

« In unserer Praxis kann der Mann noch Mann sein »»

In der Schweiz sind Männermediziner noch eine Rarität. Seit drei Jahren führt Dr. med. Marco Caimi eine Praxis für Männermedizin in Basel. Im Gespräch erklärt er der PraxisDepesche, warum es die Männermedizin braucht und inwiefern sich sein Tätigkeitsfeld von der Andrologie und Urologie unterscheidet. Dabei gibt er Auskunft über die Diagnostik und Therapie von männlichen Existenz- und Hormonkrisen, insbesondere der Andropause.

Interview: Dominique Götz

PraxisDepesche (PD): Dr. Caimi, Sie sind so eine Art Gynäkologe für den Mann. Warum haben Sie begonnen, sich mit dem Thema Männermedizin auseinanderzusetzen?

Dr. med. Marco Caimi (MC): Ich habe 25 Jahre lang eine Praxis für Rehabilitation und Kräftigungstherapie geführt. Als die Finanzkrise kam, so um 2008, kamen viele Männer, die in der Finanzdienstleistung tätig waren, in unsere Praxis mit einer vordergründigen Schmerzdiagnose am Knie oder Ellenbogen. Wenn diese Patienten jeweils fragten: «Kann das auch Stress sein?», musste man ein wenig genauer hinhören. Denn Stress kann immer alles sein. Diejenigen, die das Vertrauen zu uns fanden und sich öffnen konnten, haben gesprudelt wie ein Wasserfall. Natürlich bekam ich Probleme, denn mit 15-minütigen Terminen konnte ich diese Männer nicht seriös betreuen. Ich habe mich darum auf meine psychiatrischen Wurzeln besonnen und die erste Männerpraxis in der Schweiz eröffnet. Die ersten «Lieferanten» für unsere Praxis waren dann Frauen, die ihre Partner zu uns geschickt haben.

PD: Zwischen 45 und 65 Jahren sterben dreimal mehr Männer an einem plötzlichen Herztod als Frauen. Auch Depressionen, Alkoholismus und Suizide kommen in diesem Alter bei Männern deutlich häufiger vor als bei Frauen. Kann man sagen, dass es den meisten Männern schwer-

fällt, über ihre Probleme zu sprechen und auf ihre Gesundheit zu achten?

MC: Dass Männer nicht gerne reden, stimmt so nicht. Ich habe jedoch festgestellt, dass die meisten Männer nicht richtig wissen, wohin sie sich mit ihren oft diffusen medizinischen, sexuellen oder psychischen Problemen

« Um das Vertrauen der Männer zu gewinnen, muss man sie emotional abholen.

wenden sollen. Um das Vertrauen der Männer zu gewinnen, muss man sie emotional abholen. Darum ist unsere Praxis eine Mischung aus einer afrikanischen Lodge und einem englischen Herrenclub, der einen open space bietet, wo der Mann noch Mann sein kann und sich auch einmal «auskotzen» darf. Ausserdem bietet unsere urbane Praxis dem Mann Anonymität. Denn es fällt vielen Männern schwer, mit ihrem langjährigen Vertrauensarzt, mit dem man evtl. in gleichen Vereinen sitzt, über intime Probleme zu sprechen.



Dr. med. Marco Caimi, Arzt für Physikalische Medizin und Rehabilitation, hat vor drei Jahren in Basel die erste Männerpraxis der Schweiz eröffnet. Weitere Infos unter www.maennerpraxis.ch.

PD: Sie sind Mediziner, Referent für Genderfragen, Romanautor und Kabarettist. Welcher Typus Mann kommt zu Ihnen und warum?

MC: Unser klassischer Gast ist zwischen 40 und 70 Jahre alt und kommt für eine umfassende Standortbestimmung (Beruf, Beziehung, Gesundheit) und Diagnostik (Blut, Speichel, Urin). Dabei kümmern wir uns speziell um die männ-

men, während Kampfscheidungen und bieten darum auch Paartherapien an. Oft müssen dabei banale Symptome wie Schlafstörungen oder Ernährungsdefizite behandelt werden. Meine Nische liegt also in der Schnittstelle von Psychiater, Urologe und Hausarzt. Dabei arbeite ich jedoch eng mit Spezialisten wie Urologen und Kardiologen zusammen, da ich ja nicht alle Fachgebiete selber abdecken kann.

« Unser klassischer Gast ist zwischen 40 und 70 Jahre alt.

lichen Hormone, insbesondere das Testosteron. Denn auch der Mann hat eine Abänderung, die sog. Andropause. Viele Männer kommen natürlich zu uns wegen sexuellen Problemen wie Erektionsstörungen oder frühzeitigem Samenerguss – ein oft psychisches Problem, das übrigens nur schwer therapierbar ist. Dann haben wir auch das Arbeitsproblem bei Männern über 50, die auf dem Arbeitsmarkt nur schwer vermittelbar sind und oft einen Weg in die Selbständigkeit suchen und dabei gecoacht werden wollen. Wir begleiten aber auch Männer mit Beziehungsproble-

PD: Welche Rolle spielt in Ihrer Praxis das Klimakterium virile, also die Andropause mit möglichen Symptomen wie Antriebsschwäche, Reizbarkeit, innerer Unruhe, Potenzstörungen oder Schweissausbrüchen?

MC: In meiner Praxis diagnostiziere ich bei mindestens 50% der Männer einen Androgenmangel. Die Andropause verläuft jedoch fließend und nicht jeder Mann durchläuft alle klassischen Symptome, wie ja auch nicht jede Frau während der Wechseljahre an Hitzewallungen leidet.

PD: Und wie diagnostizieren Sie die Andropause?

MC: Die Andropause beginnt etwas später als die Wechseljahre der Frau, so mit ca. 50–55 Jahren. Bei einem Testosteronmangel sieht man oft eine Erhöhung der Triglyzeride und des LDL, ein eher tiefes HDL und eine hohe Tendenz zum Prädiabetes. Manchmal auch des gesamten Metabolischen Syndroms: Übergewicht bis Fettsucht, Hypertonie, Hypercholesterinämie, Diabetes Typ II.



Dr. med. Marco Caimi bei einem Kabarettattribution als Megaschwizzer mit dem neuen Programm «Das Lachen der Kühe».

PD: Wie sieht eine klassische Therapie der Andropause aus?

MC: Grundsätzlich fällt das Testosteron bei allen Männern nach 50 ab, einfach unterschiedlich stark. Wichtig: Die alten Griechen haben schon gesagt «Vor der Therapie

MC: Antidepressiva sehr selten und nur im Notfall. Hingegen viel körperliche, moderate Aktivität, Entspannungsmassnahmen und Reduktion der Kohlenhydrate, insbesondere der Kurzketten.

PD: Welche Anlaufstellen kümmern sich um den krisengeplagten Mann?

MC: Ich selber arbeite mit der Klinik Schützen in Rheinfelden zusammen – um nur eine zu nennen –, einer psychosomatischen Klinik, die sehr körperzentriert arbeitet und wo sich Männer sehr wohl fühlen. Frauen übrigens auch!

«**Meine Nische liegt in der Schnittstelle von Psychiater, Urologe und Hausarzt.**

haben die Götter eine Diagnose gestellt» und daran sollte man sich möglichst halten. Bei einem Mangelzustand und den klassischen klinischen Symptomen ist eine Hormon-Ersatztherapie indiziert. Beliebt bei Männern, die an Beschwerden leiden, ist die Therapie mit Testogels, welche kaum Nebenwirkungen zeigen. Die Testogels verwenden die Patienten sehr gewissenhaft, weil sie einfach anwendbar ist: Das Gel kann nach dem Duschen einfach aufgetragen werden, trocknet innert Sekunden und klebt nicht an den Kleidern.

PD: Gibt es noch andere Therapien, die sie Männern mit zu tiefen Testosteronwerten verordnen, beispielsweise Antidepressiva, Sport oder Diäten?

Lesetipp

«Mann macht Mannzipation, Der Mann im Spannungsfeld zwischen Beruf, Beziehung und Bedürfnissen» von Dr. med. Marco Caimi,

bestellbar unter info@caimi-health.ch für CHF 30.00

