



**Mensch, Männer.**  
**Das ist halt das Alter.**  
**Aber welches Alter?**



## Inhalt

**05**

Männer und ihr  
Umgang mit der  
Gesundheit

**07**

Vom Leben in den  
besten Jahren

**08**

Wenn die Prostata  
wächst

**10**

Gesundheit geht  
durch den Magen

**12**

Alles, was Männer  
brauchen

**17**

Tipps für die  
Männergesundheit

## Männer mitten im Leben

In dieser Broschüre stehen die Männer im Zentrum der Aufmerksamkeit. Erfahren Sie, welche körperlichen Veränderungen Sie mit zunehmendem Alter erwarten können.

Entdecken Sie auf den folgenden Seiten viele gute Hinweise und Tipps, wie Sie mit einer gesunden und vitaminreichen Ernährung Ihre Gesundheit unterstützen können.

Ihr Orthomol-Team

## Männer und ihr Umgang mit der Gesundheit

### **Männer behandeln ihren Körper so, als hätten sie noch einen zweiten**

Vorab möchten wir Ihnen als Mann ein Kompliment machen: Mit dem Lesen dieser Broschüre zeigen Sie, dass Ihnen Ihre Gesundheit wichtig ist. Das kann man nicht von allen Männern behaupten. Wissenschaftliche Studien und Erfahrungswerte von Medizinern belegen: Männer gehen vielfach mit ihrer Gesundheit um, als hätten sie noch ein Ersatzleben im Kofferraum. Sind Sie bereit für ein paar harte Fakten? So unterscheiden sich Männer und Frauen:

### **Männer ernähren sich ungesünder als Frauen**

Das ist ein Fazit des 12. Ernährungsberichts der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE):

- Nicht Frauen haben einen süßen Zahn, sondern Männer: Sie essen mehr Zucker, Süßwaren, Kuchen und Gebäck.
- „Fleisch ist mein Gemüse.“ Der Titel dieses Bestsellers gilt vor allem für Männer. Sie verbrauchen doppelt so viel Fleisch und Wurstwaren im Vergleich zu Frauen – und essen erheblich weniger Gemüse und Obst.
- Ein Bier und ein Korn heißen nicht umsonst „Herrengedeck“: Etwa 6-mal so viel Bier und insgesamt deutlich mehr alkoholische Getränke werden von Männern als von Frauen konsumiert.



## Vom Leben in den besten Jahren

Aus eigener Erfahrung wissen Sie, wie es ist, mitten im Leben zu stehen. Männer in den besten Jahren sind reich an Erfahrung sowie sozialer Kompetenz und vielfach in ihrer Karriere weit gekommen. Wenn dann die Kinder aus dem Haus sind und der Ruhestand bevorsteht, beginnt eine Phase der Neuorientierung. Jetzt dürfen die eigenen Interessen und Bedürfnisse im Vordergrund stehen. Die geistige Leistungsfähigkeit kann bis ins hohe Alter erhalten bleiben, aber was ist, wenn der Körper irgendwann nicht mehr so einfach funktioniert?

### **Männer missachten die Warnsignale ihres Körpers**

Der Arzt und Kabarettist Eckhart von Hirschhausen hat einmal gesagt: „Männer bringen eher ihr Auto in die Werkstatt, als zum Arzt zu gehen.“ Und tatsächlich gehen viele Männer erst dann zum Arzt, wenn sie es vor Schmerzen nicht mehr aushalten. Dabei sollte „Mann“ bei unklaren Beschwerden besser sofort zum Arzt gehen und frühzeitig die angebotenen Vorsorgeuntersuchungen wahrnehmen, bevor lästige Beschwerden chronisch werden.

### **Körperliche Veränderungen**

Mit zunehmendem Alter verändert sich der Körper. Von einstmals 10 Klimmzügen gelangen plötzlich nur noch 3, der Gürtel muss wieder ein Loch weiter geschnallt werden, die Lesebrille liegt beim Optiker zum Abholen bereit und die Haare lichten sich.

Das ist ganz natürlich und geht früher oder später jedem Mann so. Verantwortlich dafür sind die Hormone. Wie auch bei Frauen verändert sich mit zunehmendem Alter die körpereigene Hormonproduktion. Im Vergleich zu Frauen durchleben Männer jedoch keinen plötzlichen Abfall der Hormone. So nimmt die Testosteronproduktion etwa bis zum 30. Lebensjahr zu, verläuft bis 40 konstant und nimmt danach langsam ab.

## Wenn die Prostata wächst

Der sinkende Testosteronspiegel und die damit verbundenen Veränderungen können sich in einem schleichenden Prozess durch spürbare Symptome zeigen.

So hat etwa jeder zweite Mann ab 50 Jahren – und fast jeder im 8. Lebensjahrzehnt – eine gutartige Prostatavergrößerung (benigne Prostatahyperplasie). Die Folge: häufiger Harndrang. Bei solchen Beschwerden sollten Sie Ihre Prostata auf jeden Fall beim Urologen untersuchen lassen. Meist ist die Vergrößerung harmlos!

Die Prostata ist ein normalerweise kastaniengroßes Organ. Sie produziert einen Teil der Samenflüssigkeit und ist damit entscheidend für die männliche Fruchtbarkeit. Die Prostata liegt unterhalb der Harnblase und umschließt einen Teil der Harnröhre. Vergrößert sich die Prostata, drückt sie also gegen Blase und Harnröhre.

Manchmal kann sich ein langsam wachsendes Prostatakarzinom entwickeln. Das ist die häufigste Krebsart beim Mann. Je früher die Erkrankung erkannt wird, desto größer sind die Heilungschancen.



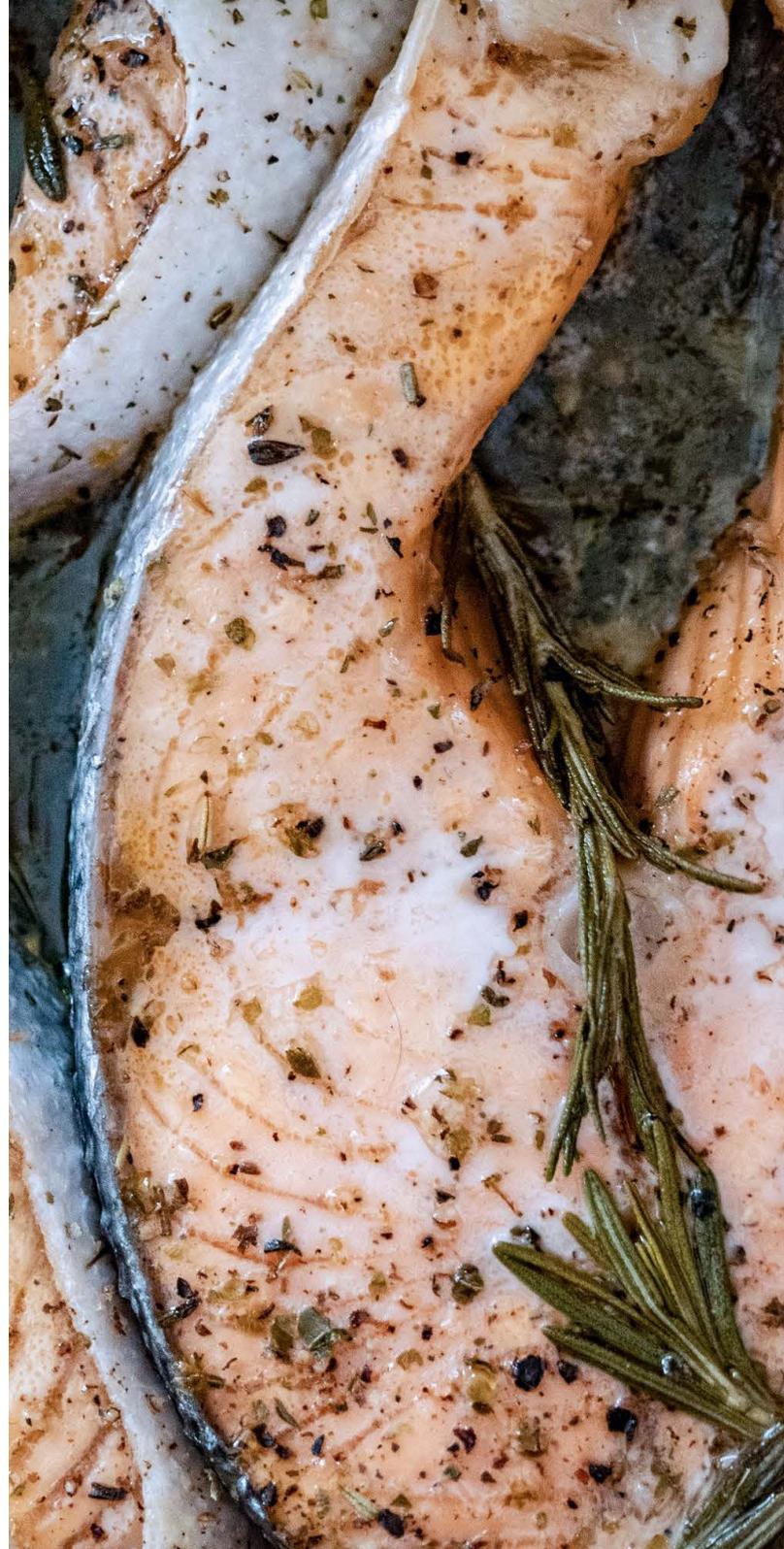
### Tipp

Als Mann haben Sie ab dem 45. Lebensjahr gesetzlichen Anspruch auf die jährliche Vorsorgeuntersuchung zur Früherkennung von Krebserkrankungen der Prostata, der äußeren Geschlechtsorgane und der Haut. Nutzen Sie diese Möglichkeit einmal im Jahr. Es ist in Ihrem eigenen Interesse!

## Gesundheit geht durch den Magen

Was passiert, wenn man seinem PS-starken Auto minderwertiges Motoröl gibt? „Man ist, was man isst“ bringt als Redewendung auf den Punkt, welch enger Zusammenhang zwischen Ernährung und Gesundheit besteht. Ein gesunder, ausgewogen zusammengestellter Speiseplan ist eine sehr gute Möglichkeit, die Gesundheit zu unterstützen.

Schauen wir über den Tellerrand auf die Ernährungsgewohnheiten von Südeuropäern und Asiaten. Dort gibt es beispielsweise ein geringeres Risiko gutartiger Prostatavergrößerungen. Während in Asien mehr isoflavonreiche Sojabohnen und mehr Fisch verzehrt werden, nehmen Südeuropäer mit ihrer mediterranen Kost unter anderem mehr von dem wichtigen Carotinoid Lycopin auf. Das ist der rote Farbstoff in Tomaten. Hiervon können Sie lernen – und sollten verstärkt Fisch und Sojalebensmittel sowie Tomatenprodukte in die eigene Ernährung einbauen.



## Alles, was Männer brauchen

Als Mann lebt man nicht nur von Luft und Liebe; essenziell wichtig für den männlichen Organismus sind zahlreiche Vitamine, Spurenelemente und sekundäre Pflanzenstoffe. Schauen Sie sich an, welche positiven Auswirkungen diese Nährstoffe auf Ihren Körper haben und wie Sie damit typischen männlichen Beschwerden entgegenwirken können.

### Antioxidanzien – schützen Zellen vor oxidativem Stress

Kennen Sie die sogenannten freien Radikale? Freie Radikale entstehen als „Abfallprodukt“ zahlreicher Stoffwechselprozesse im menschlichen Organismus. Freie Radikale sind sehr aggressiv und greifen gesunde Körperzellen an, so dass diese absterben oder sich krankhaft verändern. Eine Folge: Sie werden anfälliger für Krankheiten und altern schneller. Ursachen für die Entstehung von freien Radikalen sind beispielsweise eine ungesunde Lebensweise (Rauchen, körperliche und psychische Belastungen) sowie Umwelteinflüsse (Smog, Ozon). Zur Abwehr schädlicher Radikale benötigt Ihr Körper Antioxidanzien. Diese „fangen“ die freien Radikale ein und schützen Ihre Zellen. Wichtige Antioxidanzien sind Vitamin C und E sowie – als Bestandteile antioxidativer Enzyme – die Spurenelemente Zink und Selen.



### Sekundäre Pflanzenstoffe

Außerdem besonders effizient im Kampf gegen freie Radikale: sekundäre Pflanzenstoffe wie Carotinoide, Isoflavone und Lignane. Sie stecken in den verschiedenen Gemüse- und Obstsorten mit ihren unterschiedlichen Farben.

Als Hauptvertreter der Carotinoide sind insbesondere Beta-Carotin (aus der intensiv orangefarbenen Karotte) und Lycopin (der rote Farbstoff der Tomate) zu nennen. Besonders gute Quellen für Carotinoide sind z. B. Karotten, Brokkoli, Paprika, Spinat und Aprikosen. Wichtig für die Aufnahme in den Körper ist, dass man sie mit ein wenig Fett verzehrt. Tipp: Karotten mit einem Spritzer Öl zubereiten.

Isoflavone, die besonders in Soja enthalten sind, und Lignane, die vor allem in Leinsamen vorkommen, gehören zu einer Substanzgruppe, die vielfältige Eigenschaften auch im männlichen Organismus entfalten kann. Durch diese Mechanismen werden z. B. speziell Hormonrezeptoren im Prostatagewebe aktiviert.

### **Granatapfel und Kürbiskerne – besonders reichhaltig**

Von großem Interesse für Männer sind die Inhaltsstoffe des Granatapfels. Seit Jahrtausenden gilt die Powerfrucht als Symbol der Liebe, Jugend und Schönheit. Granatapfel enthält in den süßlich-saftigen Samen sekundäre Pflanzenstoffe, die für vielfältige gesundheitsfördernde Effekte bekannt sind, z. B. bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder chronischen Entzündungen der Prostata. Tipp: Täglich ein Glas Granatapfelsaft trinken oder Granatapfelkerne mit Joghurt (fettarm) zubereiten.



#### **Interessant**

Seit Generationen werden Pflanzenextrakte, unter anderem aus Kürbiskernen, zur Behandlung von leichten Formen der Prostatavergrößerung eingesetzt.

Kürbiskerne sind reich an Mikronährstoffen wie essenziellen Fettsäuren, Beta-Carotin, Lutein und Phytosterinen. Seit Generationen werden Kürbiskerne zur Behandlung von leichten bis moderaten Beschwerden von Prostata und Blase eingesetzt. Ein weiterer erfreulicher Effekt von Kürbiskernen kann die haarwuchsfördernde Wirkung sein.

### Weitere wichtige Vitamine & Co. für Männer

Vitamin B<sub>12</sub> und C sowie Folsäure unterstützen die körperliche Leistungsfähigkeit. Sie sind wichtig für den Energiestoffwechsel und tragen zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei.

Mit zunehmendem Alter nimmt die Muskelmasse ab. Vitamin D trägt zur Aufrechterhaltung der Muskelfunktion sowie zum Erhalt normaler Knochen bei. Der Körper kann Vitamin D selbst in der Haut durch Lichteinstrahlung bilden.

Zink trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Testosteronspiegels sowie zum Erhalt normaler Haare und Sehkraft bei. Besonders reich an Zink sind Kürbiskerne, Pilze, Eier sowie Rindfleisch.

Die Omega-3-Fettsäuren EPA (Eicosapentaensäure) und DHA (Docosahexaensäure) tragen zu einer normalen Herzfunktion bei. Die essenziellen, mehrfach ungesättigten Fettsäuren kommen besonders reichlich in fettreichen Kaltwasser-Meeresfischen wie der Makrele vor.

### Fazit

Durch eine gesunde und ausgewogene Ernährung, viel Sport und Bewegung sowie eine spezifische Nahrungsergänzung mit wichtigen Mikronährstoffen speziell für Männer können Sie Ihren Organismus gezielt unterstützen. Fragen Sie den Arzt oder Apotheker Ihres Vertrauens!

## Tipps für die Männergesundheit

- Sorgen Sie für körperlichen Ausgleich (Sport, Spaziergänge an der frischen Luft, ausreichend Schlaf).
- Reduzieren Sie so gut wie möglich beruflichen und privaten Stress.
- Gehen Sie regelmäßig zu den empfohlenen Vorsorgeuntersuchungen.
- Senken Sie den Fettanteil Ihrer Nahrung und essen Sie weniger Fleisch. Ersetzen Sie z. B. tierische Fette durch Pflanzenfette, verwenden Sie Olivenöl.
- Erhöhen Sie den Obst- und Gemüseanteil Ihrer Nahrung (reich an Antioxidanzien).
- Essen Sie mehr Sojaprodukte und andere phytoöstrogenreiche Nahrung (gut für die Gesundheit der Prostata).
- Integrieren Sie täglich Kürbiskerne, Granatapfel und Leinsamen in Ihren Speiseplan. Die sind reich an Polyphenolen und wichtig für die Männergesundheit.
- Gleichen Sie Defizite in der Ernährung mit zusätzlich zugeführten Mikronährstoffen aus.

## orthomol flavon m

### Wichtige Mikronährstoffe für den Zellschutz

- Vitamin C, Vitamin E, Selen und Zink tragen dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen.
- Vitamin C und Vitamin B<sub>12</sub> tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel sowie zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei.
- Vitamin D trägt zur Erhaltung einer normalen Muskelfunktion bei.
- Zink trägt zur Erhaltung eines normalen Testosteronspiegels im Blut bei.
- Omega-3-Fettsäuren (DHA, EPA) tragen zu einer normalen Herzfunktion bei.
- Zink und Vitamin A tragen zum Erhalt normaler Sehkraft bei.
- Zink und Selen tragen zum Erhalt normaler Haare bei.

### + Zusätzliche Kapsel mit Granatapfel-Extrakt und Kürbiskernöl



## Mit Orthomol Flavon m. Bereit. Fürs Leben.

Orthomol Flavon m ist ein Nahrungsergänzungsmittel – speziell für den Mann. Wichtige Mikronährstoffe für den Zellschutz. Mit Vitamin C, Vitamin E, Selen und Zink, die zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress beitragen.

Mit Granatapfel-Extrakt, Kürbiskernöl, Isoflavonen aus Soja, Lignanen aus Leinsamen, Lycopin und Omega-3-Fettsäuren.



Kapseln



In Ihrer  
Apotheke  
erhältlich!



Copyright Orthomol. Alle Rechte, insbesondere die der Übersetzung in fremde Sprachen, vorbehalten. Kein Teil dieser Broschüre darf ohne schriftliche Genehmigung des Urhebers in irgendeiner Form – durch Fotokopie, Mikrofilm oder irgendein anderes Verfahren – reproduziert oder in eine von Maschinen, insbesondere Datenverarbeitungsmaschinen, verwendete Sprache übertragen oder übersetzt werden.

Weitere Informationen finden  
Sie unter [www.orthomol.de](http://www.orthomol.de)



## **Orthomol**

pharmazeutische  
Vertriebs GmbH

Herzogstraße 30  
40764 Langenfeld  
Telefon 02173 9059-0  
info@orthomol.de  
www.orthomol.de

Bei Fragen helfen wir  
gerne weiter.

**Bereit. Fürs Leben.**

