von Christian S.

### Mai 2021

Christian S. kommt mit schweren Unterbauchschmerzen und Verstopfung des Darms in die Notfallaufnahme des KSA.

### Juni 2021

Die Darmspiegelung zeigt, dass der Patient ein Karzinom im Dickdarm hat. Der Tumor ist zu diesem Zeitpunkt bereits 6 cm lang und verwachsen mit dem umliegenden Gewebe.

### Juli 2021

Im kleinen Becken bildet sich ein Abszess. Dieser verhindert die Bestrahlung des Tumors vor der Operation.

Der Tumor wird in einer Operation komplett entfernt. Gleichzeitig wird ein künstlicher Darmausgang gelegt, um die Heilung des operierten Darmstückes zu ermöglichen.

### August 2021

Nach der Operation beginnen Bestrahlung und Chemotherapie.

### September 2021

Als Folge von Operation und Bestrahlung treten Blasenbeschwerden und Potenzstörungen auf. Zur Behandlung wird der Patient an die Urologie verwiesen und beginnt die medikamentöse Behandlung.

### Oktober 2021

Ende der Bestrahlung.

### März 2022

Ende der Chemotherapie.

### Mai 2022

In einer Operation wird der künstliche Darmausgang wieder entfernt.

### Juni 2022

Zur Verbesserung der Kontrolle über den Beckenboden, startet der Patient mit der Physiotherapie.

### Juli 2023

Der Patient ist nach wie vor tumorfrei. Die medikamentöse Therapie zur Behandlung der Blasenfunktion und erektilen Dysfunktion wird fortgesetzt. Einige Medikamente wird Christian S. voraussichtlich sein ganzes Leben lang einnehmen müssen.

# Fruchtbarkeit ist nicht nur Frauensache

Bei einem unerfüllten Kinderwunsch von Paaren liegt die Ursache in einem Fünftel der Fälle beim Mann. Welche Ursachen für eine Unfruchtbarkeit respektive Zeugungsunfähigkeit des Mannes in Frage kommen, wie eine solche abgeklärt wird und was für Behandlungsmöglichkeiten es gibt, wenn keine Spermien vorhanden sind, erklären im Interview Dr. med. Zahraa Kollmann und med. pract. Alberto Bovo.

**Frau Kollmann, welche Ursachen gibt es für die Unfruchtbarkeit resp. Zeugungsunfähigkeit des Mannes?**

**Zahraa Kollmann:** Die häufigste Ursache von Unfruchtbarkeit bei Männern ist verminderte Produktion und Qualität der Spermien. Bei manchen Männern enthält das Ejakulat nicht ausreichend funktionstüchtige Spermien im Hinblick auf Konzentration, Form und Beweglichkeit, um

Es gibt verschiedene Faktoren, welche die Fruchtbarkeit beeinflussen, wie Gewichtszunahme und ein ungesunder Lebensstil. Dazu gehört auch regelmässiger Nikotinkonsum.

eine Eizelle zu befruchten. Ursachen für eine verminderte Spermienproduktion können unter anderem ein vorheriger Hodenhochstand, eine Varikozele (krampfaderähnliche Erweiterungen der Hodenvenen im Samenstrang) oder eine Hodenverletzung durch einen Unfall sein. Sehr selten können auch gewisse chronische Erkrankungen wie Eisenspeichererkrankungen,

Leberzirrhose, chronisches Nierenversagen oder schwerer Diabetes mellitus zu einer Unfruchtbarkeit führen. Nicht weniger selten wie diese sind immunologische Erkrankungen, bei denen der Körper Antikörper gegen die Spermien produziert – eine Art Abwehrreaktion gegen die eigenen Spermien. Diese tritt häufig nach Verletzungen oder Entzündungen auf.

Des Weiteren können genetische Ursachen für Unfruchtbarkeit verantwortlich sein. Ein Beispiel hierfür ist das sogenannte Klinefelter-Syndrom, bei dem Männer ein zusätzliches weibliches X-Chromosom besitzen, was zu einer Reduktion der Spermienzahl führen kann. Eine weitere genetisch bedingte Erkrankung ist die Mukoviszidose, die bei Männern zu einer verringerten Spermienproduktion oder gar zu einer Azoospermie (keine Spermien im Ejakulat) führen kann, abhängig vom Schweregrad der Erkrankung.

**Man hat festgestellt, dass bei Männern die Spermienqualität und damit auch die Zeugungsfähigkeit generell abnimmt. Woran liegt das?**

**Zahraa Kollmann:** Es gibt verschiedene Faktoren, welche die Fruchtbarkeit beeinflussen, wie Gewichtszunahme und ein ungesunder Lebensstil. Dazu gehört auch regelmässiger Nikotinkonsum. Wir stellen zunehmend fest, dass die

se ursächlich zu einer Verringerung der Zeugungsfähigkeit beitragen können. Darüber hinaus hat auch das Alter des Mannes einen Einfluss auf die Qualität der Spermien.

**Wie wird die Unfruchtbarkeit bei Männern medizinisch abgeklärt?**

**Zahraa Kollmann:** Zur Abklärung der männlichen Fruchtbarkeit führen wir einen Hormonstatus und ein sogenanntes Spermogramm durch. Dabei wird das Ejakulat im Labor unter anderem auf Menge, Konzentration, Beweglichkeit und Form der Spermien untersucht.

## Papa werden, Papa sein

Die Geburt eines Kindes verändert vieles. Der Übergang zur Vaterschaft ist eines der wichtigsten Lebensereignisse und bringt sehr viel Neues mit sich. Kann ich meiner Vaterrolle gerecht werden? Was ist meine neue Verantwortung gegenüber meiner Familie? Wie steht es um meine eigenen Bedürfnisse?

Zukünftige und frischgebackene Papas aufgepasst: In den beiden Kursen «Papa werden» und «Papa sein» haben Sie die Möglichkeit, mit Expertinnen und Experten über tiefgreifende Fragen zu sprechen und sich mit anderen Vätern auszutauschen.

Die Teilnahme an den Kursen, die am Standort KSA Aarau (Frauenklinik, Haus 8) stattfinden, ist kostenlos. Sie werden von der Suchtprävention Aargau in Zusammenarbeit mit der Mütter- und Väterberatung Kanton Aargau durchgeführt.

Wann die Kurse jeweils stattfinden und wie Sie sich anmelden können, erfahren Sie hier:

[ksa.ch/papa-kurs](https://ksa.ch/papa-kurs)



Dr. med. Zahraa Kollmann, Leitende Ärztin Frauenklinik, Schwerpunkt Kinderwunsch und Reproduktionsmedizin, und med. pract. Alberto Bovo, Oberarzt Urologie

**Alberto Bovo:** Wir empfehlen ausserdem eine körperliche Untersuchung durch eine Urologin oder einen Urologen. Dabei werden die Hoden abgetastet, und eine Ultraschalluntersuchung wird durchgeführt, um allfällige Veränderungen in den Hoden, Nebenhoden oder im Samenleiter aufzudecken. Ergänzend kann auch eine Blutanalyse zur Überprüfung der Hormone gemacht werden.

**Herr Bovo, welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es, wenn das Ejakulat keine Spermien enthält, also eine sogenannte Azoospermie vorliegt?**

**Alberto Bovo:** Die Behandlung der Azoospermie ist abhängig von deren Ursache. Liegt eine hormonelle Fehlfunktion vor, kann eine Therapie mit Hormonen, welche die Keimdrüsen stimulieren, in Betracht gezogen werden. Wenn jedoch eine Blockade oder ein Verschluss der Samenleiter der Grund für das Fehlen der Spermien ist, kann eine chirurgische Behandlung erwogen werden. Abhängig davon, wo die Blockade liegt, stehen verschiedene operative Verfahren zur Verfügung, um den Samenleiter oder die Nebenhoden wieder funktionsfähig zu machen. Eine weitere Möglichkeit ist die Hodenbiopsie: Dabei wird eine Operation durchgeführt, bei der kleine Gewebestücke aus dem Hoden entnommen und auf das

Vorhandensein von lebenden Spermien untersucht werden. Die Gewebestücke werden eingefroren, um sie später für die sogenannte künstliche Befruchtung, das heisst, die Befruchtung einer Eizelle im Reagenzglas, zur Herbeiführung einer Schwangerschaft nutzen zu können. Trotz dieser Möglichkeiten können nicht alle Fälle von Azoospermie erfolgreich behandelt werden.

**Kann eine Vasektomie, also eine Sterilisation beim Mann, wieder rückgängig gemacht werden?**

**Alberto Bovo:** Ja, eine Vasektomie kann in einigen Fällen rückgängig gemacht werden. Dieser Vorgang wird als Vasovasostomie bezeichnet. Bei einer Vasektomie werden die Samenleiter durchtrennt oder verschlossen, um den Transport der Spermien zu stoppen. Bei einer Vasovasostomie werden die durchtrennten oder verschlossenen Enden der Samenleiter wieder miteinander verbunden, um den Spermientransport wiederherzustellen. Es ist jedoch wichtig zu bedenken, dass die Zeitspanne zwischen der Vasektomie und der Vasovasostomie die Qualität der Spermien beeinträchtigen kann.

[ksa.ch/kinderwunsch](https://ksa.ch/kinderwunsch)  
[ksa.ch/uro-sprechstunde](https://ksa.ch/uro-sprechstunde)

**KSA**

Onkologiezentrum  
Mittelland

NOVEMBER 2023

# KREBS VERSTEHEN LEBEN GESTALTEN

15. NOVEMBER 2023  
19.00 UHR

**Dokumentarfilm**  
«Chrigu»

KINO IDEAL AARAU

21. NOVEMBER 2023  
19.00 UHR

**Lesung mit**  
Urs Faes

STADTBIBLIOTHEK AARAU

28. NOVEMBER 2023  
19.00 UHR

**Theater**  
«Alles Liebe»

BÜHNE AARAU TUCHLAUBE



Gratis-Tickets und  
mehr Infos unter  
[ksa.ch/leben-mit-krebs](https://ksa.ch/leben-mit-krebs)

SELBSTHILFE AARGAU

FZ



60 Jahre  
krebisliga aargau



KINO  
AARAU

stadtbibliothek aarau



BÜHNE  
AARAU



[maennergesundheit.ksa.ch](https://maennergesundheit.ksa.ch)

**KSA**