

# MANN OH MANN

Gesundheitsleitfaden für Männer



Deutsche Gesellschaft für  
Mann und Gesundheit e.V.

FREESTYLE

Männergesundheit spezial  
Ab 45 zur Früherkennungs-  
untersuchung

08

„ZEIT FÜR  
FREUNDSCHAFT!?“

Im Gespräch mit TV-Moderator  
HORST LICHTER

06

Prof. Ingo Froböse &  
ARD-Moderator Peter Großmann:  
Männergesundheit ist kein Zufall

22



# ANTRIEBSLOS? KEINE LUST MEHR? ZUNAHME DES BAUCHUMFANGS? TESTEN SIE SICH.<sup>1</sup>

**Fast jeder 5. Mann**, der wegen bestimmter Erkrankungen in der hausärztlichen Praxis behandelt wird, hat einen niedrigen Testosteronspiegel.<sup>2</sup> Testosteronmangel kann behandelt werden. Besprechen sie mit Ihrem Arzt, welche Therapieform für Sie geeignet ist.

Zusätzliche Informationen zum Thema Testosteronmangel erhalten Sie bei

Grünenthal Kundenservice



**E-Mail:** [service@grunenthal.com](mailto:service@grunenthal.com)

Online

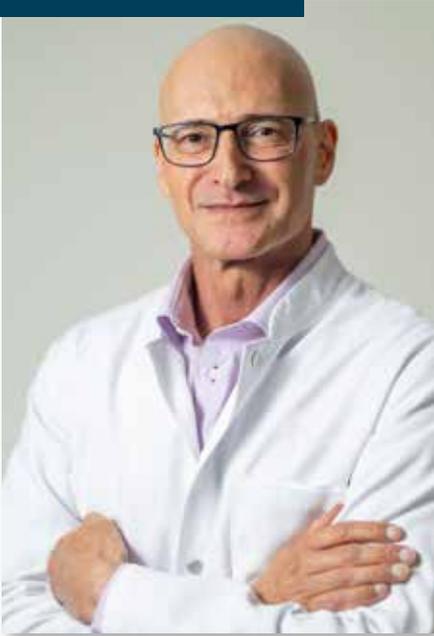


[www.testosteron.de](http://www.testosteron.de)



<sup>1</sup> Dies können Symptome eines Testosteronmangels sein.

<sup>2</sup> Schneider HJ et al. Prevalence of low male testosterone levels in primary care in Germany Clin Endocrinol (Oxf). 2009 Mar;70(3):446-54



Prof. Dr. med. Frank Sommer  
ist Präsident der Deutschen Gesellschaft  
für Mann und Gesundheit e.V.

## Kopf hoch!

Bei all den schlechten Nachrichten – es gibt auch positive! Dass die Tastuntersuchung (DRU) zur Früherkennung von Prostatakrebs jetzt nicht mehr empfohlen wird, ist z. B. eine gute! Wie Männer stattdessen effizienter untersucht werden – und nebenbei bemerkt auch deutlich angenehmer –, das erklärt Ihnen mein Kollege Tobias Jäger ab Seite 8 genau. Danke, Tobias!

Als eindeutig aufbauend empfinde ich auch die Lösungsstrategien des Kollegen Volker Busch gegen die allgegenwärtige mediale Druckbetankung mit schlechten Nachrichten (ab Seite 24). Als ein wichtiges „Gegenmittel“ nennt er Humor. Volker erinnerte mich an ein Zitat von Sigmund Freud: „Humor ist eine Art der emotionalen Abfuhr.“ Also, lasst uns mehr lachen! Auch wenn das Leben oder seine Umstände uns manchmal wenig Anlass dazu bieten. Ich habe gelacht, als ich das Buch von Maxi Gstettenbauer, „11,5 Rules für dein erfolgreichstes Leben“, las. Er hat von der Self-Help-Industrie gründlich die „Schn...“ voll und schreibt darüber in seiner gewohnt witzig-unterhaltsamen Art (ab Seite 16).

Ganz sicher lächeln wir auch, wenn wir Auszeiten nehmen und etwas für uns tun. Thermalurlaube sind perfekt, möchte man sich in kurzer Zeit nachhaltig erholen. Angebote gibt es in vielen schönen Locations in Europa. Tipps gefällig? Die halten wir ab Seite 20 für Sie bereit!

Unseren Titelmann Horst Lichter sehe ich übrigens ganz oft lächeln. Gerade erst haben wir mit ihm über Freundschaften gesprochen (ab Seite 6). Horst sagt: „Ein Tag ohne Freund ist wie ein Tag, an dem die Sonne nicht aufgeht!“ Dem ist nichts hinzuzufügen.

Ihr

Prof. Dr. med. Frank Sommer

# Mann»OH«Mann

## Aber bitte (nicht) mit Sahne?

*In einer Welt der Bratwürste und in einem Land der Bier- und Kaffeetrinker sollten wir mal über die Kombination bestimmter Dinge reden.*

Eine alte Hausregel besagt: „Die Dosis macht das Gift!“ Zum Beispiel werden in einer fränkischen Kleinstadt die Bratwürste traditionell auf Kiefernzapfen zubereitet. Aufgrund des darin oft noch enthaltenen Harzes, das sich mit dem Feuer vermischt, entstehen Dämpfe. Diese sollen nicht komplett ungefährlich sein. Aber: So richtig bedenklich wird das Ganze wohl erst beim Verzehr von etwa 25 solcher Bratwürste pro Tag. Na dann.

Eine neuere Hausregel könnte heißen: „Die Kombination ist das Gefährliche!“ Beispiel: Bier ist im Grunde genommen ein sehr natürli-



ches Lebensmittel. Selbstverständlich macht aber auch hier „die Dosis das Gift“, hinzu kommen aber noch gewisse Begleitumstände. Wer Bier trinkt, tut dies meistens im Sitzen und nicht beim Joggen. Gerne wird zum Bier auch noch

etwas Deftiges gegessen (vorzugsweise im Biergarten) oder Süßkram geknabbert (etwa vor dem Fernseher).

Ähnlich dürfte es sich beim Kaffee verhalten. Der Chemiker Chahan Yeretjian hat zwar in einem Interview mit der Süddeutschen Zeitung erklärt, warum er es eher für ein „Gesundheitsrisiko“ halte, auf regelmäßigen Koffein-Konsum zu verzichten. Er

verweist darauf, dass guter Kaffee über mehr Antioxidantien verfüge als das meiste Gemüse. Wichtig ist aber eben auch: Yeretjian räumt ein, dass bestimmte Fette, die im Kaffee enthalten sind, den Blutdruck erhöhen. Deshalb kommt es sehr auf die individuelle Verfassung eines Menschen an.

Ja, die Aussage, wonach Kaffee „gesund“ sei, darf nicht zur Hausregel werden. Zumal hier die Sache mit der Dosis und vor allem mit der Kombination ebenfalls eine Rolle spielt: Viele Menschen essen zu ihrem Kaffee noch einen Kuchen, vielleicht sogar mit Sahne. Andere verbinden den Koffein-Schub mit einem Nikotin-Schub und stecken sich eine Zigarette an.

Und wie ist das mit der Bewegung? Ist ein „Coffee to go“, der mal eben so nebenbei beim Laufen konsumiert wird, vielleicht sogar gesünder? Nein, das kann es auch nicht sein. Sowohl fürs Essen als auch fürs Trinken sollte man sich Zeit nehmen. Bewusstes Genießen ist immer besser als hastiges Hineinschlingen. Und was viele gar nicht wissen: Wer sich für eine Tasse Kaffee gemütlich hinsetzt, kann dazu auch einen Apfel essen. Meinetwegen auch eine Bratwurst. Aber bitte nicht 25.

Ihr Mann»OH«Mann

# Inhalt

MANN OH MANN – 03/2025

Editorial	3
Kolumne: Mann»OH«Mann Aber bitte (nicht) mit Sahne?	4
Horst Lichter: „Ein Tag ohne Freund ist wie ein Tag, an dem die Sonne nicht aufgeht!“	6
Männergesundheit spezial Ab 45 zur Früherkennungsuntersuchung – Testen oder Blutabnahme?	8
Fußball-Trainerlegende Winnie Schäfer: Wildpark, Scheichs und Voodoozauber	10
Mann intim Sprechstunde bei Prof. Sommer Abhängigkeit vom Potenzmittel – was jetzt?	14
Comedian Maxi Gsettenbauer: „Selbsthilfe ist wie ein Lichtschwertkampf. Im Film sieht's top aus. In echt hackt man sich garantiert was ab.“	16
Reisefreund Mit Bestsellerautor Ewald Arenz Franken entdecken	18
Völlig losgelöst ... Deine Thermalkur	20
Prof. Ingo Froböse & ARD-Moderator Peter Großmann: „Männergesundheit ist kein Zufall!“	22
Serie: Glücklich Mann sein Schwierige Zeiten? „Kopf hoch und nach Lösungen suchen!“	24
Witze, Impressum	26



**„Ein Tag ohne  
Freund ist wie  
ein Tag, an  
dem die Sonne  
nicht aufgeht!“**

Horst Lichter hat sich stets Orte geschaffen, an denen er den Menschen nahe sein konnte: ob in seinem früheren Restaurant Oldiethek, im Fernsehstudio der legendären Sendung „Lafer! Lichter! Lecker!“ oder heute als Gastgeber des Erfolgsformats „Bares für Rares“. Und doch fragt der beliebte TV-Moderator sich manchmal: Gibt es überhaupt so etwas wie eine richtige Freundschaft? Die Auseinandersetzung mit dieser Frage hat ihn dazu bewegt, ein autobiografisches Buch über Freundschaft zu schreiben („Zeit für Freundschaft!“). Darin gewährt Horst Lichter Einblicke in die Freundschaften seines Lebens. In die bestehenden, die gescheiterten, aber auch die, die er nicht so einfach einordnen kann. Wir freuen uns schon auf seine Erzählungen! Nett und offen, wie Horst Lichter ist, folgte er der Einladung zu einem Gespräch mit der MANN OH MANN-Redaktion.

**Lieber Horst, der deutsche Schellack-  
schlager „Ein Freund, ein guter  
Freund“ von Werner Richard Heymann  
(Musik) und Robert Gilbert (Liedtext)  
besingt, dass ein guter Freund das  
Schönste ist, was es auf der Welt gibt.  
Unterschreibst du das?**

Oh, es gibt mit Sicherheit verdammt viele wunderschöne Sachen, aber das Leben ohne einen Freund ist wie ein Tag, an dem die Sonne nicht aufgeht, wie eine Nacht, in der man keine Sterne sieht, oder eine Mahlzeit ohne Geschmack. Freundschaft ist sehr wichtig.

**Man hat Glück und kommt zu Geld, dann kennt dich auf einmal Gott und alle Welt – so heißt es sinngemäß in dem Song „Echte Fründe“ der Kölner Musikgruppe „De Höhner“. Ist es deiner Erfahrung nach schwieriger, echte Freundschaft zu schließen, wenn man prominent und erfolgreich ist?**

Ja. Auf der einen Seite sieht es so aus, als ob man schneller Freunde findet, weil alle etwas höflicher und freundlicher sind, etwas schneller auf einen zukommen und sehr positiv erscheinen. Aber das große Problem ist, man wird selbst ein bisschen vorsichtiger. Man weiß nicht genau, ob die genauso auf dich zukommen würden, wenn du jemand von der Straßenreinigung wärst oder, wie ich damals, jemand, der in der Schichtarbeit oder auf dem Schrottplatz arbeitet. Ich weiß nicht, ob die dann auch mit mir befreundet sein wollten. Deswegen: Prüfe, wer sich ewig bindet! Das gilt auch für Freunde.

**Horst Lichter** ist der wohl beliebteste Moderator im deutschen Fernsehen. Mit dem ZDF-Format „Bares für Rares“ stellt er regelmäßig neue Einschaltquotenrekorde auf. Sein Buch „Keine Zeit für Arschlöcher“ war ein Bestseller und wurde 2022 für das ZDF verfilmt.



**Lesenswert**

Horst Lichter  
**Zeit für Freundschaft?!**  
Knauer Verlag, 22,00 €

**Dein Buchtitel trägt den Titel „Zeit für Freundschaft?!“. Wann hast du zuletzt Freundschaft geschlossen? Und wird es mit dem Alter eigentlich schwieriger, Freundschaften zu schließen?**

Ja, tatsächlich, es wird schwieriger, weil man im Alter vielleicht etwas gutgläubiger wird. Man setzt mehr voraus, dass die anderen genauso lieb und reflektiert sind wie man selbst und das, was sie sagen, auch so meinen. Aber man kann im Alter trotzdem Freunde finden, kann ich aus eigener Erfahrung sagen.

**Bist du schon jemals von einem Freund schwer enttäuscht worden?**

Ja, und das nicht nur einmal – von verschiedenen Freunden. Deswegen fällt es mir umso schwerer, mich nochmal so zu öffnen, wie ich das früher getan habe.

**Was muss passieren, dass jemand nicht mehr dein Freund ist? Und ist dir das schon einmal widerfahren?**

Ja, man muss mich belügen oder betrügen, das würde schon reichen. Wenn ich ausgenutzt und benutzt werde und das mehrfach, dann ist die Freundschaft erledigt. Das dauert bei mir allerdings wahnsinnig lange, bis das passiert, aber wenn es vorbei ist, dann ist es vorbei. Es gibt aber einen Unterschied, den ich im Buch auch erkläre: zwischen einer Freundschaft, die man verliert, und einer Freundschaft, die zerbricht. Verliert man eine Freundschaft durch unterschiedliche Lebensumstände, Arbeit, Hochzeit etc., kann man die verlorene Freundschaft wiederfinden.

Aber eine zerbrochene Freundschaft kann man nur sehr schwer reparieren und wenn ja, wird man ewig die Nähte und Reparaturstellen sehen und das Vertrauen ist nicht mehr so da, wie es mal war.

**Viele Menschen sind heutzutage einsam und haben keine Freunde. Hast du eine Idee, woran das liegt? Und was kann man deiner Meinung nach tun, um Freunde zu gewinnen?**

Das liegt daran, dass sehr viele Menschen sehr egoistisch sind, zu viel Misstrauen haben, das Leben sehr schnell ist, man vielleicht auch mehr in den Social-Media-Kanälen lebt als im wahren Leben. Das ist alles schwierig, gerade in Ballungsgebieten und Städten habe ich das beobachtet. Man kann nirgendwo einsamer sein als mitten in einer Menschenmasse, denn da geht man unter und verloren. Deswegen meine große Bitte an alle Menschen: Haltet die Augen auf, nach links, nach rechts, nach vorn und hinten – auch ein alter Mensch, der einsam ist, ein junger Mensch, der vielleicht nicht von Gott gesegnet ist mit Schönheit, Reichtum und Intelligenz, kann einer der besten Freunde der Welt werden. Man muss ihm nur die Chance geben und man darf nie vergessen, wie schnell man selbst abrutschen könnte auf die andere Seite derer, die einsam sind. Mit dem Gedanken tut man dann vielleicht mehr für die anderen, denen es nicht so gut geht.

**Gibt es einen (berühmten) Menschen, mit dem du gerne befreundet wärst?**

Na ja, berühmt muss er nicht sein. Aber wenn man mich so fragt: Ich hätte sehr gern Arnold Schwarzenegger vor 10 Jahren kennengelernt, um mit ihm heute die Freundschaft zu genießen. Das wäre sehr schön, denn Freundschaft braucht Zeit. Ich wäre auch gern befreundet gewesen mit Michael Schumacher – unser erstes Treffen war geplant, zwei Tage nach seinem Unfall. Ansonsten habe ich wunderbare Freunde, tolle Menschen, die berühmt und nicht berühmt sind. Der Status ist mir egal, wichtig ist, dass man ein guter Mensch ist.

*Vielen Dank für das interessante Gespräch, lieber Horst!*

**EXPERTE:**

**Priv.-Doz. Dr. med. Tobias Jäger** ist Facharzt für Urologie und Andrologie in der Urologischen Praxisklinik in Essen und Vorstandsmitglied der DGMG e.V.  
upk-essen.de · maennerarzt.com

## Ab 45 zur Früherkennungsuntersuchung – Tasten oder Blutabnahme?

Früh erkannt, sind die Heilungschancen bei lokal begrenztem Prostatakrebs gut. Behandlungsmöglichkeiten können in der frühen Phase deutlich besser auf die individuelle Situation des Betroffenen abgestimmt und damit die Lebensqualität der Betroffenen verbessert werden.

Die *Digital Rektale Tastuntersuchung* (DRU) zur Ertastung von Prostatakrebs ist für Männer ab einem Alter von 45 Jahren im Leistungskatalog der gesetzlichen Krankenversicherungen enthalten. Die jährlich angebotene Untersuchung umfasst:

- » ein Beratungsgespräch zur allgemeinen gesundheitlichen Situation,
- » die Inspektion und das Abtasten des äußeren Genitals,
- » eine Tastuntersuchung der Prostata vom Enddarm aus (DRU),
- » eine Tastuntersuchung der Lymphknoten in dieser Körperregion.

Nach aktuellem Wissensstand ist die DRU bei Prostatakrebs allerdings nicht ausreichend sensitiv, um Tumore im frühen Stadium zuverlässig zu erkennen. Neben aktuellen wissenschaftlichen Studien legt auch die aktuelle S3-Leitlinie, an der sich Ärztinnen und Ärzte bei Diagnose und Behandlung orientieren, die Bestimmung des PSA-Wertes nahe.

Der PSA-Wert, also der Anteil an **Prostata**spezifischem **Antigen** im Blut, kann durch eine einfache Blutabnahme bestimmt werden. Diese Untersuchung wird von den gesetzlichen Kran-

kenkassen derzeit noch nicht übernommen, kann aber insbesondere bei Männern um die 45–55 Jahre laut aktueller Datenlage einen guten Hinweis darauf geben, ob ein Prostatakarzinom vorliegt. Außerdem ist ein in diesem Alter gemessener PSA-Wert eine Art Basiswert, mit dem in den kommenden Jahren bemessene Werte verglichen werden können. Das hilft auch in höherem Alter, eine valide Einschätzung eines Verdachtsmomentes zu ermöglichen und im Verdachtsfall durch eine zusätzliche Bildgebung (MRT) ein Prostatakarzinom weitestgehend auszuschließen oder bestätigen zu können. Die Bestimmung des PSA-Wertes kostet ca. 30,00 bis 40,00 €.

Auch Männer über 55 Jahre können einen PSA-Wert bestimmen lassen. Ein niedriger Wert ist dann ebenfalls ein positives Signal für eine gesunde Prostata. Mit dem Alter wächst die Prostata allerdings und schüttet auch mehr PSA aus, sodass es bei dieser Männergruppe leichter passieren kann, dass ein PSA-Wert erhöht ist, ohne dass eine krankhafte Veränderung der

Prostata vorliegt. Folgeuntersuchungen sind dann häufiger notwendig als bei der jüngeren Männergruppe. Diese sollen den erhöhten Wert dann abklären. Folgeuntersuchungen können Tastuntersuchung, Ultraschall, Biopsie und/oder MRT sein.

**Männer mit familiärer Vorbelastung sollten sich schon früher medizinisch beraten lassen, ab wann für sie eine Untersuchung relevant wird. In der Regel wird es dann bereits ab 35 Jahren empfohlen, Früherkennung zu betreiben.**

### Interessant!

Prostatakrebs ist die häufigste Krebsart beim Mann. Tatsächlich gibt es Reihenuntersuchungen aus den 70er-Jahren, die bei Verstorbenen durchgeführt

wurden. Hierbei wurden bei etwa 30 von 100 Männern über 50 Jahren und bei etwa 70 von 100 Männern über 80 Jahren kleine Krebsknoten festgestellt. Die Männer haben nie etwas von ihrem Krebsleiden gewusst und sind an anderen Todesursachen gestorben. Kurz gesagt: Ein positiver Befund ist noch lange kein Todesurteil. Rund 89 % der Erkrankten überleben Prostatakrebs, bezogen auf 10 Jahre (RKI 2024). Es gibt gerade im frühen Stadium gute Behandlungsmöglichkeiten. Außerdem ist es gut möglich, dass andere altersbedingte Leiden zum Tod führen und der Prostatakrebs dabei keine Rolle spielt – insbesondere, wenn der Befund erst in sehr hohem Alter auftritt.

Gleichzeitig führt das Bekanntwerden einer Krebserkrankung beim Betroffenen häufig dazu, alles Machbare zu versuchen, um die Krankheit zu heilen, obwohl auch eine engmaschige und aktive Überwachung unter bestimmten Voraussetzungen eine ernst zu nehmende Alternative sein kann: die *Active Surveillance*. Hierbei spielen verschiedene Faktoren eine Rolle: die Aggressivität des Tumors, die Größe des Tumors und der PSA-Wert. Durch die regelmäßige Kontrolle dieser Parameter und mithilfe einer speziellen MRT-Bildgebung kann eine Therapie, die durchaus Nebenwirkungen mit sich bringen kann, in vielen Fällen hinausgezögert werden. Dies ist in Absprache mit dem behandelnden Ärztinnen- und Ärzte-Team zu entscheiden.

**Gesundheitsbewusstsein und Vorsorge für ein langes Männerleben!**



**Buchvorstellung**



The image shows a promotional graphic for a book. At the top, a blue banner contains the text 'Gesundheitsbewusstsein und Vorsorge für ein langes Männerleben!' in white. Below this, a red banner with white text says 'Buchvorstellung'. To the right, the book cover 'Männergesundheit' is displayed, featuring a grid of diverse male faces. Below the banner, a man in a white polo shirt is seated at a table, holding the book. The shirt has a logo on the left chest and a red circular logo on the right sleeve. The background is a plain, light-colored wall.

### Ratgeber „Männergesundheit“ – **JETZT BESTELLEN!**

Der Ratgeber „Männergesundheit“ gibt einen verständlichen und wissenschaftlich fundierten Überblick über die Gesundheitsvorsorge und typische Erkrankungen des Mannes während seiner zweiten Lebenshälfte. Sowohl die klassisch urologischen Themen, insbesondere Erkrankungen der Prostata, Hoden und Harnblase, wie auch Fragen zur Fertilität, zu Erektionsproblemen und zum Hormonhaushalt werden besprochen. Aber auch die Aspekte Bewegung, mentales Wohlbefinden und Ernährung werden thematisiert.

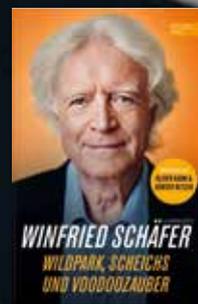
Informativ und verständlich gibt das Sachbuch viele Antworten auf wichtige Fragen der Männergesundheit und konkrete Tipps für Vorsorge- und Präventionsmaßnahmen.

**T. Jäger „Männergesundheit“**  
Was Männer wissen sollten, um gesund zu bleiben  
Springer, 24,99 € (ISBN 978-3-662-68404-7)

# Fußball-Trainerlegende Winnie Schäfer: Wildpark, Scheichs und Voodoozauber



Lesenswert



Winfried Schäfers  
Buch mit dem Titel  
„Wildpark, Scheichs  
und Voodoozauber“  
ist bei Edel Sports  
erschienen. Der Titel  
hat 256 Seiten und  
kostet 22,00 €.

**Winfried „Winnie“ Schäfer** ist einer der bekanntesten und beliebtesten Fußballtrainern Deutschlands. Nachdem er eine Ära beim Karlsruher SC geprägt hatte, zog es ihn ins Ausland, wo er als National- und Klubtrainer in Asien und Afrika Erfolge feierte. Schäfer lebt in Ettlingen.

**Als Spieler trainierte er unter der Legende Hennes Weisweiler an der Seite von Günter Netzer und Berti Vogts. Als Coach entdeckte er Talente wie Oliver Kahn und Mehmet Scholl. Der Karlsruher SC wurde unter seiner Ägide zu einem europäischen Spitzenklub. Was die Trainerkarriere Winfried Schäfers unvergleichlich macht, sind seine zahlreichen Stationen im Ausland: Mit Kamerun wird er Afrikameister und sieht, wie einer seiner Spieler auf dem Platz stirbt. Am Persischen Golf erlebt er die Macht des Geldes, in Aserbaidschan ein korruptes Regime. Im Iran führt er seine Mannschaft in die Asiatische Champions League, in Thailand empfängt ihn der König. Mit seinen Erfahrungen kann Winfried Schäfer leicht ein Buch füllen. Genau das hat er getan! Neugierig?**

**Lieber Herr Schäfer, Sie haben auf der ganzen Welt Fußballmannschaften trainiert. Welche Stationen waren für Sie besonders prägend?**

Das Schöne an meiner Karriere ist ja die Vielfalt. Jede Station war einzigartig und gab mir die Möglichkeit, Neues zu lernen. Und das hat mich am meisten geprägt. Man wird toleranter, offener, neugierig und entwickelt feinere Antennen für seine Mitmenschen. Man lernt aber auch, flexibel zu sein und sich schnell an Gegebenheiten anzupassen. Aber natürlich hat der KSC eine ganz wichtige Rolle in meiner Laufbahn gespielt. Dort habe ich meine Karriere

begonnen und in zwölf Jahren viele Herausforderungen meistern müssen, häufig unter schwierigen Bedingungen. Das hat meinen Stil geprägt. Die Zeit in Kamerun spielt ebenfalls eine wichtige Rolle. Ohne Anlaufzeit in ein wunderschönes, aber zum damaligen Zeitpunkt unruhiges afrikanisches Land zu reisen, war schon eine Herausforderung. Thailand war prägend, weil vom ersten Moment an klar war, dass es eher um Politik und Public Relations geht als um Fußball. Und natürlich der Iran. Auf der einen Seite Fußballbegeisterung, wie ich sie nur ganz selten erlebt habe, Gastfreundschaft und Herzlichkeit, die man sich kaum vorstellen kann, auf der anderen Seite das stete bedrückende Gefühl des politischen, kulturellen und natürlich auch ökonomischen Drucks.

**Fußball ist in Deutschland sehr präsent, Vereine sind oft identitätsstiftend. Wie haben Sie das im Ausland erlebt?**

Identitätsstiftend ist Fußball natürlich überall, aber die Intensität variiert stark. In Al Ain (VAE) identifiziert man sich herzlich und lachend mit dem Club, weil man über den Fußball als traditionelles Städtchen sehr erfolgreich mit den modernen Großstädten Dubai und Abu Dhabi konkurrieren kann. Im Iran ist Esteghlal nicht nur einer der zwei großen Teheraner Fußballclubs, sondern als Club des ehemaligen Shas ein Sinnbild für ein anderes Iran. Tractor S.C. (Iran) steht für die Identität der Leute im Nordwesten, die sich als Perser sehen, aber eben auch als Teil der Turkvölker, sie fühlen sich Aserbaidschan und der Türkei manchmal näher als dem Iran. Buriram United ist als einer der erfolgreichsten Clubs in Thailand nicht nur in der eigenen Region beliebt, sondern wird von vielen Menschen in ganz Thailand als Bollwerk gegen die Reichen und Schönen aus Bangkok gefeiert.

**Sie haben im Iran und in Katar trainiert, Länder, mit denen es auf politischer Ebene viele Differenzen gibt. Wie haben Sie das Leben dort wahrgenommen? Wie politisch ist dort eine Trainerfunktion?**

Erst einmal ist man als ausländischer Trainer, als deutscher Trainer immer auch ein Politikum. Noch bevor man das Land betreten hat. Weil ein Ausländer und kein einheimischer Trainer geholt wurde, weil ein Deutscher und kein Engländer, Portugiese oder Holländer geholt wurde. Je nach Land kann das

»»»»



sehr politisch sein. In Thailand spielte das gute Verhältnis zu Deutschland genauso eine Rolle, wie in Kamerun das schwindende Vertrauen in Frankreich. Im Iran hat man traditionell eine positive Sicht auf Deutschland und dadurch lässt sich ein deutscher Trainer besser vermitteln. Den Fans und den Politikern. Und nach der WM in Katar wird es für deutsche Trainer schwerer sein, dort einen Job zu finden, weil nicht nur Katar, sondern die gesamte arabische Welt wenig Verständnis für das Auftreten der deutschen Mannschaft und unserer Politiker hatte.

In Katar ist das Projekt Fußball Staatsdoktrin. Katar möchte durch den Fußball mehr öffentliche Wahrnehmung, es möchte sich zwischen Saudi-Arabien, dem Iran und den Vereinigten Arabischen Emiraten positionieren und dafür hat man alle Städte und Gemeinden ins Boot geholt. Die Stimmung ist relativ entspannt. Es geht eher um den ganzen Fußball, weniger um einzelne Vereine.

Im Iran ist der Fußball die einzige große Bühne, auf der man, und im Moment nur Männer, zusammenkommen kann, um sich emotional hemmungslos auszudrücken. Man kann sich über den Club beschweren, man kann Farbe bekennen, z. B. indem man einen Club unterstützt, mit dem sich bestimmte Regionen oder Ethnien identifizieren. Fußball ist unglaublich wichtig und spielt auch im öffentlichen Dialog eine große Rolle.

**Ihre Spielerkarriere ist ebenfalls aller Ehren wert, Sie sehen sich, wenn Sie auf Ihre lange Karriere zurückblicken, jedoch in erster Linie als Trainer. Haben Sie hier Trainer-Vorbilder?**

Na ja, das liegt natürlich am Alter. Ich bin nun schon wesentlich länger Trainer, als ich aktiver Fußballer war. Aber dass ich Fußballer war, ist für mich schon wichtig, weil es immer weniger Toptrainer gibt, die auch gute Fußballer waren. Ich sehe da schon einen gro-

ßen Unterschied im Stil und manchmal auch in der Qualität. Als Fußballspieler, der viel erreichen konnte und gut gespielt hat, hat man später auch als Trainer eine etwas gelassener Einstellung, wenn es wirklich brenzlich wird. Das ist zumindest meine Wahrnehmung, es wäre interessant, das mit den Kollegen zu diskutieren. Mein Vorbild als Trainer war immer „Hennes“ Weisweiler. Seine Art, Jugendarbeit, Talentsichtung und Arbeit mit dem ersten Team zu kombinieren, ist für mich das Grundgerüst für jeden erfolgreichen Verein.

## **„Winnie Schäfer hat mich nicht nur als Spieler, sondern auch als Mensch geprägt.“**

Oliver Kahn

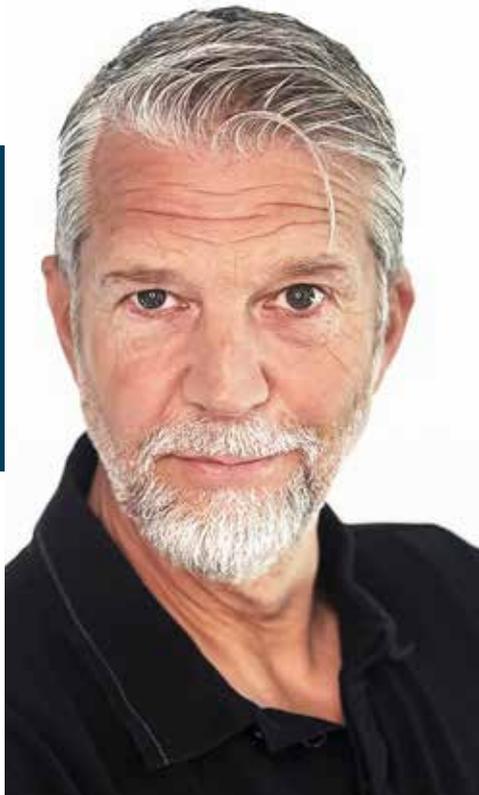
**Was war, auf einen Nenner gebracht, Ihr Erfolgsrezept? Was macht Ihrer Meinung nach einen guten Trainer aus?**

Nun, erst einmal das Handwerkszeug. Ich muss Spiele schnell und in der Tiefe lesen können. Ich muss Probleme schnell analysieren und unterschiedliche Lösungen erarbeiten können. Dann muss ich meine Spieler schnell verstehen und einschätzen können. Was können meine Spieler und was könnten meine Spieler nach X Stunden Training leisten? So kann ich entscheiden, was ich wann ändern muss, um besser spielen zu können. Und das alles funktioniert nur, wenn ich zwischenmenschliche Qualitäten habe. Die Spieler müssen wissen, dass ich es gut mit ihnen meine, und im Fußball bedeutet das, dass die Spieler wissen, dass der Coach sie sieht. Egal, ob ich in der ersten Elf bin oder in der zweiten Mannschaft. Der Coach weiß, wie ich trainiere, wie ich in Testspielen abschneide, der erkundigt sich bei den Assistenztrainern und bei der medizinischen Abteilung, und vor allem, der spricht mit mir und sagt mir, wo ich stehe und was ich tun kann, um mich zu verbessern. Am Ende muss jeder im Club das Gefühl haben, von der Arbeit des Trainers zu profitieren. Egal ob durch Erfolge oder eben dadurch, dass man sich entwickelt.

**Gibt es in Ihrer Trainerkarriere Spieler, an die Sie besonders gern zurückdenken?**

Oh, ganz viele und diese sind wirklich über die ganze Welt verteilt. Fußball ist aber natürlich ein Tagesgeschäft und am Ende hoch professionell. Es muss immer weitergehen, über Nacht hat man einen neuen Coach, ein neues Team. Da ist es nicht leicht, Kontakt zu halten. Die Spieler, an die man gerne zurückdenkt, sind wie in jedem anderen Lebensbereich die Anständigen, die Herzensbildung und Humor haben, und ich kann Ihnen ganz klar sagen, die gibt es Gott sei Dank überall. Egal ob in Deutschland, Kamerun, Katar, Iran, Jamaika.

*Vielen Dank für die interessanten Einblicke, lieber Herr Schäfer!*



Testosteronmangel erkennen,  
Lebensqualität wiedergewinnen:

## Kai Wiesinger motiviert Männer zum Testosteroncheck

**Ein Testosteronmangel kann sich in vielen verschiedenen Symptomen äußern: Libidoverlust, Antriebsschwäche, Konzentrationsprobleme oder depressive Verstimmungen. Und ein Testosteronmangel kommt häufiger vor, als viele denken: Im Schnitt leidet in Deutschland etwa jeder vierte Mann ab dem 60. Lebensjahr darunter. Aber auch jüngere Männer können bereits einen symptomatischen Testosteronmangel (Männlichen Hypogonadismus) entwickeln.**

Kai Wiesinger, Schauspieler, Buchautor und Youtuber, beschäftigt sich sowohl privat als auch in seinen künstlerischen Werken intensiv mit dem Thema „alternder Mann“. Deshalb rät Kai Wiesinger Männern, regelmäßig zur Vorsorge zu gehen. Jene Männer, die unter den typischen sexuellen Symptomen eines Testosteronmangels wie Libidoverlust und Potenzproblemen (Erektile Dysfunktion, ED) leiden oder auch mit Schlaf- und Konzentrationsstörungen sowie Stimmungsschwankungen bis hin zu depressiven Verstimmungen zu kämpfen haben, sollten ihr Testosteron überprüfen lassen. Unter [www.testocheck.de](http://www.testocheck.de) können Männer ganz einfach herausfinden, ob sie unter einem Testosteronmangel leiden könnten.

Weist das Testergebnis auf einen möglichen Testosteronmangel hin, sollten Männer umgehend eine andrologische, urologische oder hausärztliche Praxis aufsuchen, um ihren Testosteronwert überprüfen zu lassen. Mittels eines einfachen Bluttests kann der Arzt oder die Ärztin feststellen, ob es sich um einen symptomatischen Testosteronmangel handelt. In der

Regel übernehmen die Krankenkassen eine Testosterontherapie, wenn der Mangel bestätigt wurde und die Betroffenen unter anhaltenden Symptomen leiden. Eine Testosterontherapie kann die Beschwerden meist lindern oder sogar komplett beseitigen.

**„Ich kann jedem Mann meines Alters nur empfehlen: Lass dich untersuchen, geh zu Vorsorgeuntersuchungen und nutze vorher die Website [www.testocheck.de](http://www.testocheck.de). Dort kannst du ganz einfach herausfinden, ob du unter einem Testosteronmangel leiden könntest. Zeigt der Test einen möglichen Testosteronmangel an, solltest du unbedingt schnell deine Ärztin bzw. deinen Arzt aufsuchen und deinen Testosteronspiegel checken lassen. Das geht mit einer einfachen Blutentnahme“, so der Buchautor Wiesinger.**

Auch wenn bei Männern die Scheu vor Vorsorgeuntersuchungen bzw. dem Gang zum Arzt oder zur Ärztin groß ist, können diese dazu beitragen, dass sie lange gesund bleiben. Vor allem wenn Männer unter Testosteronmangel-Symptomen leiden, sollten sie schnell aktiv werden und keine Zeit verstreichen lassen. Denn je schneller ein Testosteronmangel diagnostiziert und erkannt wird, desto besser. Ansonsten kommt es oft zu einer Verschlechterung der Gesamtgesundheit. Das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen kann erhöht sein. Auch Osteoporose bzw. Knochenbrüche, Blutarmut sowie Depressionen können häufiger auftreten. Infolgedessen nehmen Lebenserwartung und Lebensqualität ab.

Unter [www.testocheck.de](http://www.testocheck.de) können Männer anonym überprüfen, ob sie unter einem Testosteronmangel leiden könnten. Betroffene sollten umgehend ihren Testosteronspiegel in einer Arztpraxis messen lassen, wenn der Test auf einen Testosteronmangel hinweist.

## Abhängigkeit vom Potenzmittel – was jetzt?

**1998 hat die Welt verändert: Viagra kam auf den Markt, ein Potenzmittel das in vielen Fällen dafür sorgt, dass Mann wieder kann. Einziger Haken: Man braucht dafür ein Rezept, muss also zu seiner Ärztin oder seinem Arzt. Was richtig ist, weil Viagra & Co. Medikamente sind, die man richtig einnehmen sollte, und weil Erektionsstörungen schließlich auch Vorboten für Herzinfarkt und Schlaganfall sein können. Nichtsdestotrotz ist das Netz voll mit Angeboten illegaler Potenzmittel. Auch Sven, 34 Jahre (Name geändert, Anm. d. Red.), hat ein solches Schwarzmarktprodukt über zwei Jahre genommen. Er kam zu Prof. Sommer, weil seine Erektionen trotz der Pillen nicht mehr stabil waren. Was war da los?**

**Prof. Sommer:** „Viele Männer wissen nicht, dass in den illegalen Medikamenten selten das drin ist, was drin sein sollte. Wir haben in einer Studie Potenzmittel von 28 Anbietern, wo man die Pillen ohne Rezept bestellen kann, auf ihre Inhalte hin untersucht: Teilweise ist da einfach nur Zucker drin! Teilweise nur ein Viertel der Wirkstoffdosis oder – was viel gefährlicher ist – die Dosis lag vierfach über der zugelassenen! Diese Präparate wurden extra dafür hergestellt, wie Drogen! Teilweise waren in den Produkten auch Schwermetallverunreinigungen zu finden. Mein Patient Sven war erschrocken, als ich ihm davon erzählte. Aber er meinte eben, ohne die Pillen keinen spontanen Sex mehr haben zu können.

Ich fragte ihn, warum er diese Sorge hat, und untersuchte ihn auf mögliche organische Ursachen, prüfte die Nervenleitfähigkeit und untersuchte die strukturelle Zusammensetzung des Penis sowie das Penistgewebe. Sven war organisch topfit, er brauchte die Pille eigentlich nicht. Doch die Angst, „ohne Pille bekomme ich keine Erektion“, blockierte im Kopf den Nervenimpuls, den eine Erektion benötigt. Die Erektion entsteht z. B. über einen visuellen Reiz, der einen Nervenimpuls im Kopf erzeugt und der über das Rückenmark in den Penis gelangt. Die Nervenimpulse geben daraufhin eine Substanz in die Penis-Schwellkörper ein. Das Enzym PDE5 (Phosphodiesterase Typ 5) baut diese Substanz ab. Potenzmittel, sogenannte PDE-5-Hemmer, hemmen den Abbau dieser erektionsfördernden Substanz, das an der Entspannung der Blutgefäße im Penis beteiligt ist. Das führt dazu, dass man länger Sex erleben kann. Allerdings nur, wenn



**Prof. Dr. med. Frank Sommer** ist Präsident der DGMG und weltweit der erste Arzt, der als Professor für Männergesundheit berufen wurde.

die Erektionsfähigkeit grundsätzlich noch gegeben ist – auch wenn diese schon ganz schön abgeschwächt ist. Die Untersuchung bei Sven ergab auch, dass er PDE-5-Hemmer grundsätzlich einnehmen durfte, und ich konnte ihm eine neue Packung rezeptieren. Die vier in Deutschland zugelassenen Substanzklassen sind Sildenafil, Tadalafil, Vardenafil und Avanafil.

Allerdings habe ich ihm geraten, langfristig zu versuchen, das defekte Penistgewebe mit einem auf ihn individuell angepassten Training zu Hause wieder aufzubauen und von den Pillen wegzukommen. Das funktionierte! Wir haben auch vereinbart, dass er versucht, die Dosis zu verringern, also nur eine halbe und später eine viertel Tablette zu nehmen. Ich rate Männern mit ähnlicher Problematik wie Sven, die Ursachen ihrer Erektionsstörungen ärztlich abklären zu lassen. Dann gezielt die Defekte zu therapieren, um wieder eine erfüllende Sexualität zu erleben. Und: Finger weg von illegalen Schwarzmarktprodukten!“



### Prof. Sommer zum Nachhören:

Den ausführlichen Patientenfall können Sie in **Folge 14** im Podcast von Prof. Sommer (MANN, EY!) nachhören.

<https://manney.de/>



## Der Stockholm3-Test revolutioniert die Prostatavorsorge



Prostatakrebs zählt zu den häufigsten Krebsarten bei Männern, doch viele Vorsorgeuntersuchungen werfen oft mehr Fragen auf, als sie beantworten. Der neue Stockholm3-Test aus Schweden bringt endlich Klarheit. Wissenschaftlich fundiert, leicht durchführbar und deutlich zuverlässiger als der klassische PSA-Test: So sieht moderne Männergesundheit aus.

### Was ist Stockholm3?

Stockholm3 ist ein innovativer Bluttest, der **fünf Eiweißmarker, 60 genetische Risikomarker** und **klinische Informationen** kombiniert – darunter Alter, Familiengeschichte und frühere Untersuchungsergebnisse. Durch diese umfassende Analyse bietet Stockholm3 eine deutlich **präzisere Risikoeinschätzung** für aggressiven Prostatakrebs, insbesondere bei PSA-Werten von 1,5–20 ng/ml, wo herkömmliche PSA-Tests oft zu unsicheren Ergebnissen führen.

### Warum ist das wichtig für Männer?

In groß angelegten Studien mit über 90.000 Männern konnte Stockholm3 unnötige Biopsien um bis zu **52 % reduzieren** – bei gleichzeitig hoher Erkennungsrate für gefährliche Tumoren. Männer, die sich testen lassen, gewinnen damit nicht nur an Sicherheit, sondern auch an Lebensqualität: weniger Eingriffe, weniger Sorgen – mehr Gewissheit!

### Für wen ist der Test geeignet?

Stockholm3 richtet sich an Männer ab **45 Jahren**, vor allem wenn:

- » sie sich proaktiv um ihre Gesundheit kümmern möchten,
- » Prostatakrebs in der Familie vorkommt,
- » ihnen der herkömmliche PSA-Test zu unpräzise erscheint,
- » sie bereits erhöhte PSA-Werte hatten, aber keine klare Diagnose bekommen haben.

### Ihre Vorteile auf einen Blick:

- » **Präziser als PSA allein:** hohe Genauigkeit durch Kombination mehrerer Marker.
- » **Weniger Stress:** deutlich weniger Fehldiagnosen.
- » **Zeitsparend:** nur bei erhöhtem Risiko folgen weitere Schritte wie MRT.

### So einfach funktioniert's:

Der Stockholm3-Test ist ein Bluttest, der in vielen urologischen Praxen angeboten wird. Fragen Sie bei Ihrem nächsten Termin einfach danach. Ihr Arzt berät Sie gern persönlich über den Nutzen und die Durchführung.

### Fazit: Weniger Ungewissheit. Mehr Kontrolle.

Mit dem Stockholm3-Test wird Prostatavorsorge endlich präziser, moderner – und klarer! Kein Rätselraten mehr, keine unnötigen Untersuchungen, stattdessen eine exaktere Einschätzung Ihres persönlichen Risikos.

Investieren Sie in Ihre Gesundheit und sprechen Sie mit Ihrem Urologen oder Ihrer Urologin. Werden Sie aktiv und sorgen Sie bewusst vor.

*Dieser Artikel ist eine bezahlte Gesundheitsinformation in Zusammenarbeit mit medizinischen Fachkreisen und richtet sich an Männer, die aktiv für ihre Gesundheit vorsorgen möchten.*

Comedian Maxi Gstettenbauer:

„Selbsthilfe ist wie ein Lichtschwertkampf. Im Film sieht's top aus, aber in echt hackt man sich garantiert was ab.“

Maxi Gstettenbauer kennt den Drang, jedem Problem mit einer Veränderung des Mindsets zu begegnen. Er hat selbst lange daran geglaubt und weiß, wie man die eigenen Überzeugungen reframed. Und trotzdem ließ ihn das Gefühl nicht los, dass irgendwas mit ihm nicht stimmt. Bis er zu der Erkenntnis gelangte: Die ganzen Selbstoptimierungstechniken bringen nichts! Am Ende profitiert nur einer – die Self-Help-Industrie. Prompt hat er ein Optimierungs-Detox-Buch geschrieben („11,5 Rules für dein erfolgreichstes Leben“). Darüber haben wir mit ihm gesprochen.

**Maxi, in deinem neuen Buch rechnest du mit der Self-Help-Industrie ordentlich ab. Wie kommt's?**

Ich habe einfach fast über 90 Selbsthilfebücher gelesen und hatte irgendwann das Gefühl, dass ich nicht mehr „reparieren“ wollte. Das ist, glaube ich, auch einer der Haupt-Selling-Points, die die Self-Help-Industrie hat: Sie spricht auf das unsichere Gefühl in den Menschen an, dass sie sich reparieren wollen. Man will etwas zurechtbiegen, weil man irgendwie das Gefühl hat, man sei nicht ganz richtig, man sei kaputt. Nachdem ich eine Therapie gemacht habe, habe ich für mich überlegt: Mensch, irgendwie macht das keinen Sinn. Dann kam mir der Gedanke in den Kopf: Maxi, schreib doch einfach mal ein Buch



darüber, dass diese ganzen Techniken nichts bringen, sondern eher vom Ziel wegführen. Also habe 11,5 Regeln aufgestellt, was eigentlich elf Momente der Klarheit sind, die ich so in meinem Leben hatte.

*„Manche dieser Selbsthilfebücher sind ganz toll, aber halt meistens für die Menschen, die das Buch geschrieben haben. Ich habe versucht, ein witziges Buch zu schreiben, ein Comedy-Buch. Aber es soll quasi auch das Ende aller Ratgeber bedeuten. Es ist ein Buch, das die eigene Intuition fördern oder dich in diese Richtung bringen soll.“*

**Glauben wir, andere wissen besser über uns Bescheid als wir selbst?**

Ja, viele Menschen gehen davon aus, dass sie selber nichts wissen, keine Ahnung haben und deswegen immer bei Menschen im Außen nach Antworten suchen. Also die Mama und der



## Lesenswert



**Maxi Gstettenbauer, 11,5 Rules für dein erfolgreichstes Leben. Selbsthilfe von einem Typen, der auch keine Ahnung hat. Rowohlt Verlag, 14,00 €**

Papa wissen es oder der Lehrer. Und das ist ja auch für eine gewisse Zeit okay. Aber irgendwann muss es halt eigene Antworten für das eigene Leben geben. Und das ist mir ganz wichtig bei meinem Buch: dass Menschen erst mal darauf kommen, dass sie so etwas wie eine eigene Intuition haben oder dass sie die Fähigkeit zur Klarheit haben.

### **Wie gehst du selbst damit um, wenn du dich nicht gut fühlst?**

Für mich war es ein ganz wichtiger Schritt, dass ich mich für meine Depression nicht verurteile. Es gibt ja viele Betroffene, die sich Schuld an der Krankheit geben. Mir selbst ist das auch so gegangen. Und seit ich das bei mir

**Maxi Gstettenbauer**, 1988 in Straubing geboren, ist mehrfach ausgezeichnete Stand-up-Comedian, Moderator, Autor und Podcaster. Mit seinem mittlerweile sechsten Soloprogramm „Stabil“ tourt er momentan quer durch Deutschland, Österreich und die Schweiz. Darüber hinaus ist Maxi in allen relevanten Comedyformaten regelmäßig zu Gast. Seit 2021 ist er auch jeden Dienstag zusammen mit Alain Frei im Podcast „Gut abgehängen“ zu hören. 2025 ist er zudem Teilnehmer der TV-Show „Das große Promibacken“. 2022 erschien sein Bestseller „Meine Depression ist deine Depression. Ein Buch gegen das Alleinsein“.

beobachte, sehe ich auch bei anderen Menschen, dass jeder subtil ein Stück weit Selbstablehnung mit sich herumträgt, weil man ja besser sein muss. Man muss immer weiterkommen. Es reicht ja nicht, einfach nur zu existieren. Das ist verpönt, wenn man einfach nur lebt und von A nach B geht und seine Sachen macht. Es muss immer optimierter sein. Vor allem muss es auch immer messbar sein. Das ist so ein Wettbewerb, der nicht wirklich in uns eingebaut ist, sondern den wir beigebracht bekommen. Wenn man in diesem Wettbewerb irgendwie absteigt für sich, dann glaube ich, dass das massive Schuldgefühle hervorruft.

### **Wie sind wir in den Strudel der Selbstoptimierung geraten?**

So ab den 2000er-Jahren ist das Selbst zum Produkt geworden. Man hat nicht nur einen Job, sondern man muss diesen Job auch noch aus Leidenschaft ausführen, man muss dafür brennen! Das heißt, nicht nur der Job wurde ein Job, sondern auch die Art, wie man einen Job macht, ist Teil der Performance. Und natürlich gibt es viele Menschen, die sagen: Ich will nach vorne gehen, ich will energetisch sein! Das bringt eine Ichfixierung mit sich. Die Auseinandersetzung mit dem Selbst ist die Königsdisziplin meiner Generation, der Millennials. Da wird in jede Faser nachgespürt, alles genau reflektiert. Das Selbst wird optimiert wie ein Projekt. Das sorgt für eine große Nachfrage nach Ratgebern. Es ist ein enormer Stress, der da auf der Generation lastet, weil man sich ständig selbst kontrolliert.

### **Was entspannt dich, was macht dich zufrieden?**

Einfach spazieren gehen. Eine der wichtigsten Sachen im Leben ist, dass man lernt, leicht zufrieden zu sein, nicht irgendwelche Extravaganzen zu brauchen. Das ist total schön.

*Maxi, vielen Dank für das offene und bereichernde Gespräch. Wir freuen uns schon darauf, dein Buch zu lesen.*

Reisefreund

# Mit Bestsellerautor Ewald Arenz Franken entdecken



*Franken, die lässige Schönheit: Der Bestsellerautor Ewald Arenz ist in Nürnberg geboren, aufgewachsen in einem steingedeckten Jura-  
haus in Burgsalach und wohnt bei Fürth, das er als die „Stadt im Schatten“ besonders würdigt. Für sein Buch „Gebrauchsanweisung für Franken“ (Piper Verlag) ging er auf Erkundungsreise, schwärmt, ausgehend von der Mitte in Nürnberg, in alle Richtungen aus und zeichnet das stimmungsvolle und differenzierte Porträt seiner Heimat – zwischen pittoresken Städtchen, barocken Baudenkmalern, Kletterparadiesen und Seenlandschaft. Ewald Arenz bringt uns Franken näher ...*

**Lieber Ewald Arenz, Sie schreiben Romane, Kriminalromane, historische Romane, Theaterstücke, Musicals – wieso jetzt ein Buch über Franken?**

Weil ich in den letzten Jahren so viel in Deutschland herumgekommen bin, so viele unterschiedliche Regionen gesehen und dabei immer mehr festgestellt habe, wie schön meine Heimat sein kann.

**In Ihrer Gebrauchsanweisung steht: „Ich bin in Burgsalach, einem kleinen Dorf, als protestantischer Pfarrerssohn in einem steingedeckten Jura-  
haus aufgewachsen. Fränkischer geht es vermutlich nicht.“ Inwiefern?**

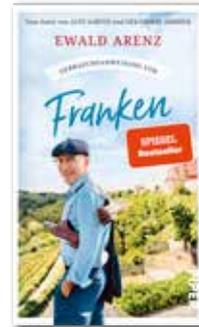
Ach, das ist ja eigentlich so ein typischer Lebenslauf des 19. Jahrhunderts. So viele bekannte Schriftsteller sind aus fränkischen Pfarrhäusern hervorgegangen. Das muss irgendwie ein Muster sein. Und das steingedeckte Jura-  
haus – das ist besonders dort oben. Es gibt wenig Lehmgruben, aus denen man Ton für Ziegel gewinnen könnte. Deshalb wird dort eben mit Stein gedeckt. Schwer und kalt ... aber sehr pittoresk. Und dann ist dieses Dorf auch so typisch für Franken – keine Weltstadt im Miniformat wie Nürnberg.

**Welche Eigenschaften würden Sie als typisch fränkisch bezeichnen?**

Ich glaube, Understatement ist so richtig typisch für Franken. Wer nicht tiefstapeln kann, der geht irgendwann fort. Wie Lothar Matthäus etwa ...



## Lesenswert



Ewald Arenz  
Gebrauchsanweisung für Franken  
Piper Verlag, 16,00 €

**Ewald Arenz**, 1965 in Nürnberg geboren, studierte englische und amerikanische Literatur und Geschichte und arbeitet als Lehrer für Englisch und Geschichte an einem Gymnasium in Nürnberg. Er ist einer der produktivsten, erfolgreichsten und vielseitigsten Schriftsteller Deutschlands. Seine Romane „Alte Sorten“, „Der große Sommer“ und „Die Liebe an miesen Tagen“ standen jahrelang auf der SPIEGEL-Bestsellerliste. Zuletzt erschien sein neuer Bestseller „Zwei Leben“.

**Im Buch erwähnen Sie, dass die Einwohnerinnen und Einwohner Frankens gern innerhalb Frankens reisen. Gilt das auch für Sie? Haben Sie die Arbeit an der Gebrauchsanweisung zum Anlass genommen, um Ihre Heimat noch besser kennenzulernen?**  
O ja! Ich habe es geliebt, meine Ausflüge als Recherchereisen unternehmen zu können. Ich bin an so viele Orte gekommen, die ich auch noch nicht richtig kannte, und habe Franken tatsächlich noch einmal mehr erlebt. Es war eine Freude, für dieses Buch unterwegs zu sein.

**Bier oder Wein – welcher Fraktion fühlen Sie sich mehr zugehörig?**  
Ganz klar: Bier. Obwohl ich einem Schoppen Wein nie abgeneigt bin, ist doch die große Vielfalt des fränkischen Bieres ein immerwährender Genuss.

**Lebkuchen oder lieber „Nämbercher“, also Nürnberger Bratwürste? Oder beides?**  
Lebkuchen. Und ich backe sie selbst. Wie alle meine Geschwister auch. Eine unumstößliche Familientradition.

**Sie sind ein sehr erfolgreicher Schriftsteller und unterrichten im Hauptberuf Englisch und Geschichte an einem Gymnasium in Nürnberg. Haben Sie je darüber nachgedacht, den Lehrerberuf an den Nagel zu hängen?**

Welcher Lehrer täte das nicht? Aber im Ganzen gehe ich immer noch mit großer Freude ins Klassenzimmer. Allerdings sind manche Termine, gerade in den letzten Jahren, schon sehr auf Kante genäht, und manchmal muss ich aus der Nürnberger Schule zum Zug stürzen, um rechtzeitig in Frankfurt auf der Messe zu sein.

**Das wohl berühmteste Opernhaus der Welt steht weder in Sydney noch in Mailand, sondern in Bayreuth. Sind Sie Opernfan? Tatsächlich mag ich Opern, aber bei den Bayreuther Festspielen war ich noch nie. Meine Lieblingsoper ist „Hoffmanns Erzählungen“.**

**Arbeiten Sie als Autor an mehreren Projekten zugleich, oder schließen Sie ein Buch erst ab, ehe Sie sich dem nächsten widmen? Hatten Sie die Gebrauchsanweisung im Kopf, während Sie an Ihrem neuen Roman „Zwei Leben“ geschrieben haben?**  
Tatsächlich habe ich diese beiden Bücher parallel geschrieben. Das ging schon deshalb, weil in beiden Franken eine große Rolle spielt. Aber zwei belletristische Projekte könnte ich nicht parallel verfolgen. In diesem Fall ergänzten sich die beiden Arbeiten jedoch ganz wundervoll.

**Im Buch ist natürlich auch vom Dialekt die Rede. Ihre drei Lieblingswörter im Fränkischen?**

„**Hau mi nauf**“ (Ausdruck der Überraschung).  
„**Sel**“ (lang gesprochen und sehr regional. Kann alles heißen: „Aha“ oder „Schau an“ oder „soss“ oder „Ach was“).  
„**Seidla**“ (ein Bier, d. h. ein halber Liter).

*Vielen Dank für das interessante Gespräch, lieber Herr Arenz!*



Völlig losgelöst ...

## DEINE THERMALKUR

**Leg dich ins Wasser und schwebe! In Sole, einem Heilwasser mit einem hohen Natriumchloridgehalt, ist Schwerelosigkeit ganz leicht. Sie beruhigt und reduziert Stress so schnell wie nachhaltig. Nicht zuletzt darum sind Spa- und Thermenaufenthalte beliebt wie nie – für Kurztrips und längere Aufenthalte. 28 Millionen Menschen gehen laut einer Allensbach-Umfrage in Deutschland ab und zu in eine Therme. Linda Schober kann uns sagen, wie man die passende Location fürs individuelle Wohlbefinden findet. Sie arbeitet für Spa-dich-fit.de und ist Profi in Sachen Wellness- und Thermalurlaub. Seit 19 Jahren bedient das in der Schweiz ansässige Unternehmen Kundenanfragen zu Wellness- und Thermenreisen in Deutschland und Europa. Frau Schober, wohin geht unsere nächste Wohlfühl-Auszeit?**

**Linda Schober:** „Das hängt von Ihren Bedürfnissen ab. Davon, wie Sie am besten entspannen und zur Ruhe kommen können. Und von Ihren eigenen Ansprüchen an Wohlbefinden. Sie können sich auch die Indikationen des Thermalwassers und der Mineralquellen zur Entscheidungshilfe nehmen: Möchten Sie etwas für Ihr Hautbild und Ihre Gelenke tun? Dann ist eine schwefelhaltige Therme eine gute Wahl. Geht es Ihnen um den Schwebefeekt im Wasser mit seinen entspannenden Eigenschaften? Dann denken Sie in Richtung Soletherme. Und wenn Sie Ihr Immunsystem stärken, Ihre Blutbildung verbessern und Ihren Energiehaushalt regulieren möchten, sollten Sie vielleicht eine Therme mit eisenhaltigem Wasser in Betracht ziehen. Die genauen Indikationen der verschiedenen Heil- und Thermalquellen haben wir in unserer Wellnessbroschüre gut

zusammengefasst ([www.spa-dich-fit.de/thermenwelten](http://www.spa-dich-fit.de/thermenwelten)). Sie ist ein ausgezeichneter Leitfaden, nach dem Sie gezielt entscheiden können.“

### Wie unterscheiden sich die Thermal-Locations?

„Man kann sie in drei Sparten einteilen:

1. Häuser mit eigener Thermalquelle,
  2. Hotels, die durch einen Bademantelgang mit einer Therme verbunden sind, und
  3. Hotels, die sich in der Nähe einer Therme befinden, d. h. durch einen kurzen Spaziergang erreicht werden.
- In unserem Portfolio sind ausschließlich handverlesene Wellness- und Thermenhotels zu finden, die durch uns oder unsere Kunden-Testerinnen und -Tester besucht und geprüft wurden.“

### Welche Locations sind für Thermalreisen besonders beliebt?

„Zunächst einmal die in den klassischen Kurorten, die sehr viel Bekanntheit genießen. Dazu zählen Bad Füssing, Bad Griesbach und Bad Birnbach im niederbayerischen Bäderdreieck, aber auch große Namen wie Baden-Baden. Der Trend geht aber auch hin zu kleineren, unbekannteren Orten, die noch mehr



**Die Heilkraft von Thermalquellen beruht auf ihrer Temperatur und den enthaltenen Mineralstoffen.** Schon ein Temperaturanstieg von 1 °C kann den Energieumsatz des Körpers um 17 % steigern, was insbesondere bei Stoffwechselstörungen oder muskulären Erkrankungen hilft. Mineralstoffe sind anorganische Nährstoffe, die der Körper nicht selbst produzieren kann und die durch eine Thermalkur zugeführt werden.

Ruhe versprechen und sich wie ein Geheimtipp anfühlen. Wir sind aber nicht nur in Deutschland ‚unterwegs‘, sondern auch in Ländern wie Österreich, Kroatien, der Schweiz oder Italien. Gerade Letzteres ist bekannt für einzigartige Thermalorte wie Abano Terme und Montegrotto Terme. Schon die alten Römer haben die heilenden Effekte der dortigen Quellen zu schätzen gewusst. Viele Hotels haben hier ihre eigenen Thermen, nicht zu vergessen, dass schon die malerische Landschaft der Euganeischen Hügel ihre ganz eigene Wirkung entfaltet.“

### Ihre drei Thermen-Favoriten sind?

„Bei den Hotels mit eigener Heilquelle bekommen wir von den Gästen sehr positive Rückmeldungen für das **4-Sterne Superior Hartls Parkhotel in Bad Griesbach**, einem ganz klassischen Kurort. Das Haus ist sehr beliebt bei den Gästen, weil es eine eigene 3.600 qm große Wellness- und Thermalwelt hat (Natriumchlorid-Sole), mit 4 In- & Outdoor-Pools (28–36 °C) sowie über eine große Saunalandschaft verfügt. Zusätzlich gibt es eine Sabbia Med® Sand- und Lichthaus, die stimmungsaufhellend wirken kann. Da Entspannung und Genuss eng beieinander liegen, schätzen unsere Gäste auch die Verwöhn-Halbpension, die die Küche zu bieten hat. Die Weiterempfehlungsrate des Hauses ist mit 98 Prozent zu Recht sehr hoch!

Unter den Locations mit Bademantelgang ist das **4-Sterne Dorint Parkhotel im schweizerischen Bad Zurzach** bei den Gästen sehr beliebt. Das Haus liegt an der deutschen Grenze,



Therme Bad Zurzach



Linda Schober ist Sales Director bei Spa-dich-fit.de, einem großen Anbieter für Wellness-, Thermen-, Genuss- und Lifestylereisen.

Spa-dich-fit.de  
WELLNESS IN BESTFORM

Weitere Informationen:  
[www.spa-dich-fit.de](http://www.spa-dich-fit.de)

Beratung zu Thermal-Reisen:

+49 (0) 7621 425 15-0

(zu Ihrem Standard-Festnetz- oder Mobilfunktarif)

Mo.–Fr.: 08.30–19.00 Uhr

Sa., So., Feiertage: 10.00–18.00 Uhr

im Kanton Aargau. Hier bekommen wir viel lobendes Feedback für die tolle Therme und das Preis-Leistungs-Verhältnis allgemein. Die Therme Zurzach ist die größte Thermalbadelandschaft in der Schweiz mit 5 Freiluft- und 4 Innenbecken und einer großen Saunalandschaft. Das Thermalwasser weist erhöhte Mineralwerte an Kalzium, Magnesium und Sole auf – für alle, die genau nach diesen Indikationen suchen. Mit unserem 5=4-Angebot, also fünf Tage bleiben, vier bezahlen, wird die Schweiz auch für Normalverdiener erschwinglich – da fällt auch ins Gewicht, dass die Halbpension bei uns schon inklusive ist.

**Das Grand Hotel Kaiserhof Victoria in Bad Kissingen** ist schließlich mein Tipp für einen Aufenthalt fußläufig zur KissSalis Therme mit eisen- und natriumchloridhaltigem Thermalwasser. Das **4-Sterne-Superior-Hotel** liegt direkt am 20.000 qm großen Kurpark in Bad Kissingen. Die Stadt zählt zum UNESCO-Welterbe und zu den ‚Great Spa Towns of Europe‘. Das Grand Hotel hat eine fantastische Jugendstil-Architektur und beeindruckt innen mit modernen, frisch renovierten Zimmern und einem großartigen Spa – es ist das Lieblingsprodukt unserer Kunden schlechthin. Natürlich auch mit top Weiterempfehlungsraten!“



#### Ansehen!

Auf Ingo Froböses YouTube-Kanal „FroböseFormel“ erscheint dieser Tage eine neue Video-Serie zur „Männergesundheit“:  
<https://t1p.de/d93q9> (Kurz-URL)

**Prof. Dr. Ingo Froböse** ist Universitätsprofessor (em.) der Deutschen Sporthochschule Köln und ehemaliger Spitzensportler. Er hat es sich zur Aufgabe gemacht, für das Thema Gesundheit in Gesellschaft, Bildung und Politik einzutreten. So fungiert er als Berater des Deutschen Bundestages in Fragen der Prävention und ist erfolgreicher Speaker und Bestsellerautor zahlreicher Gesundheits- und Fitnessratgeber. Ingo Froböse zählt zu den medial gefragtesten Gesundheitsexperten Deutschlands. [www.ingo-froboese.de](http://www.ingo-froboese.de)

Professor Ingo Froböse & ARD-Moderator Peter Großmann:

## „Männergesundheit ist kein Zufall!“

**Bestsellerautor und Gesundheitsexperte Prof. Dr. Ingo Froböse und Journalist und Moderator des ARD-Morgenmagazins Peter Großmann machen Männern Mut: Länger leben, eine gute Figur und starke Muskeln: Männer können die Dinge zum Guten verändern – in jedem Alter! Die beiden haben ein Buch dazu geschrieben („Der Männer-Gesundheitscode“). Hier gibt es einen Vorgeschmack.**

**Lieber Herr Prof. Froböse und Herr Großmann, Sie schreiben in Ihrem Buch: Wer in diesen Tagen als Junge zur Welt kommt, hat statistisch gesehen eine fünf Jahre kürzere Lebenserwartung als Mädchen. Was sind die Ursachen?**

**Peter Großmann:** Die 5 Jahre sind ja nicht in Stein gemeißelt. Denn es scheint, dass nur 2 Jahre genetisch zementiert sind, aber 3 Jahre beeinflussbar durch eigenes Verhalten. Aber erstmal zu den Gründen für den Gender Gap. Sicher spielt die andere Chromosomen-Verteilung eine Rolle. Denn anstatt des

XX bei der Frau steht beim Mann ein XY. Da mehren sich im Alter Fehler beim Ablesen der Gene. Wissenschaftler sprechen schon vom Mann als einem evolutionären Auslaufmodell und geben ihm noch 125000 Jahre. Es ist also noch Zeit, was zu tun. Die Hormone, insbesondere das Testosteron, spielen auch eine große Rolle. Das beeinflusst schon im Mutterleib und sorgt beim Mann mit als Gesundheitsrisiko. Der hat im Gegensatz zur Frau nämlich mehr Übergewicht, mehr Bluthochdruck, mehr Diabetes, neigt mehr zu riskantem Verhalten. Das führt zu mehr Unfällen, mehr Sucht, mehr Suiziden und mehr Depressionen und Burn-outs. Diese Liste macht klar, dass wir auch Einfluss haben. Etwas tun können. Wir empfehlen unseren SERVE Code. Sport und Bewegung, eine gute Ernährung, mehr Regeneration und Pausen, die Vorsorge inklusive mehr Gesundheitskompetenz und auch eine veränderte Einstellung. Denn wir sind nur dann typisch Mann, wenn wir es auch zulassen.

**Mit dem Alter schrumpft der Bizeps, liest man in Ihrem Buch. Geben Sie auch Übungen dazu, dem entgegenzuwirken?**

**Prof. Ingo Froböse:** In der Tat schrumpfen Muskeln und Kraft um ca. ein Prozent im Jahr. Dem lässt sich entgegenwirken, z. B. durch Übungen, die auf die großen Muskelgruppen abzielen. Das sind die große Kniebeuge, die Waden, Oberschenkel und Gesäß trainiert, Liegestützen, die Oberkörper, Rumpf und Arme beanspruchen, und klassische Sit-ups für Bauch und Rücken. Etwa drei Serien am Stück 2–3 Mal in der Woche trainiert, bis die Muskeln brennen, sorgen für Muskelwachstum.



**Peter Großmann** ist Journalist und Fernsehmoderator, sein Studium zum Sportlehrer schloss er mit Diplom ab. Seit 28 Jahren ist er Redaktionsmitglied, Sportmoderator und Kommentator für die ARD und das Sportgesicht im ARD-Morgenmagazin. [www.petergrossmann.de](http://www.petergrossmann.de)

**Sie sagen, Mann ist so jung wie seine Gefäße. Woran lässt sich denn erkennen, wie jung und gesund die Gefäße sind?**

**Prof. Ingo Froböse:** Das ist nicht einfach zu erkennen. Der Blutdruck ist ein wichtiges Phänomen und man(n) sollte ihn kontrollieren. Sind die Blutgefäße elastisch, entsteht deutlich weniger Blutdruck im Körper. Ausdauertraining ist die richtige Strategie dafür – ruhig, moderat und langfristig. Regelmäßiges Walken oder Nordic Walking ist ideal – auch wenn es dem Mann vielleicht etwas komisch vorkommt.

**Eine Frage, die häufig gestellt wird: Gibt es die Wechseljahre beim Mann?**

**Peter Großmann:** Ja, es wechselt auch etwas beim Mann. Denn er produziert weniger Testosteron, das ja für so vieles verantwortlich ist, das haben wir ja schon geklärt. Neben kleinen Nebenwirkungen ist für den Mann vermutlich der verringerte Sexualtrieb das größte



**Lesenswert**

Lust auf mehr praktische Übungen und wertvolle Tipps für eine gute Figur und ein langes Leben? Zu lesen im neuen Buch von Prof. Ingo Froböse und Peter Großmann: „Der Männer-Gesundheitscode“, Südwest Verlag, 20,00 €

Problem. Doch auch hier sind die Ursachen meist andere. Zu viel viszerales Bauchfett und zu hoher Blutdruck sorgen für Gefäßprobleme und somit für eine veränderte Libido. Da muss man dann mal professionell gucken lassen. Ansonsten ist nicht nur der Hormonhaushalt verantwortlich für Wechseljahre und „Midlife Crisis“, sondern auch Lebensumbrüche und psychische Belastungen. Und Lebenskrisen treffen Männer und Frauen geschlechterübergreifend in gleichem Maße und das weltweit zwischen 40 und 45. Doch Männer reagieren darauf anders, machen viel mit sich aus, reden weniger und neigen dann zu überraschenden und spontanen Entscheidungen. In Filmen trennen sie sich, kaufen einen Porsche und haben eine jüngere Freundin. Das ist ein Klischee. Meist ist es eher eine versteckte Depression. Deshalb raten Experten eher zu Psychotherapie statt Hormontherapie.

**Um Übergewicht zu vermeiden, raten Sie, nie mehr zu essen, als der Körper benötigt. Wie gelingt die praktische Umsetzung?**

**Peter Großmann:** Männer haben im Schnitt mehr Übergewicht als Frauen. Und sehen damit anders aus. Dünne Beine, dicker Bauch. Das hat was mit Hormonen, aber auch Genetik zu tun. Das Fett setzt bei Männern woanders an. Fakt ist: Der Bauch kommt von zu viel und zu hochkalorischem Essen. Und die dünnen Beine durch wenig Bewegung und die verschwindende Muskulatur. Und die Wampe kommt natürlich auch vom Alkohol, aber nicht nur! Männer um die 50 essen immer noch wie mit 20, verbrauchen aber weniger. Das rächt sich mit der Zeit. Tipp: Auf die Sättigung achten. Nach dem ersten Buffet-Teller erst mal Pause machen. Vielleicht ist man ja schon satt und braucht nicht mehr. Hunger kann man übrigens auch mal aushalten. Und das Dauersnacken einstellen. Wenn man dann noch hochkalorisches wie Alkohol, Chips etc. reduziert, kann es klappen mit dem Abnehmen. Da haben Männer übrigens einen Vorteil: Sie haben mehr Muskelmasse, die trainiert werden kann und somit munter Kalorien verbrennt, auch wenn man nichts tut. Und Männer haben meist keine lange Diät-Historie wie Frauen, sind also mit weniger Emotionen dabei. Insgesamt aber: Sport alleine macht nicht schlanker, aber gesünder! Und das ist auch sehr wichtig. Schließlich sind Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems immer noch Todesursache Nummer 1.

*Wir danken Ihnen beiden für die interessanten Einblicke.*

## Schwierige Zeiten? „Kopf hoch und Lösungen suchen!“

**Arzt, Wissenschaftler und Bestsellerautor Prof. Dr. Volker Busch weiß um die Gefahren von medialem Dauerkonsum, Reizflut und Multitasking für unser Gehirn und unsere Leistungsfähigkeit. Er kennt aber auch die rettenden Ressourcen und klärt uns hier darüber auf.**

**Lieber Herr Prof. Busch, in Ihrem neuen Buch „Kopf hoch!“ beschreiben Sie, wie wir unser „mentales Immunsystem“ stärken können, um in unsicheren Zeiten zu bestehen. Wie können wir uns das „mentale Immunsystem“ vorstellen?**

Es ist eine Art Sprachbild, mit dem ich versuche zu erklären, wie die menschliche Psyche auf schwierige Situationen oder Belastungen von außen reagiert. Sie macht das ähnlich wie das körperliche Immunsystem. Wir können uns bestimmte Belastungen wie Erreger vorstellen, die uns tagtäglich treffen. Unser Immunsystem versucht sie abzuwehren, um in sich gesund zu bleiben und sich zu schützen.

### **Welcher Art können diese Belastungen sein?**

Etwa Kränkungen. Jemand verletzt Sie unangenehm durch einen bösen Kommentar. Wenn er das zum richtigen Zeitpunkt tut oder die Person relevant ist für Sie, dann trifft Sie diese Bemerkung ins Herz. Eine Kränkung kann sich wie eine Infektion ausbreiten, sie gärt vor sich hin. Die Verletzung wird immer schlimmer, Tage später baut sich eine regelrechte Wut, Aggression oder Hass gegenüber der Person auf. Dann sind klärende Gespräche, um die Sache wieder aus dem Weg zu räumen, oft schwieriger, als hätte man es direkt getan. Das ist ein Beispiel dafür, dass ein böser Einfluss von außen uns sozusagen auf die Dauer krank machen kann. Das Wort Kränkung kommt von krank.



Aber auch schlechte Nachrichten aus den Medien sind sozusagen Erreger: Nachrichten, Zukunftsprognosen schlechter Art oder Schicksalsschläge, deren wir Zeuge werden, wenn wir die Medien verfolgen: All das wirkt auf uns ein, es reizt unser mentales Immunsystem. Das meiste macht nicht sofort krank, weil wir eine gewisse Stärke haben, Negatives zu überwinden. Aber manches, das durch die Medien angestoßen wird, trifft uns und kann sich breitmachen, in Form von schlechten Gefühlen, ängstlichen Gedanken und Zukunftspessimismus. Die Folgen können sein, dass man verzagt, sich zurückzieht und kleinmütig wird.

### **Wie funktioniert unser mentaler Abwehrmechanismus?**

Vergessen und Schlafen sind Strategien, die uns helfen, mit dem Übermaß an schlechten Informationen umzugehen. Auch Humor ist eine Strategie, mit Belastungen in der Welt umzugehen. Wenn wir lachen, können wir aufgestaute Gefühle loswerden – wie über ein Ventil entweichen Angst, Ärger und Frust. Das ist ein Grund dafür, warum in Krisensituationen für Gesellschaften Satire



**Prof. Dr. Volker Busch** ist seit circa 20 Jahren als Arzt, Wissenschaftler, Autor und mehrfach ausgezeichneter Vortragsredner tätig. Als Leiter einer neurowissenschaftlichen Arbeitsgruppe an der Klinik für Psychiatrie der Universität Regensburg erforscht er die psychophysiologischen Zusammenhänge von Stress, Schmerz und Emotionen. Therapeutisch arbeitet er mit Menschen, die unter Stress, Depression, Erschöpfung oder anderen Belastungen leiden, und begleitet sie auf dem Weg zu psychischer Gesundheit, Zufriedenheit und mehr Inspiration für Beruf und Alltag. Er ist zudem Host des bekannten Podcasts „Gehirn gehört“.



**Lesenswert**

**Kopf hoch!**  
Prof. Dr. Volker Busch  
Verlag Droemer, 20,00 €

einen wahnsinnig hohen Stellenwert bekommt. Sigmund Freud hat einmal gesagt, Humor ist eine Art der emotionalen Abfuhr. Humor schafft es auch oft, eine neue Perspektive zu ergänzen. Gerade die Satire macht davon Gebrauch: Sie stellt die Dinge von einer anderen Seite dar und eröffnet dadurch eine neue Perspektive. Man kann den einseitigen Blick etwas auflösen. Neben Humor nutzen wir täglich auch weitere schöne mentale Abwehrstrategien, wie Freundschaften und Beziehungen. Wenn wir teilen, verteilt sich die Last auf den Schultern vieler. Deswegen neigen wir Menschen dazu, in Krisensituationen die Beziehungen zu anderen zu intensivieren – zu Nachbarn, Kollegen, Freunden. Grund dafür ist wahrscheinlich das Vertrauenshormon Oxytocin. Es wird ausgeschüttet, wenn Menschen in eine vertrauensvolle Beziehung zu einer ihr nahestehenden Person kommen. Oxytocin führt nicht nur zu einem Wohlgefühl und zu einem Vertrauensgefühl, sondern es reduziert nachweislich Stresshormone im Gehirn und unterdrückt Angstzentren. Diese Abwehrstrategie durch Nähe ist aber heutzutage – in einer so virtualisierten Welt – gefährdet. Irgendwie sind wir heute gemeinsam einsam. Damit fehlt unserem Immunsystem jedoch eine wichtige Ressource, um mit Belastungen der Welt umzugehen.

### **Wie können wir unser mentales Abwehrsystem stärken?**

Zum einen durch Schutz, zum anderen durch Stärkung. Schutz wäre, dass wir einen bewussten Medienkonsum pflegen, um uns vor zu viel Negativem zu schützen. Z. B. abends, vor dem Zubettgehen, keine Horrornachrichten mehr lesen und morgens nicht damit in den Tag starten. Und nicht

in jeder Minute, in der einem langweilig ist, das Handy zücken – etwa in der Supermarktschlange oder an der Straßenbahnhaltestelle, weil wir dann jedes Mal eine Druckbetankung von außen bekommen. Zur Stärkung: Die Lebenserfahrung machen, „Ich kann meine Probleme lösen! Ich habe das schon mal geschafft, ich schaffe das wieder!“. Angefangen von banalen bis hin zu großen Dingen. In der Psychologie nennen wir das Selbstwirksamkeit, eine wichtige geistige Ressource. Denn die Medien präsentieren keine Lösungen, nur Probleme. Wir müssen selber an uns glauben und diese Lösungen finden. Das müssen wir auch unseren Kindern beibringen. Es ist der Resilienzfaktor überhaupt! Wenn wir uns immer wieder der Welt öffnen, die Probleme in die Hand nehmen und uns am Abend ein positives Feedback geben wie „Hey, ich hab's geschafft, war nicht so schlimm!“, dann macht uns das mental stärker.

Man muss sich allerdings auch eingestehen: Niemand von uns kann „Krankheitserreger“ immer abwehren oder sich davor schützen. Es wird immer wieder Infektionen geben – an der Welt, an der Partnerschaft, am Kollegium, an echten Krankheiten, an Unfällen, an finanziellen Rückschlägen. Aber wenn man sein Immunsystem schützt und stärkt, kann man die Krankheiten besser überwinden und möglicherweise gestärkt aus ihnen hervorgehen. Studien haben gezeigt, dass Menschen etwa fünf Lebenskrisen im Leben haben und sie interessanterweise im Laufe des Alters eher besser damit umgehen. Das zeigt die Lernfähigkeit. In diesem Sinne: Kopf hoch!

*Herr Prof. Busch, danke für das interessante Gespräch!*

# Kulinarische Witze

Ein stark übergewichtiger Mann ist beim Arzt. „Um abzunehmen, sollten Sie leichte Gymnastik machen!“, lautet der medizinische Rat. Der Mann fragt: „Sie meinen Kniebeugen und Liegestützen?“ Der Arzt erwidert: „Für den Anfang würde es reichen, wenn Sie mit dem Kopf schütteln, sobald Ihnen jemand etwas zum Essen anbietet.“

**Ein Kartoffelsalat liegt gemütlich in einem Magen. Da kommt von oben ein Schnaps dazu. „Hallo“, sagt der Kartoffelsalat, „wer bist Du denn?“ Der Schnaps antwortet: „Ich bin ein doppelter Korn – mich hat der Herr Schulze spendiert!“ – Wenig später kommt von oben ein weiterer Schnaps dazu. Erneut kommt es zu einer Unterhaltung: „Wer bist Du denn?“ „Ich bin ein doppelter Korn – spendiert von Herrn Schulze!“ – Dieses Prozedere wiederholt sich noch insgesamt fünfmal. Daraufhin sagt der Kartoffelsalat: „Jetzt bin ich aber echt neugierig geworden. Diesen Herrn Schulze schaue ich mir jetzt mal an!“**

Beim Weihnachtsessen sagt der Ehemann: „Mensch, die Gans hast Du genauso gut hinbekommen wie deine Mutter!“ – „Aber meine Mutter kann doch gar nicht kochen.“ – „Ja, genau.“

**Dialog beim Kochen:  
„Warum weinst Du denn?“ –  
„Ach, es ist wegen der  
Zwiebeln!“ – „Also ich  
finde, dass ihr Veganer es  
manchmal übertreibt!“**



**„Liebling, was gibt es denn heute zu essen?“ – „Nichts!“ – „Moment mal: Das gab es doch schon gestern!“ – „Ja, ich habe gleich für zwei Tage gekocht.“**



## IMPRESSUM



Deutsche Gesellschaft  
für Mann und Gesundheit e.V.

Schlappmühler Pfad 13  
61250 Usingen

news@mann-und-gesundheit.com  
www.mann-und-gesundheit.com  
www.facebook.de/DGMGeV

Chefredakteurin:  
Claudia Darius

Unser Partner in Österreich:



## Bildnachweise:

Titelseite: © Boris Breuer  
Seite 3: © Prof. Dr. med. Frank Sommer  
Seite 4: © Clker-Free-Vector-Images / pixabay.com  
Seite 6: © Boris Breuer  
Seite 8: # 1489838858 / shutterstock.com  
© Priv.-Doz. Dr. med. Tobias Jäger  
Seite 9: © Priv.-Doz. Dr. med. Tobias Jäger  
Seite 10: © Tom Ziora/Edel Sports  
Seite 13: © Wiesinger  
Seite 14: # 2372500323 / shutterstock.com  
Seite 15: © A3P Biomedical AB  
Seite 16-17: © Marvin Ruppert  
Seite 18: © Birkefeld  
Seite 20: © Limes-Thermen Aalen / Stadtwerke Aalen GmbH  
Seite 21: oben: © CARASANA Bäderbetriebe GmbH  
(Fotograf Jan Bürgermeister)  
unten: © Thermalbad Zurzach Betriebs AG  
Seite 22: © Stephanie Wolff Photography  
Seite 23: © Sebastian Bahr  
Seite 24: © Thomas Dashuber  
Seite 26: © Rido / fotolia.com

# Ein kleiner Schritt für Sie. Ein großer Schritt gegen häufigen Harndrang.



**Höchst-  
dosierung**  
65 mg  
Phytosterol

**AOPROSTAT® forte** bessert  
typische Prostatabeschwerden  
bereits nach 4 Wochen.\*



Weniger nächtlicher  
Harndrang



Besserer  
Harnfluss



Verbesserte  
Lebensqualität



**AOPROSTAT® forte.**  
**Die Kraft des Konzentrats.**



[Mehr erfahren](#)

**APOGEPHA**  
Ihr Partner in der Urologie

\* Klippel et al. German BPH-Phyto Study group. Br J Urol. 1997;80(3):427-327

**AOPROSTAT® forte 65 mg Weichkapseln.** Wirkstoff: Phytosterol 65 mg. **Anwendungsgebiet:** Arzneimittel pflanzlicher Herkunft zur Besserung von prostatabedingten Harnbeschwerden. Zur symptomatischen Behandlung der benignen Prostatahyperplasie. **Gegenanzeigen:** Überempfindlichkeit gegen den Wirkstoff, Erdnuss, Soja, sonstige Bestandteile, sowie bei nachgewiesener Hypersitosterolämie. **Warnhinweise:** Enthält Erdnussöl und entölte Phospholipide aus Sojabohnen. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt, Ihre Ärztin oder in Ihrer Apotheke.** APOGEPHA Arzneimittel GmbH, Dresden

# Durchhänger?

Jetzt rausfinden,  
ob Dir Testosteron fehlen könnte.



Schlapp, antriebslos, niedergeschlagen  
oder keine Lust auf Sex?

**Könnte es an einem Testosteronmangel liegen?**

Mach jetzt gleich den TestoCheck  
auf [mannvital.de](http://mannvital.de)