

Referent : Ottmar Wegerich  
Seminarleiter: Anfred Herold  
Autor des Berichts: Matthias Rossius



# THEMA: DIE WECHSEL DER JAHRE - ODER DIE ZWEITE PUBERTÄT

09. – 11. 09. 2016

Männerseminar

Wer sich in der Lebensmitte fragt:  
„War das schon alles?“, hat sich für  
die erste Lebenshälfte zu viel und  
für die Zweite einfach zu wenig  
vorgenommen.

WECHSELJAHRE VS. MIDLIFE-CRISIS

Zunächst einmal möchte ich hier erwähnt wissen das die Begriffe Wechseljahre (Klimakterium virile) und Midlife-Crisis zwei verschiedene Sachen sind die aber ein und dasselbe Phänomen beschreiben. Zum einen sprechen wir bei den Wechseljahren von den hormonellen Veränderungen des Mannes die sich in der Leistungsfähigkeit, Problemen mit der Erektion und auch Prostataerkrankungen äußern können; Und zum anderen erklärt die Midlife-Crisis einen psychischen Zustand während dieser Veränderung der mit Symptomen wie Stimmungsschwankungen, Grübeleien, innerer Unsicherheit und Unzufriedenheit mit dem bisher Erreichten einhergehen kann.

Sicherlich könnte man die körperlichen Veränderungen in einzelnen Fällen auch um vermehrtes Schwitzen, Gelenk und Rückenschmerzen, abnehmende Muskelkraft oder auch Schlafstörungen erweitern; Sowie man auch den psychischen Leiden Weinerlichkeit, Antriebslosigkeit oder die Verschlechterung des allgemeinen Wohlbefindens hinzufügen kann. Alle diese Einschränkungen bzw. Veränderungen ob nun körperlich oder geistig-seelisch müssen aber nicht vorkommen oder nur vereinzelt und zum Teil eintreten.

Die Zeit in der immer mehr Freunde und Familienmitglieder wegsterben, in der man sich als Folge Dessen mit dem zu erwartenden eigenen Tod auseinandersetzt, die gefühlt wiederholte Instabilität wie bereits im pubertären Alter aufgrund der Planung der zweiten Lebenshälfte, ist so schon eine riskante Zeit in der man sich beim Gedanken darüber metaphysisch festsetzen kann, was heißt dass man aus dem Grübeln plötzlich einfach nicht mehr raus kommt.

Zu diesem Thema machten alle Teilnehmer eine Gruppenarbeit in der zunächst erfasst werden sollte ob und in wie weit das Thema Sie zur Teilnahme am Seminar motiviert hat, in wie weit Sie überhaupt etwas mit den Begriffen wie „Wechseljahren, Midlife-Crisis oder zweite Pubertät“ anfangen konnten und wann oder wodurch sich die Teilnahme am Seminar für Sie gelohnt hätte.

Die (Er)Kenntnisse zum Thema waren von gar nicht vorhanden bis sehr umfangreich so wie auch das Alter der Teilnehmer von Anfang Dreißig bis Ende Siebzig reichte. Vereinzelt kam es vor das Probanden schon die erste Pubertät zum Teil durch exzessiven Genuss vom Alkohol kaum wirklich wahrgenommen haben und deshalb etwas unsicher mit der Thematik der „Zweiten“ umgingen; Man kann sagen das Sie gar geneigt waren die „Erste“ zunächst nachzuholen.

Ein Selbsttest zu diesem Thema hat unter den Teilnehmern folgendes im Durchschnitt ergeben: (siehe Bild)

**Selbsttest: Wechseljahre des Mannes | Urologie-Chirurgie-Cäcilienstraße in Düsseldorf-Benrath**

**Wechseljahre des Mannes (Klimakterium virile)**

Der Begriff "Klimakterium virile" (Wechseljahre beim Mann) kennzeichnet die Phase des Lebens, in dem beim Mann der Testosteronspiegel stark abnimmt. In diesem (natürlichen) Teil des Alterungsprozesses treten häufig psychosoziale Probleme auf & die sexuelle Aktivität nimmt ab.

Beschwerden	keine	schwache	mittlere	starke	sehr starke
1. Verschlechterung des allgemeinen Wohlbefindens (Schlafstörungen, Appetitlosigkeit)	11	20	20	14	25
2. Schmerzen in der Brust (bei unregelmäßiger Erektion oder Brustvergrößerung)	20	20	1	1	0
3. Tinnitus und Hörstörungen (Tinnitus, Hörsinn schlechter)	20	11	20	1	1
4. Sexuelle Funktionen gehen zurück (abnehmende Lust, abnehmende Erektion)	20	20	1	2	0
5. Überempfindlichkeit gegenüber Kälte/Wärme	20	11	11	2	0
6. Verdauungsstörungen in Ruhe	20	20	1	0	0
7. Schwindlungen (Schwindel, Gleichgewichtstörungen, bei Schwenken oder raschen Kopfbewegungen, schwindelartige Schwindlungen)	11	20	20	1	0
8. Erhöhter Schweißausbruch, besonders (Aggressivität, wenn Angelegenes schnell abgeworfen, unangenehm)	20	20	1	1	0
9. Nervöse Stimmstimmungen, innerer Druck, wenn äußere Belastung	20	20	1	1	0

  

10. Angewandte (Pens)	20	20	1	1	0
11. Körperliche Ermüdung, Nachlassen der Leistungsfähigkeit, Leistungsabnahme, Abnahme der Arbeit, schlechte Lust bei Lebenserwartungen, Lustlosigkeit zu schaffen, zu erreichen, sich anzustrengen (nicht mehr zu unternehmen wäre sinnvoll können)	20	20	20	1	0
12. Abnahme der Muskelkraft (Schwächegefühl)	11	11	20	2	0
13. Depressive Verstimmung (Müdigkeit, Traurigkeit)	20	20	1	2	0
14. Wahnvorstellung, Antriebslosigkeit	20	20	1	1	0
15. Gefühl der Instabilität des Lebens in Gesellschaft	20	20	11	1	0
16. Einmalige Vision, Trübsinnigkeit	20	1	1	0	0
17. Vermehrter Biersucht	20	11	20	2	0
18. Nachlassen der Potenz	11	20	20	1	0
19. Abnahme sexueller Funktionen	11	20	11	0	0
20. Abnahme der Lust (auch bei Sex, Lust auf Sexualverkehr)	20	20	11	0	0
(Eigene Notizen)	134	93	72	25	2

Wie gesund sind sie?  
Sehen Sie Ihre Gesundheit

Man kann hier zusammenfassend und belustigt erwähnen:

Was haben „Männer“ schon in der Zweiten Lebenshälfte? -

Frauen haben das die Wechseljahre und wir Männer doch nur noch die drei Kreuze, die da heißen: Kreuzschmerzen, Kreuzworträtsel und Kreuzfahrten!

Gefühlt geht diese Zeit an den meisten Männern schlicht vorbei, da sie entweder viel zu beschäftigt sind oder Sie ganz einfach als das „alt werden“ abstempeln. Das heißt das die meisten Männer diesen Wechsel als nicht so phänomenal einstufen, außer das der Eine oder Andere sich wie Selbstverständlich



neu orientiert (Neue Frau, Neue Arbeit, Haare färben und so weiter....)

Abschließend aber ist es doch ganz gut zu wissen das man sich hinsichtlich des Androgenmangels aber behandeln lassen kann. Dies und andere Wege und Möglichkeit mit der Midlife-Crisis umzugehen haben alle Teilnehmer zum Schluss noch resümiert und abgerundet.

Ein Video zu diesem Thema und weitere Informationen findet ihr unter dem folgenden Link:

<http://www.drhohmuth-urologe.de/>

Und ein Song von Rainhard Ferndrich dazu liest sich wie folgt:

Die Männer in den besten Jahren,  
die die dicken Autos fahren  
stehen auf der Karriereleiter,  
kommen nicht mehr weiter

Wahres Glück ist Kindersegen, spricht die angetraute Frau  
doch in der Nacht auf schrägen Wegen weiß er's nimmer so genau

Ref:

Wenn das kein Beweis ist für die Midlife Crisis  
wenn man schwitzt in die Hand auch wenns gar net so heiß is  
Wenn das kein Beweis ist für die Midlife Crisis  
Ich habs gar net bemerkt, aber danke jetzt weiß ichs

Auf einmal pumpt's in seinen Adern  
und es zucken die Synapsen  
sieht er schlanke Damenbeine,  
nach Möglichkeit in Strapsen  
badet in Armani Düften,  
legt die Hand um fremde Hüften  
Warum sollen ihre Sklaven nicht einmal woanders schlafen ?

Ref:

Wenn das kein Beweis ist für die Midlife Crisis  
wenn er rechts überholt und der Fahrer ein Greis is  
Wenn das kein Beweis ist für die Midlife Crisis  
Ich habs gar net bemerkt, aber danke jetzt weiß ichs

Bevor sie in der Hose lahmen  
gehen sie jetzt aus der losen Damen

Bei Kerzenlicht und bei Champanger  
stellen sie dann fest: Hurra ich kann ja

.....Midlife Crisis.....

Die Wölfe in den grauen Fellen  
brauchen Fleisch mit frischen Zellen  
Lauern schon an allen Ecken,  
Cafés und Discoteken  
Baggert er bei einem Model, grad so alt wie seine Daughter  
tanzt er sich zu zu einem Trottel, bei Smoke on the Water

Ref:

Wenn das kein Beweis ist für die Midlife Crisis  
wenn er rechts überholt und der Fahrer ein Greis is  
Wenn das kein Beweis ist für die Midlife Crisis  
Ich habs gar net bemerkt, aber danke jetzt weiß ichs

.....